



ДАО
ПОРСТАЛІВНОЇ
ЖИЗНІ



Дзінел Рейд
**ЗАЩИТА
ТРЕХ
СОКРОВИЩ**

*Guarding
the Three Treasures
The Chinese Way of Health*

Daniel Reid

*Illustrations
by Dexter Chou
and Jony Huang*

S I M O N & S C H U S T E R

LONDON SYDNEY NEW YORK TOKYO SINGAPORE TORONTO

ДЭНИЕЛ РЕЙД

ЗАЩИТА
«ТРЕХ СОКРОВИЩ»
(КИТАЙСКИЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЯ)

II



«СОФИЯ», КИЕВ

1996

Перевод:
Дм. Гайдук

Суэробложка:
С. Михай,
Е. Ющенко

Дэниел Рейд. Защита трёх сокровищ. Книга 2.
Пер. с англ. — К.: «София», Ltd. 1996. — 224 с.

Вас заинтересовала тема «Дао повседневной жизни»? Его новые аспекты подробно освещаются в книге Дэниела Рейда — американского автора, много лет учившегося на Тайване у даосских мастеров школы Целостной Истины.

Три Сокровища (семя, энергия и дух) — что делать и от чего избавиться для их сохранения. Западный образ жизни (питание, секс, окружающая среда) с точки зрения науки Дао.

Простые и эффективные упражнения цигуна и принципы энергетической медицины.

ВПЕРВЫЕ — даосская фитотерапия, диетология и кулинария. Классические китайские сборы тонизирующих трав и рецепты блюд, которые можно приготовить из доступных продуктов.

Обратите особое внимание! Дэниел Рейд описывает правила применения многих популярных у нас китайских лекарств, без знания которых эти препараты часто оказываются неэффективными.

ISBN 5-7101-0060-9

© «София», Киев, 1996

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ПЛОДЫ: ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

ГЛАВА 17

ИММУНИТЕТ 13

ИММУНИТЕТ: МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

- Вилочковая железа
- Костный мозг
- Селезенка и поджелудочная железа
- Гипофиз и эпифиз
- Надпочечники
- Лимфа
- Печень и почки
- Спинномозговые жидкости
- Чистота крови и лимфы
- Сбалансированное функционирование эндокринной системы
- Активное выделение
- Питание
- Снятие стрессов
- Отдых
- Энергия
- Эмоции

ИММУНИТЕТ И СЕМЯ

ИММУНОДЕПРЕССИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- Сахар
- Гидрогенизированные растительные масла
- Говядина и коровье молоко

Бедное питание
Тяжелые металлы
Антибиотики
Наркотики

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Крестоцветные
Чеснок
Сырая рыба
Водоросли
Сырой миндаль
Цветочная пыльца

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

Витамины
Микроэлементы
Аминокислоты
Важнейшие жирные кислоты
Ферменты
Лактобактерии
Лекарственные растения
Гормоны роста

ГОЛОДАНИЕ

ИММУНИТЕТ И ЭНЕРГИЯ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ

ИММУНИТЕТ

Аномальные электромагнитные поля
Микроволны
Загрязнение воздуха
Недостаточное освещение
Поверхностное дыхание и гиподинамия
Эмоциональный хаос

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ

ИММУНИТЕТА

Цигун
Глубокое дыхание
Энергетические добавки
Геомантия

ИММУНИТЕТ И ДУХ

ГЛАВА 18

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА 47

ВЗРАЩИВАНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

ГЛАВА 19

ЯСНОСТЬ 55

ВЗРАЩИВАНИЕ ЯСНОСТИ

ГЛАВА 20

САМООБЛАДАНИЕ 63

ВЗРАЩИВАНИЕ УРАВНОВЕШЕННОСТИ И

САМООБЛАДАНИЯ

ГЛАВА 21

ДОЛГОЛЕТИЕ 71

ВЗРАЩИВАНИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ

Окружающая среда
Диета и питание
Эмоциональная уравновешенность
Сексуальная дисциплина
Добавки
Гимнастика и дыхание
Голодание
Ясность

ДОЛГОЛЕТИЕ И БЕССМЕРТИЕ

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

НОВЫЕ ГИБРИДЫ:

СЛИЯНИЕ ЗАПАДА И ВОСТОКА

ГЛАВА 22

НОВАЯ МЕДИЦИНА 87

«ГРАММ» ПРОФИЛАКТИКИ

СМЕРТОНОСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ВЕТВИ НОВОГО ДЕРЕВА

Лечение травмами
Иглоукальвание

Электромагнитная терапия

Гелиотерапия

Астрология

СОВМЕСТНЫМИ УСИЛИЯМИ

ГЛАВА 23 НОВАЯ АЛХИМИЯ 111

ВРАГ НОМЕР ОДИН: СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ АНТИОКСИДАНТЫ, НА ПОМОЩЬ!

Антиоксидательные питательные вещества

- Витамин С
- Витамин Е
- Бета-каротин (витамин А)
- Комплекс витаминов В
- Аминокислоты
- Растения-антиоксиданты
- Женьшень
- Гинкго

НООТРОПНЫЕ ВЕЩЕСТВА: НЕЙРОХИМИЯ ОБЛЕГЧИТ ВАМ ЖИЗНЬ

Ноотропные лекарства

- Пирацетум
- Гидергин
- Центрофенксин
- ГН-3, КН-3
- Вазопрессин

Ноотропные питательные вещества

- Аргинин
- Холин
- Фенилаланин
- ДМАО
- Иньэцин

Ноотропные растения

УРАВНОВЕСИТЬ ЦЕРЕБРАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ СЛИЯНИЕ ВОСТОЧНОЙ И ЗАПАДНОЙ АЛХИМИИ

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ТОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ: УРОЖАЙ ДЕРЕВА ЗДОРОВЬЯ

ГЛАВА 24 ТОНИЗИРУЮЩИЕ ТРАВЫ И СБОРЫ 145

ТИПЫ ТОНИЗИРУЮЩИХ СРЕДСТВ

- ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЭНЕРГИИ
- ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЯН
- ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КРОВИ

ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ИНЬ МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- ОТВАР
- ПОРОШОК
- ПАСТА И ПИЛЮЛИ
- СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА

ТОНИЗИРУЮЩИЕ ТРАВЫ И СБОРЫ

ОТДЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ

- Полный большой тоник
- Тоник долготелия
- Тоник из оленьего рога и шелковичного червя
- Эликсир изначальной энергии
- Дягилевый эликсир
- Весеннее вино
- Вино из лиция китайского
- Тоник шести вкусов из Rehmanna

ГЛАВА 25 РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ. 169

БЛЮДА

- РЫБА (ИЛИ КУРИЦА) ПО-ХУНАНСКИ
- КУРЯТИНА С ЖЕНЬШЕНЕМ
- POISSON CRUX (ПУАССОН КРЮ)
- КАША ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ И КОРИЧНЕВОГО РИСА
- ТУШЕНОЕ МЯСО ПО-КИТАЙСКИ (С ЯГОДАМИ
- ЛИЦИЯ КИТАЙСКОГО)
- ТУШЕНАЯ РЫБА

- Соус из чеснока и чили:
- Сладкий соевый соус:
- Имбирь с уксусом:

ПИТАТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

- МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО
- БАНАНОВО-ИНЖИРНЫЙ КОКТЕЙЛЬ
- ЧАЙ ИЗ ИМБИРЯ И КОРЕШКОВ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА
- ГОРЯЧИЙ ГИБИСКОВЫЙ ПУНШ
- ПЫЛЬЦА И МЕД
- ЯЧМЕННАЯ ВОДА
- ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК ИЗ КОРНЕЙ
- ЛОТОСА:
- ЖЕНЬШЕНЕВО-ЛАКРИЧНЫЙ ЧАЙ

СДЕЛАНО В КИТАЕ

ПРОСТУДА, ГРИПП И ЛИХОРАДКА, ВЫЗВАННЫЕ
ВТОРЖЕНИЕМ «ВНЕШНЕГО ВЕТРА»
КАШЕЛЬ, МОКРОТА И ЗАКУПОРКА
РЕСПИРАТОРНЫХ ПУТЕЙ
ВНУТРЕННЯЯ ТОКСИЧНОСТЬ И ИЗЛИШНИЙ ЖАР В
ОРГАНАХ
ЗАСТОЙ КРОВИ, ВНУТРЕННИЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА
НЕСВАРЕНИЕ И ЗАКУПОРКА КИШЕЧНИКА

ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

БЕССОННИЦА И ОБЕСПОКОЕННОСТЬ

СДЕЛАНО В США

EAST EARTH HERB COMPANY

DETOX
EXPRESS
DRAGON'S BREW

HEALTH CONCERNS

ASTRA-GARLIC
STOMACH TABS
ASTRAL DIET TEA

VITAL HERB

POTENT MATE
INTIMACY
PMS
LONGEVITY AND ANTIOXIDANT

DRAGON RIVER

MIND AND BODY ENERGIZER
LIGHTS OUT
GINSENG COMPOUND
LIVER TONE

McZAND

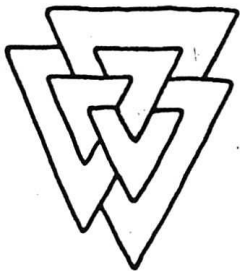
MINOR BUPLEURUM FORMULA
GINSENG NUTRITIVE FORMULA
CURING FORMULA

K'AN HERB COMPANY

COMFORT SHEN
CONSOLIDATE BLOOD
ESSENCE CHAMBER
HARMONISE KIDNEY AND HEART

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ПЛОДЫ: ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ



ГЛАВА 17

ИММУНИТЕТ

Легче сберечь здоровье, нежели его приобрести.

Д-р Русс Яффс (1984)

Большинство современных болезней возникает в результате неправильного образа жизни, помноженного на негативные воздействия окружающей среды. Сюда относятся недоброкачественная пища, дефицит питательных веществ, употребление в пищу пестицидов и антибиотиков, микроволновое излучение, химическое загрязнение пищи, воды и воздуха, гиподинамия и хронические стрессы. Перечисленные факторы усугубляются еще и тем, что современная медицина отказывается признать их возбудителями заболеваний (многие из которых смертельно опасны) и, следовательно, не принимает надлежащих мер для борьбы с ними. Однако все эти болезни исчезнут сами собой, как только вы восстановите свой иммунитет. А затем достаточно лишь со знанием дела поддерживать здоровье и сопротивляемость своего организма — и можно уже не бояться никаких болезней.



Д-р Яффе, специализирующийся на проблемах СПИДа, утверждает буквально следующее: «Я полагаю, что здоровые люди не могут заразиться СПИДом». Для западного медицинского истеблишмента это явная крамола, однако существуют очень важные внешние факторы, имеющие отношение к т. н. «группам риска». Например, паркоманы, ведущие, как известно, далеко не самый здоровый образ жизни, умирают от симптомов, напоминающих СПИД. Но с тех самых пор, как были изобретены шприцы для подкожных инъекций, подобные же симптомы вызываются обыкновенным заражением крови. «Голубые» часто пользуются препаратами, угнетающими иммунную систему, в частности амилнитритом, а также антибиотиками для лечения венерических заболеваний; аспирин также является фактором риска, поскольку семя, попадающее в анус, вызывает мощную аутоиммунную реакцию всего организма. В центральноафриканских странах, откуда якобы распространился СПИД, свободно продаются дешевые пестициды и ядовитые фармацевтические препараты, запрещенные в настоящее время на Западе и во многих азиатских регионах. По мнению традиционных целителей, СПИД вызывается неумением сохранять свои Три Сокровища. Это в равной мере касается и т. н. «безопасного» секса, который в любую минуту может стать «опасным» и привести к тривиальному венерическому заболеванию, что повлечет за собой изнурительное лечение антибиотиками и, как следствие, разрушение иммунной системы.

Обстановку в больницах тоже никак не назовешь здоровой. Несмотря на все антибиотики, антисептические средства и другие виды «химического оружия», используемого в войне против микробов, в американских больницах более 2-х миллионов пациентов ежегодно заражаются опасными инфекциями, и 60—80 тысяч из них умирают.

Меры по восстановлению иммунитета и предотвращению заболевания должны приниматься дома, а не в клинике, и состоят они в устранении факторов, ослабляющих иммунитет, и усвоении привычек, его повышающих. И хотя профилактика



заболеваний, конечно же, требует определенных личных усилий и самодисциплины, ее всегда можно считать полезным «вложением» времени и денег. В самом деле, если уж вы действительно заболели, то на восстановление здоровья у вас уйдет гораздо больше и времени, и денег. И всякий раз, когда здоровье у вас «подкачает», путь к выздоровлению будет все длиннее и извилистее, затраты будут продолжать расти, а доходы уменьшаться. Делая «вклад» в свою собственную иммунную систему сейчас, вы обеспечиваете себе здоровье в будущем и сохраняете свою жизнь при минимальных издержках.

Аллопатический подход к лечению заболеваний можно считать одной из причин всемирного кризиса здоровья. Большинство химических препаратов, прописываемых современными медиками, обладают побочным действием, накапливаются в организме и разрушают иммунитет. Уже один тот факт, что медики-аллопаты незамедлительно прописывают лекарство при появлении у пациента малейших признаков заболевания или недомогания, говорит о том, что западные врачи не верят во врожденную силу человеческого организма, который способен исцелить себя сам. Эта сила заключена в иммунной системе. Давайте же понаблюдаем, каким образом она функционирует.

ИММУНИТЕТ: МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Иммунитет — это многогранная оборонительная система, предохраняющая организм от внешних врагов, например клеточных бактерий, вирусов, паразитов и токсинов, а также от внутренних «диверсантов», включая раковые клетки, атеросклеротические бляшки, отложения холестерина и свободные радикалы. Этот оборонительный комплекс функционирует на всех трех уровнях: в семени, в энергии и в духе.

На основном физиологическом уровне (т. е. на уровне семени) человеческое тело снабжено многочисленными железами



и тканями, которые вырабатывают иммунные факторы в ответ на соответствующие сигналы головного мозга, поступающие по каналам центральной нервной системы. Вот важнейшие из этих «оборонительных сооружений»:

Вилочковая железа

Вилочковая железа, расположенная за груднойкой возле сердца, вырабатывает специальные иммунные гормоны — так называемые Т-лимфоциты, которые разносятся вместе с кровью по всему организму, выполняя приказ «найти и уничтожить».

Костный мозг

Костный мозг вырабатывает несколько разновидностей белых кровяных телец, которые атакуют, уничтожают и переваривают «иноземных захватчиков», а также «аварийные» предраковые клетки. Кроме того, костный мозг порождает красные кровяные тельца, переносящие кислород из легких во все ткани тела. Белые кровяные тельца, генерируемые костным мозгом, вырабатывают специальные антитела, уничтожающие определенные виды бактерий и вирусов.

Селезенка и поджелудочная железа

Эти «органы» на самом деле являются огромными железами, вырабатывающими и выделяющими ферменты, необходимые для жизнедеятельности организма. Если в нашем рационе преобладают переработанные и перепереваренные продукты, то для их переработки желудку и кишечнику требуется так много этих ферментов, что иммунная система оказывается не в состоянии параллельно вырабатывать необходимые антиоксиданты и другие иммунные вещества.

Гипофиз и эпифиз

Эти две крошечные железы расположены в центральной части головного мозга. Их гормоны управляют большинством основных функций и биоритмов человеческого тела, включая



иммунную систему. Наиболее важным, с точки зрения иммунитета, является гормон роста, вырабатываемый гипофизом.

Надпочечники

Надпочечники, расположенные (как и следовало ожидать) «над почками», вырабатывают огромное множество жизненно важных гормонов, участвующих в сексуальных и иммунных функциях, а также в защитной реакции организма. Последняя чаще всего вызывается стрессом и тяжело сказывается на иммунной системе. В уравновешенном состоянии и при отсутствии стрессов надпочечники выделяют гормоны, играющие важную роль в иммунитете человека; они также выполняют функцию «батарей», где хранится изначальная энергия, питающая лучистый покров защитной *эй-ци*, который окружает все наше тело.

Лимфа

Лимфатические жидкости поглощают токсины и шлаки, скапливающиеся в тканях и крови, и выводят их наружу через толстый кишечник, легкие и кожные поры.

Печень и почки

Оба эти органа отфильтровывают токсины и продукты метаболизма из крови и тем самым очищают ее. Благодаря этому кровь надлежащим образом питает и очищает весь организм. Печень также вырабатывает ряд ферментов, крайне необходимых для правильного функционирования иммунной системы.

Спинальные жидкости

Жизненно необходимые жидкости спинного хребта и спинного мозга управляют всеми связями внутри человеческого организма. В зависимости от самочувствия и настроения человека, они вызывают реакции, стимулирующие или подавляющие иммунитет посредством гормональной обратной связи. Эти жидкости являются своего рода «гонимами», благодаря



которым разум и тело сообщаются друг с другом и совместно охраняют здоровье, объединяясь в церебрально-физиологическую оборонную систему, известную под названием психонейроиммунитета (ПНИ).

На уровне энергии человеческое тело защищает аура чистой энергии, обволакивающая все тело и ограждающая его от аномальных внешних энергий, включая такие природные стихии, как ветер, жар и холод, а также искусственные источники энергии, например, микроволновые генераторы, линии электропередач и электроприборы. Сила и защитная способность этого покрова напрямую зависит от питания, дыхания, чистоты крови, регулярной физической активности, добавок эмоциональной уравновешенности, положительных эмоций и других основополагающих факторов здоровья. Кроме того, каждая из 60 триллионов клеток человеческого тела имеет свое собственное электромагнитное поле, предохраняющее ее от вторжения аномальных энергий. Если какая-либо группа клеток утрачивает свой электромагнитный покров вследствие сильного отравления, стресса, травмы, отложений тяжелых металлов или других негативных факторов, эти клетки оказываются беззащитными перед вторжением не только аномальных энергий, но и таких возбудителей болезней, как вирусы и токсины. Если эти клетки не привести опять в равновесие с помощью нейтрализующих средств, негативное воздействие вскоре затронет клеточное ядро и разрушит его генетические структуры, результатом чего может явиться рак и прочие клеточные расстройства. Поскольку защитная энергия зависит от питания, чувств, эмоций и других факторов семени и духа, главнейшим механизмом ее повышения является глубокое брюшное дыхание и внутренняя циркуляция энергии.

На уровне духа огромное воздействие на иммунитет оказывают мысли, эмоции и представления. Эти умственные факторы влияют на организм посредством биологической обратной связи, которая существует между нервной и эндокринной системами, образующими единый мощный иммунный механизм



(ПНИ). Ортодоксальные врачи-аллопаты навязывают разуму материальную помощь в виде лекарств; врожденная власть разума над материей приводит их в ужас, и они просто игнорируют эти умственные факторы; способные превратить систему ПНИ в наиболее эффективный и наиболее мощный защитный механизм человеческого организма. Люди, которые с помощью медитации и *цигуна* развивают в себе эту врожденную психофизиологическую лечебную реакцию и приобретают способность к положительному мышлению, легко научатся лечить и предотвращать все свои болезни самостоятельно, не обращаясь ни к каким помощникам.

Для того чтобы перечисленные иммунологические «виды оружия» действовали эффективно, необходимо осуществлять за ними падежащий уход. Поддержание оптимального иммунитета зависит от таких основных факторов:

Чистота крови и лимфы

Кровь играет главную защитную роль, поскольку доставляет питательные вещества и иммунные гормоны в большие и отравленные ткани, а также выводит из них продукты метаболизма, токсины и возбудители болезней. Лимфа, в свою очередь, поддерживает чистоту крови, а также очищает клеточные жидкости. Эффективность защитных функций крови и лимфы целиком зависит от степени их чистоты, и в том числе от поддержания соответствующего кислотно-щелочного баланса. Чистота крови зависит также от правильной работы печени и почек, фильтрующих кровь.

Сбалансированное функционирование эндокринной системы

Для того чтобы эндокринная система вырабатывала гормоны, необходимые для иммунной защиты организма, нужно поддерживать равновесие между гормонами различных желез, оказывающих влияние друг на друга в процессе биологической обратной связи. Сбалансированность эндокринной системы



достигается и поддерживается парасимпатическим отделом нервной системы, в то время как избыточная стимуляция симпатического отдела выводит эндокринную систему из равновесия.

Активное выделение

Для того чтобы содержать тело в чистоте, иммунная система должна куда-нибудь сбрасывать весь тот «мусор», который накапливается в системе. Вот почему так необходимо, чтобы все органы выделения, включая толстый кишечник, легкие, почки и кожу, функционировали как следует. Если функции выделения нарушены, тело сбрасывает весь «мусор» в суставы, жировые отложения, лимфоузлы, кишечные мешочки и прочие укромные места и закоулки, куда не проникает кровь.

Питание

Правильное питание имеет первостепенное значение для сохранения иммунитета, поскольку питательные вещества являются теми кирпичиками, из которых строятся оборонительные сооружения человеческого организма. Питательные вещества необходимы также для антиоксидантной защиты от свободных радикалов, регенерации поврежденных тканей и метаболического превращения семени в энергию.

Снятие стрессов

Хронический стресс является, вероятно, самым грозным врагом иммунной системы человека, а эффективное снятие стресса играет решающую роль в иммунной защите. Стресс вызывает цепную реакцию иммуноупадающей биологической обратной связи между эндокринной и нервной системами, в результате чего все тело человека становится в высшей степени уязвимым для возбудителей болезней и внешних энергий, которые в другое время были бы для него совершенно безвредными.



Отдых

Телу периодически требуется достаточный отдых, во время которого иммунная система успела бы «прибраться в доме» и восстановить поврежденные ткани. Это возможно только в том случае, если нервная система человека полностью переключится на парасимпатический цикл, что происходит в периоды отдыха и расслабления. «Отдых» обязательно означает сон, хотя нормальный сон также имеет большое значение. Отдых выражается в замедлении физиологических процессов, глубоком дыхании, уравновешенности энергий отдельных органов и опустошении разума; в результате возникают соответствующие парасимпатические реакции и эндокринный баланс восстанавливается.

Энергия

Иммунная система пугается в огромном количестве энергий, включая питательную метаболическую *ишци*, вырабатываемую телом и другие, еще более утонченные формы иммунного семени, а также защитную лучистую *эйци*, отражающую аномальные внешние энергии. Эта энергия должна всегда находиться «под рукой», то есть в достаточном количестве храниться в резервуарах Восьми Чрезвычайных Каналов.

Эмоции

Невозможно переоценить ту роль, которую играют в поддержании иммунитета такие умственные факторы, как мысли, настроения, чувства и эмоции. Тем не менее именно эти факторы аллопатической медицина чаще всего упускает из виду. А ведь так называемая «способность к положительному мышлению» проявляется благодаря биохимическим реакциям, вызываемым ими во всей иммунной системе посредством биологической обратной связи. Негативные эмоции также сильно угнетают иммунные функции.



С точки зрения физиологии, традиционный китайский взгляд на иммунную систему человека удивительно напоминает современную западную модель. В китайской системе передовую линию обороны формируют зубная железа, надпочечники и позвоночник, за ними следуют в порядке старшинства костный мозг, кровь, мозг (гипофиз, эпифиз и гипоталамус), печень и почки, селезенка и поджелудочная железа. Но, кроме того, китайцы приписывают огромное значение иммунологическим способностям энергии и духа, т. е. тем факторам, которые современная западная медицина, к несчастью для пациентов, игнорирует и недооценивает. Традиционные китайские медики и даосские целители часто прописывают больным *цигун* для повышения иммунологической реакции и медитацию в целях мобилизации иммунологических способностей разума. Кроме этого, они обычно рекомендуют настои лекарственных трав и специальные диеты, исцеляющие организм совместно с энергией и духом. При дефиците энергии никакие лекарства, лекарственные травы и питательные вещества не смогут защитить ваше здоровье; а такие негативные эмоции, как скепсис, неуверенность, страх, смятение или отвращение к самому себе могут свести на нет все преимуществы самых действенных методов лечения. Современная западная медицина превосходно разобралась в «сущности» иммунитета, теперь ей осталось только почерпнуть из традиционной китайской медицины знания об «энергии» и «духе» иммунной системы человека. И чем скорее она это сделает, тем здоровее почувствуют себя жители Запада.

Традиционная китайская иммунология придает особое значение той роли, которую играют в поддержании здоровья надпочечники. Исследования иммуноугнетающего воздействия стресса, проведенные в последние годы на Западе, подтвердили правомерность китайской точки зрения. Китайцы называют надпочечники «Корнем Жизни», считают их основным источником чистой преждевещной энергии, сексуальной жизнеспособности и иммунологической гибкости. Поскольку надпочечники примыкают к почкам, на практике китайцы называют



их «почечными железами», полагая, что на их жизнедеятельность непосредственное влияние оказывает физиологическая энергия почек. К примеру, страх, по китайской системе, является аномальной эмоциональной энергией, связанной с почками; а хронический страх, соответственно, рассматривается как основной фактор, угнетающий иммунные функции. Эта точка зрения подтверждается западной медицинской наукой, считающей страх особой формой стресса, которая вызывает выделение адреналина и кортизола — двух надпочечных гормонов, как известно, резко подавляющих иммунитет. Если страх или какой-нибудь другой источник стресса становится хроническим, вскоре возникают сбои в работе надпочечников и человек становится жертвой хронического иммунодефицита, а следовательно, легкой добычей различных микробов, которые в другое время были бы для него совершенно безвредными. Выжигание надпочечников и повышение содержания кортизола в крови являются основными факторами, способствующими возникновению астенического синдрома, СПИДа, рака, импотенции и бесплодия, аллергии, мигрени и других истощающих расстройств. Согласно китайской системе, слабые надпочечники не только наносят ущерб иммунитету на уровне семени, но также ослабляют сопротивляемость организма, закрывая ему доступ к основному источнику энергии, поддерживающему лучистую оболочку защитной *вай-ци* вокруг тела. А поскольку физиологическая энергия почек управляет костным мозгом и тканями головного мозга, то вследствие почечной и надпочечниковой недостаточности снижается выработка белых кровяных телец, гормонов и других жизненно важных иммунных факторов. Таким образом, традиционный китайский взгляд на почечно-надпочечниковый комплекс как важнейший регулятор иммунитета, функционирующий на уровнях семени, энергии и духа, получил подтверждение в современной медицинской науке. В то же время для адептов даосской алхимии этот комплекс служит мощным защитным механизмом, который



можно совершенствовать с помощью физических, энергетических и духовных упражнений.

Как уже было сказано в главе 4 («Четыре основы»), традиционная китайская медицина ссылается на четыре основных формы иммунодефицита или «иммунной пустоты»: пустоту крови, энергии, Инь и Ян. Термином «пустота» обозначается такое состояние энергетической недостаточности, при котором нарушается нормальная жизнедеятельность органа, железы или ткани, управляемых данной конкретной энергией. В западной медицине, не признающей огромной роли биоэнергетики, различные формы иммунодефицита обозначаются как болезни тех или иных органов, желез и тканей, например атрофия зубной железы, воспаление надпочечников, дисфункция костного мозга, церебральная недостаточность и т. д.

Для того чтобы получить адекватное представление о приобретающей все большую остроту проблеме иммунодефицита, мы рассмотрим здесь некоторые из его основных причин и наиболее эффективных средств борьбы с ним с точки зрения семени, энергии и духа.

ИММУНИТЕТ И СЕМЯ

До начала 60-х годов основной причиной подростковой смертности в Америке служили несчастные случаи; в наше время — рак. Иммунодефицит развивается у них с самого детства, начиная с первого стакана пастеризованного коровьего молока и первой тарелки каши, подслащенной рафинированным сахаром. Общее состояние физического и психического здоровья американских детей катастрофически ухудшилось, и основной причиной этого является их питание. В зрелом возрасте к правильному питанию присоединяется злоупотребление алкоголем, лекарствами и наркотиками, испорченной говядиной, искусственными жирами и др. Давайте окинем беглым взглядом некоторые из наиболее грозных иммунодепрессивных элемен-



тов, которых люди по старой привычке выпускают в святая святых своего тела.

ИММУНОДЕПРЕССИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Сахар

Рафинированный белый сахар способствует выделению инсулина поджелудочной железой. При ежедневном потреблении сахара в крови постоянно находится значительный процент инсулина, подавляющего секрецию гормонов роста гипофизом. А гормон роста является, как известно, основным регулятором иммунной системы.

Гидрогенизированные растительные масла

Эти искусственные жиры, присутствующие практически во всех продуктах, подвергшихся термической обработке, в детском питании, искусственных сливках, приправах к салатам и др., с невероятной скоростью окисляются, испуская при этом смертоносный поток свободных радикалов, разрушающих клетки и вызывающих генетические изменения. Они препятствуют образованию белых кровяных телец и в конечном счете увеличивают риск заболевания раком.

Говядина и коровье молоко

Стероидные гормоны, антибиотики и прочие препараты, которыми обычно подкармливают крупный рогатый скот, попадая в организм человека вместе с мясом и молоком зараженных таким образом животных, выводят из строя его эндокринную систему и наносят вред его иммунитету.

Бедное питание

Бедное питание является одной из основных причин иммунодефицита во всем мире, а не только в голодающих странах. Больше всего бросается в глаза отсутствие в современном питании достаточного количества жизненно важных аминокис-



лот и жирных кислот, необходимых для образования таких иммунных факторов, как белые кровяные тельца и антитела. Когда эти питательные вещества исключены из питания, запасная железа и лимфоидные ткани мгновенно начинают съживаться и атрофироваться.

Тяжелые металлы

Токсичные тяжелые металлы, например кадмий, свинец, ртуть и алюминий, подавляют деятельность всех отделов иммунной системы, препятствуют выработке Т-лимфоцитов, В-лимфоцитов и антител и угнетают деятельность костного мозга. Кадмий также мешает усвоению цинка, весьма ценного элемента, необходимого для образования мощного антиокисляющего фермента — супероксиддисмутазы, одного из самых важных иммунных факторов человеческого организма. Тяжелые металлы попадают в наш организм вместе с водопроводной водой, отравленной рыбой, загрязненным воздухом, свежими овощами и фруктами, выросшими на синтетических удобрениях, а также с табачным дымом.

Антибиотики

Эти лекарственные препараты, пользующиеся особой популярностью западных медиков, являются мощными иммунодепрессивными элементами, уничтожающими наряду с этим полезные лактобактерии, населяющие наш пищеварительный тракт. В результате по всему организму быстро распространяются кандиды и другие дрожжевые грибки, в конечном счете подавляющие иммунитет.

Наркотики

При злоупотреблении кофе, алкоголем, табаком, опнатами, барбитуратами, амфетаминами и другими популярными наркотиками в кровь попадают токсичные побочные продукты, следствием чего становится угнетение функции печени и серьезные нарушения иммунной системы. Кофе, в частности, повышает риск заболевания раком поджелудочной железы; опасным



его ингредиентом является не кофеин, а другие элементы, содержащиеся в кофейных зернах. Если же вы употребляете кофе вместе с рафинированным сахаром и искусственными сливками, то нанесите своей иммунной системе тройной удар.

В целях профилактики и лечения иммунодефицита необходимо сначала исключить из своего рациона как можно больше иммунодепрессивных элементов, а затем начать ежедневно принимать некоторые или сразу все перечисленные ниже пищевые продукты и добавки, стимулирующие иммунную систему.

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Многие традиционные пищевые продукты обладают мощными иммуностимулирующими свойствами; по употреблять их нужно регулярно и в достаточных количествах. Сюда входят:

Крестоцветные

Многие растения этого семейства, например капуста брокколи, цветная, кочанная, брюссельская капуста и репа, богаты бета-каротином и предохраняют слизистые оболочки (в первую очередь, легких и пищеварительного тракта) от рака и свободных радикалов.

Чеснок

Чеснок — это, наверное, самый ценный иммуностимулирующий продукт, которым нас наградила Мать-Природа. Как антибиотик он гораздо активнее пенициллина; он уничтожает многие вирусы и предотвращает рак. Чеснок является также одним из богатейших природных источников селена, необходимого для образования мощного антиокисляющего фермента глутатионпероксидазы. Лучшее всего есть его сыром.



Сырая рыба

Такие глубоководные рыбы, как лосось или тунец, являются богатыми источниками рыбьего жира омега-3, в котором содержатся жизненно важные жирные кислоты, необходимые для образования таких иммунных факторов, как, например, белые кровяные тельца. Кроме того, он препятствует отложению холестерина на стенках артерий и тем самым предотвращает сердечные приступы. Этих элементов больше всего в сырой рыбе; в сыром виде они, к тому же, легче усваиваются. Если же вам непременно нужно обработать продукт, то можете слегка пропарить его или проварить.

Водоросли

Общезвестно, что водоросли понижают содержание холестерина в крови, нейтрализуют радиоактивные элементы и повышают иммунитет в целом.

Сырой миндаль

Сырой миндаль считается одним из лучших природных источников важнейших аминокислот и жирных кислот, необходимых для нормального функционирования иммунной системы. Для вегетарианцев, зачастую испытывающих недостаток жизненно важных питательных веществ, сырой миндаль может служить превосходным заменителем мяса и других животных продуктов.

Цветочная пыльца

Еще один ценный источник жизненно необходимых жирных кислот — цветочная пыльца — также богат ферментами и другими мощными питательными элементами, повышающими иммунитет. Кроме того, пыльца предотвращает множество пищевых аллергий.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

В настоящее время, вследствие загрязнения окружающей среды и денатурации рациона, пища сама по себе не может поддержать иммунитет на должном уровне. Сколько бы человек ни ел, его организм просто не сможет получить в нужном количестве все множество жизненно важных питательных веществ и других элементов, необходимых для поддержания здоровья и жизнеспособности, если не прибегнуть к помощи соответствующих добавок. Если вы будете разумно использовать перечисленные ниже добавки, то обеспечите свое тело элементами, которые помогут ему совладать с болезнями, нейтрализовать токсины и свободные радикалы и предотвратить преждевременное перерождение тканей.

Витамины

Многие витамины не только выполняют функцию питательных веществ, но и являются мощными антиоксидантами. Когда организм болен или разлажен, он использует гораздо больше витаминов, чем обычно. Этот факт наглядно демонстрирует, какую важную роль играют витамины в иммунных процессах. Самым важным считается витамин С, который способствует предотвращению рака, нейтрализует иммунодепрессивное воздействие кортизона, защищает сердце и повышает иммунитет в целом. Оптимальная доза составляет 2—6 граммов в день, в период болезни эту дозу следует удваивать. Существуют и другие иммуностимулирующие витамины, например витамин А (желательно в виде бета-каротина), витамин Е, витамины В₁, В₅, В₆ и В₁₂.

Микроэлементы

Без таких микроэлементов, как селен и цинк, иммунной системе человека просто не обойтись, поскольку они участвуют в образовании ферментов-антиоксидантов, защищающих ор-



ганизм от потоков свободных радикалов. Цинк, например, используется для синтеза восьми различных ферментов, включая самый мощный из ферментов, препятствующих старению, — супероксиддисмутазу. Для нормального функционирования иммунной системы человеку необходимы и другие микроэлементы, среди них магний, калий, марганец, натрий, медь и хром.

Аминокислоты

Если употреблять аргинин в сопровождении витамина B₅, гипофиз начинает усиленно выделять жизненно важный регулятор иммунитета — так называемый гормон роста. Кроме того, аргинин способствует увеличению вилочковой железы (вырабатывающей Т-лимфоциты), существенно повышает оздоровительную способность организма и помогает предотвратить рак. Известны и другие иммуностимулирующие аминокислоты: орнитин, цистеин, таурин, метионин и глутатинон.

Важнейшие жирные кислоты

Эти питательные вещества, к которым относятся рыбий жир омега-3, олеиновая и каприловая кислоты, считаются лучшей защитой против артериосклероза и других сердечных болезней. Поскольку лишь немногие американцы потребляют эти жизненно важные вещества в необходимом количестве вместе с пищей (о чем свидетельствует хотя бы тот факт, что смертность от сердечных болезней составляет 53 % от общего числа смертей в Соединенных Штатах), возникает необходимость в дополнительных их источниках. Кроме того, жирные кислоты являются неотъемлемым компонентом белых кровяных телец, антител и мозговых клеток.

Ферменты

Поскольку рацион современного человека состоит, главным образом, из продуктов, подвергшихся термической обработке, организм вынужден направлять большую часть своих ферментов в желудок и двенадцатиперстную кишку для пере-



варивания пищи. Тем самым резко сокращается количество ферментов, участвующих в антиокислительных и прочих иммунных процессах. Если принимать ферментные добавки на голодный желудок, они возьмут на себя задачу переваривания микробов, предраковых клеток, токсинов, гноя, слизи и других патогенных факторов.

Лактобактерии

Дополнительные источники лактобактерий, в числе которых можно назвать ацидофилин, бифидумбактерин и перебродивший капустный сок, способны пополнить колонии «полезных» бактерий, обитающих в кишечнике человека. Лактобактерии являются единственным защитным механизмом, которым от природы наделен наш организм для борьбы с кандидами и другими гнилостными инфекциями, обладающими сильными иммунодепрессивными свойствами. Наряду с этим, они ускоряют процесс удаления токсичных продуктов пищеварения и повышают усвояемость жизненно важных питательных веществ.

Лекарственные растения

Многие растения обладают мощными иммуностимулирующими свойствами. Китайские медики чаще всего используют для повышения иммунитета следующие растения: женьшень, гинкго, астрагал, *gotu cola*, *Ligustrum* и *Codonopsis*. Североамериканское растение эхинацея (пурпурный шиповидный цветок, произрастающий в штате Канзас) также является высокоэффективным тонизатором иммунной системы; равнинные индейцы широко использовали его для лечения и профилактики различных недугов. В Северной Америке произрастают и другие растения, стимулирующие иммунитет, среди них: чапараль (*Larrea divaricata*), йерба манса (*Anemopsis californica*) и оша (*Ligusticum porteri*). Южноамериканское растение *paud'арко* (*Tabebuia pentaphylla*) повышает сопротивляемость организма и «атакует» «непрошенных гостей». Грибы *шитаке* и редкий ки-



тайский гриб *личжи* также обладают сильными иммуностимулирующими свойствами, и их часто включают в рецепты лечебных настоев для повышения иммунитета. Многие из этих растений используют в настоящее время для лечения СПИДа.

Гормоны роста

По мере старения человеческого организма секреция гормонов роста естественным образом сокращается. Чудодейственный синтетический гормон роста, на который нужно тратить около 20000 долларов в год, в состоянии устранить симптомы старения; это показали недавние исследования, проведенные в Америке. За гораздо меньшую цену вы можете приобрести другие добавки, например аргинин, благодаря которому гипофиз начинает выделять повышенное количество естественных гормонов роста. Другой эффективной добавкой, стимулирующей выделение гормонов роста, является бромокриптин (коммерческое название «Парлодел»), который обычно используют при лечении старческих недугов, бесплодия и других симптомов недостаточности гормонов роста. Принимая эту добавку, не имеющую никаких негативных побочных эффектов, раз в один-два месяца на протяжении года, вы сможете предотвратить недостаточность гормонов роста и появление связанных с нею симптомов.

Женщины, прошедшие стадию менопаузы, должны знать о том, что бромокриптин может обратить менопаузу вспять и восстановить менструальные циклы и репродуктивные функции даже у 60—70-ти летних женщин. Так что, если вы принимаете данную добавку в преклонном возрасте, примите надлежащие меры для предотвращения нежелательной беременности.

ГОЛОДАНИЕ

Оказывается, одним из наиболее эффективных стимуляторов иммунной системы является голодание; как известно, боль-



ные животные инстинктивно им пользуются. Если проводить голодание по всем правилам, можно излечиться практически от любой болезни, включая рак, и полностью восстановить свою иммунную систему. Голодание эффективнее всего стимулирует повышенную секрецию гормонов роста, обеззараживает кровь и все другие жидкости и ткани нашего организма, выводит шлаки, скапливающиеся в толстом кишечнике и прочих органах, рассасывает опухоли и кисты, регенерирует ткани и заживает внутренние и внешние раны.

ИММУНИТЕТ И ЭНЕРГИЯ

Аномальные энергии постоянно оказывают иммуоугнетающее влияние на организм человека, нарушая хрупкое равновесие внутренних биоэнергий, от которого зависит иммунитет. Аномальные энергии могут вторгаться в энергетическую систему человека через внешние источники, которыми являются микроволновое излучение, радиация, флюоресцентное освещение и другие формы электромагнитного загрязнения. Наряду с этим, они могут вырабатываться внутри самого организма токсинами и большими органами, а также вследствие эмоциональной сумятицы или закупорки энергетических каналов. В любом случае, первой жертвой аномальных энергий становится иммунитет, а первой помощью при возникновении иммунодефицита, вызванного потерей энергетического баланса, может служить внутренняя алхимия даосских энергетических упражнений.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

Аномальные электромагнитные поля

Мы уже детально рассматривали опасность, которую представляют для человеческого здоровья линии электропередач,



электроприборы и всевозможные электронные повивки, продолжающие наводять наши дома. Угнетая деятельность эпифиза и гипофиза и нарушая мозговые функции, аномальные электромагнитные поля разрушают иммунитет, нацеливаясь на его центральный орган управления — головной мозг.

Микроволны

Микроволны не только угнетают деятельность тех же желез и органов, что и аномальные электромагнитные поля, но помимо этого являются основным на настоящий день стимулятором стрессовых реакций. Для того чтобы находиться в состоянии хронического стресса, совсем необязательно перенапрягаться, сползая в параноидальное состояние или иметь неприятности на работе или в семье. Пассивное микроволновое облучение способно вызвать стрессовую реакцию даже у самых спокойных и уравновешенных людей. Лабораторные исследования, проведенные над крысами, показали, что микроволновое облучение, в двадцать раз меньшее действующих ныне в США стандартов безопасности, вызывает у животных сильный стресс, ведущий к истощению надпочечников и полному развалу иммунной системы.

Загрязнение воздуха

Такие загрязнители воздуха, как выхлопные газы, дым и промышленные отходы, наполняют воздух тяжелыми положительно заряженными ионами, нейтрализующими действие отрицательно заряженных ионов — крошечных частичек, содержащих атмосферную энергию и поступающих в человеческий организм через органы дыхания. Кондиционеры воздуха и центральное отопление производят точно такой же эффект: в результате их работы воздух в закрытых помещениях лишается жизненно важной энергии отрицательно заряженных ионов. Атмосферная энергия отрицательно заряженных ионов, наряду с энергией, извлекаемой из пищи в процессе пищеварения, является главным компонентом Истинной Челове-



ческой Энергии. Если вы не будете компенсировать этот «мертвый» воздух такими упражнениями по внутренней энергетике, как *цигун* и глубокое дыхание, ваша иммунная система, подобно некачественным часам, постепенно перестанет функционировать, вы будете ощущать хроническую усталость и станете уязвимыми для самых безобидных возбудителей болезней.

Недостаточное освещение

Для гипофиза свет является важнейшим источником энергии; эта железа получает ее через сетчатку и оптический нерв. Свет оказывает влияние и на шишковидную железу. Кроме того, свет необходим организму для выработки витамина D; вот почему это питательное вещество называется «солнечным витамином». Свет управляет многими биоритмами человеческого тела, и в частности, сном. Целебный свет, питающий человеческий организм, называется «дневным». Это означает, что в нем содержатся волны всех длин, характерных для естественного солнечного света. В свете обычных ламп накаливания отсутствуют волны многих жизненно важных частот. Свет флюоресцентных ламп и телевизионных экранов не только является упербиным, но и беспорядочно вибрирует и, поступая через оптический нерв в мозг, раздражает гипофиз и центральную нервную систему. Многочисленные исследования, проведенные в американских школах, показали, что многие неадекватные модели поведения и трудности обучения, отрицательно влияющие на дисциплину и осложняющие учебный процесс, довольно быстро устраняются при замене флюоресцентного освещения обычными лампами накаливания.

Поверхностное дыхание и гиподинамия

Гиподинамия и поверхностное дыхание создают благоприятные условия для возникновения в человеческом организме астении и физического застоя, понижающих его сопротивляемость и разрушающих иммунитет. Вследствие такого рода дурных привычек организм лишается необходимого количества



кислорода, кровообращение затрудняется, распределение питательных веществ ограничивается, защитный покров лучистой энергии, обволакивающий тело, сжимается, а внутренней алхимии нанесен непоправимый урон.

Эмоциональный хаос

Традиционная китайская медицина считает частые взрывы противоречивых эмоций одним из основных внутренних источников болезни; новейшая западная наука психонейроиммунология подтверждает эту древнюю даосскую истину. Общеизвестно, что скорбь, ощущаемая, скажем, вдовой по скончавшемуся супругу, делает ее крайне уязвимой для болезней и одряхления. Эмоциональное равновесие является необходимой предпосылкой сильного иммунитета, и ничто не выводит человеческую энергию из строя так быстро и основательно, как внезапные всплески и затяжные припадки неконтролируемых «движущихся энергий».

К счастью, существуют простые и эффективные способы отражения и нейтрализации аномальных энергий. Если же совмещать эти «энергетические добавки» с методами повышения иммунитета на уровне семени, они могут оказаться еще более эффективными.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Цигун

Цигун нейтрализует иммуноугнетающее воздействие стресса посредством включения парасимпатического цикла нервной системы. Благодаря этому надпочечники могут отдохнуть и восстановить силы, приостановив секрецию адреналина, кортизола и других иммунодепрессивных гормонов. *Цигун* укрепляет лучистый энергетический покров, предохраняющий тело от вторжения аномальных внешних энергий, уравнивает Янь и Инь, Воду и Огонь и другие полярные энергии, согласовы-



вает действия Пяти Стихийных Энергий жизненно важных органов и перезаряжает каждую клетку человеческого организма новой энергией. Он существенно улучшает кровообращение, вследствие чего кровь доставляет иммунные факторы во все ткани тела и выводит скапливающиеся в них продукты метаболизма. Кроме того, *цигун* устанавливает иммуностимулирующую биологическую обратную связь между нервной и эндокринной системами.

Глубокое дыхание

Глубокое дыхание является неотъемлемой частью *цигуна*, но, наряду с этим, обладает и самостоятельным терапевтическим значением, поэтому практиковать его нужно постоянно. Ежедневно занимаясь *цигуном*, вы научитесь постоянно дышать правильно. При глубоком дыхании, во время каждого вдоха, диафрагма массирует и стимулирует надпочечники, омолаживая физическим путем эти «многострадальные» железы. Оно улучшает циркуляцию кислорода и питательных веществ в мозгу, стимулируя тем самым церебральные функции, что, в свою очередь, положительно сказывается на иммунитете. Глубокое дыхание максимально облегчает усвоение энергии отрицательно заряженных ионов из атмосферы и предотвращает переключение автономной нервной системы на большие «передачи» симпатического отдела, ослабляющие иммунитет. Великий врач эпохи Тан и даосский мастер Сунь Сю-мяо восхваляет преимущества глубокого дыхания в своем шедевре под названием «*Ценные рецепты*»: «Если будешь практиковать правильное дыхание, убережешь себя от несметного числа недугов. Если будешь подавлять или сдерживать дыхание, заболешь тысячу различных болезней. Желаящий питать свою жизнь должен сначала научиться правильным методам управления дыханием и уравнивания энергий. Эти дыхательные методы излечат все недуги, большие и малые».



Энергетические добавки

Наряду с семенными добавками, куда входят витамины, лекарственные растения, ферменты и т. д., существуют добавки энергетические. Кристаллы кварца и различные драгоценные камни традиционно используются для притягивания положительных космических энергий планет и звезд с последующим их вводом в энергетическую систему человека. В этом состоит принцип действия талисманов. Золото также помогает телу собирать и сохранять благотворные внешние энергии. Современная электронная технология, в придачу к этим традиционным методам, изобрела целый ряд эффективных энергетических добавок, в том числе генераторы отрицательно заряженных ионов, биокарты, гармонизаторы электромагнитных полей, пульсирующие наглядные пособия и многое другое. Вы можете получить дополнительную информацию о заинтересовавших вас приборах, запросив соответствующий каталог у одного из поставщиков, перечисленных в Приложении.

Геомантия

Древнедаосская наука геомантии (*фэншуй*) занимается подчетом небесных и земных энергий, сосредоточенных в определенном месте, с целью определения наилучшего местоположения для домов, храмов, учреждений и прочих строений. Эти внешние природные энергии должны полностью гармонизировать с энергиями человеческими, обеспечивая здоровье и долготу их жильцам. Хотя на Западе в геомантии разбираются очень плохо и зачастую даже «разоблачают» эту науку, всякий, кто хотя бы немного пожил на Дальнем Востоке, с готовностью заверит вас, что эта практика весьма действительна. Даже такую тривиальную проблему, как бессонница, иногда можно решить, попросту переставив кровать в другое место или перейти спать в другую комнату. А тысячи дальневосточных деловых фирм, оказавшихся на грани банкротства, внезапно превращаются в процветающие компании, стоит им только



пригласить квалифицированного геоманта, который сделает перестановку в офисе, запечатает двери, через которые просачивается энергия, поставит стол начальника в более благоприятный угол или каким-нибудь другим образом откорректирует поток невидимых, но при этом крайне влиятельных энергий неба и земли. Если вы уже перепробовали все на свете, но ничего вам так и не помогло, дайте последний шанс геоманту, и, возможно, благодаря его советам ваш капитал возрастет, а ваши энергии уравниваются. Практикующего геоманта можно найти в любой крупной американо-китайской общине.

ИММУНИТЕТ И ДУХ

Хронический стресс является, вероятно, важнейшей причиной иммунодефицита в современном мире; в первую очередь это относится к перенаселенным промышленным центрам. Человеческий организм в состоянии совладать с тем типом стресса, с которым он сталкивался в доиндустриальном обществе, когда человек встречался на узкой тропе с саблезубым тигром, участвовал в межплеменной расправе, становился жертвой обвала или наводнения или попадал в другие аналогичные ситуации, вызывающие моментальную защитную реакцию. В описанных случаях надпочечники сбрасывают в кровь определенное количество адреналина, а нервная система переключается в деятельный режим симпатического отдела. В ответ на раздражение организм сражается, спасается бегством или осуществляет какое-нибудь другое высокоэнергетическое физическое действие. После того как в кровь поступит дополнительное количество глюкозы, а стимулирующие гормоны «пересторят», организм обычно возвращается в нормальное состояние. Такие стрессы не являются хроническими, а случаются время от времени; когда они проходят, тело естественным образом восстанавливает свой энергетический и эндокринный баланс.



В настоящее время точно такие же биохимические реакции возникают сотни раз на протяжении суток. Их причиной становятся неприятности на работе, супружеские ссоры, заезженная злость, печальные теленности, микроволны и аномальные электромагнитные поля, страх, отчуждение, соперничество и прочие «прелести» современной жизни. Однако вместо того чтобы дать высокоэнергетический физиологический отпор стрессу, люди стараются подавить злобу, страх и другие отрицательные эмоции, и поэтому им не удается как следует использовать сильные гормоны и нейрохимикаты, поступающие в кровь. Эти мощные биохимикаты вскоре разлагаются на разного рода токсичные побочные продукты, отравляющие организм, разрушающие иммунитет и тормозящие другие жизненно важные функции. При хроническом стрессе организм никогда не получает возможности целиком избавиться от этих токсинов и восстановить надлежащее равновесие между семенем, энергией и духом.

Стресс является, по существу, внезапным требованием быстро приспособиться к новой ситуации, предъявляемым к телу, и поэтому он в немалой степени зависит от информации, получаемой органами чувств и являющейся, как известно, принадлежностью духа. Наряду с этим, посредством биологической обратной связи, стресс моментально оказывает воздействие на области энергии и семени. Таким образом, стресс охватывает весь человеческий организм целиком, вовлекая тело, разум и энергию в порочный круг напряжения и хаоса, из которого нет выхода.

В последние годы ученые наконец-то признали тот факт, что стресс является главным иммунодепрессивным фактором и изначальной причиной многих заболеваний. К несчастью, современная западная медицина склонна считать стресса с помощью транквилизаторов, временно снимающих наиболее явные симптомы, но при этом разрушающих организм. Вследствие стресса надпочечники начинают выделять адреналин и кортизол; последний, в частности, является сильным иммуноде-



рессивным агентом, наносщим основной удар вилочковой железе, лимфоузлам и селезенке. Кроме того, кортизол тормозит выделение интерферона — наиболее мощного из иммунных факторов человека. Повышенное содержание кортизола в крови может вызвать такие болезни, как рак, гипертонию, артрит, паралич, хронические инфекции, кожные заболевания, болезнь Паркинсона и язвенную болезнь. С повышением содержания кортизола связано также возрастание суицидальных тенденций. В своей книге «Максимальный иммунитет» д-р Майкл Вейнер пишет: «Психологический стресс высвобождает сильные гормоны, подавляющие действие наших защитных иммунных механизмов». А д-р Кэсс Игрэм в книге «Есть правильно или умереть молодым» высказывается по поводу стресса еще однозначно:

Стресс крайне тесно связан с возникновением рака. На мой взгляд, не будет преувеличением сказать, что более 80 % случаев рака были непосредственно вызваны той или иной формой психического давления или напряжением. Скорбь, печаль, страх, тревога и злоба оказывают катастрофическое воздействие на функции организма. Исследователи установили, что по вине этих эмоций в мозгу человека вырабатываются особые химические вещества — так называемые нейропептиды. Эти мощные соединения обладают глубоким иммунодепрессивным действием. Ученые, наблюдая за каналами, связывающими головной мозг с иммунными клетками, обнаружили, что отрицательные эмоции убивают иммунные клетки. Одной из причин этого является выделение указанных химических веществ из окончаний нервных волокон. Стоит произойти такой катастрофе, и вредоносные микробы или раковые клетки смогут тотчас же захватить любую ткань тела.

Проведенный д-ром Игрэмом анализ в основном соответствует традиционному китайскому мнению о том, что отрицательные эмоции — это мощный фактор, способствующий поя-



шикневению болезни. Поскольку разветвления центральной нервной системы обладают первыми окончаниями, расположенными в железах, управляющих иммунной системой, между гормонами и нейрехимиками осуществляется постоянная биологическая обратная связь. Функционирование иммунной системы во многом напоминает деятельность органов чувств, отвечающих на внешние чувственные раздражители и направляющих сигналы о них в мозг. В результате защитной реакции головного мозга, в надпочечниках и других железах возникает подобная же реакция, и их секреторные выделения, в свою очередь, стимулируют деятельность нейрехимиков, вызывающих исходную стрессовую реакцию. Подобным же образом, успокаивающие нейрехимики стимулируют выделение успокаивающих гормонов, в свою очередь, поддерживающих деятельность этих нейрехимиков в процессе биологической обратной связи. Напомним утверждение тайваньского Учителя Ло Дэсю о том, что основной механизм, посредством которого цигун генерирует жизненно важную энергию и омолаживает тело, состоит в установлении успокаивающей биологической обратной связи между нервной и эндокринной системами. Д-р Вейсер в своей книге «Максимальный иммунитет» пишет: «Когда мы научимся управлять своим разумом, в нашем организме произойдут едва заметные гормональные изменения, которые позволят нам управлять нашей биохимической реальностью». Д-р Берни Зигель, врач-онколог из Йельского университета, соглашается с ним: «Психологическое и духовное развитие могут обратить течение болезни вспять». Это явление практически является парафразом утверждения, помещенного в главе «Древнейшая истина» классического трактата «Канон внутренней медицины», написанного 2000 лет назад: «Если хранишь дух в покое, никакая болезнь не приключится».

Систему ПНИ можно перевести в режим положительной биологической обратной связи, при котором, благодаря одному только правильному духовному настрою, излечивается тело и восстанавливается иммунитет. ПНИ объясняет, к примеру, эф-



фект плацебо. Если убедить разум в том, что таблетка сахара или капсула с витаминном С действительно является новым чудодейственным лекарством, это моментально мобилизует иммунную систему, вызовет соответствующую реакцию, и вскоре наступит исцеление. Таким образом, «способность к положительному мышлению» коренится в тех физиологических и биохимических изменениях, которые она вызывает в организме через первую систему. Как писал Норман Казнс: «Воля к жизни — это не теоретическая абстракция, а физиологическая реальность, обладающая терапевтическими свойствами».

Положительное мышление характеризуется многосторонностью. Одним из основных его аспектов является воля, которую китайцы называют *и* и отождествляют с прежденебесной энергией. Однако такие умственные факторы, как, например, энтузиазм, также очень важны для поддержания здоровья. Если вам скучно, если ваша работа, любимое дело, семейная жизнь и т. п. не приносят вам удовлетворения, вашему разуму недостает жизнерадостности, а ваша воля к жизни, в свою очередь, неясна. Стоит вам изменить свои привычки или творчески подойти к решению проблем, приносящих вам одни расстройства, и вы снова почувствуете энтузиазм, который сумеет стимулировать ваш жизненный потенциал и повысить ваш иммунитет. Приведем такой пример. Некий банкир заболел на старости лет «неизлечимой» лейкемией. Как оказалось, он всю жизнь мечтал стать скрипачом, но ему пришлось распрощаться со своей мечтой ради отца, настоявшего на том, чтобы он пошел работать на Уолл-стрит. После того как врач вынес ему «смертный приговор», наш банкир решительно сбросил с себя свой шикарный костюм, уволился с работы и стал учиться игре на скрипке с таким энтузиазмом, что вскоре уже начал выступать на сцене, — мечта всей жизни наконец-то сбылась! Его лейкемия в скором времени перешла, по словам ошарашенного врача, в стадию «спонтанной ремиссии». На самом же деле произошло следующее: как только у его пациента опять появился интерес к жизни, психонейроиммунологическая система



обороны атаковала переродившиеся клетки, вызвавшие лейкемию, и упитчожила их.

Еще одним эффективным способом восстановления иммунитета и исцеления организма является визуализация. Карл и Стефания Симонтон из Консультационно-исследовательского онкологического центра в Далласе, штат Техас, рассказали о том, как они обучили маленького мальчика, больного раком, методу терапевтической визуализации. Их пациент изо дня в день явственно представлял себе, как реактивные истребители влетают внутрь его тела и бомбят опухоли, атакуя их с бреющего полета. На этот раз врачи обошлись без химиотерапии, облучения и хирургического вмешательства: опухоли вскоре начали уменьшаться и в конце концов исчезли совсем. Благодаря этой методике супругам Симонтонам удалось в два раза снизить смертность среди своих пациентов. Но, несмотря на это впечатляющее достижение, традиционная медицина все еще полагается на радикальные химио-хирургические методы лечения, разрушающие иммунную систему человека и превращающие последние дни умирающих от рака в сущий ад.

Визуализация служит также ключевым методом, вызывающим реакцию исцеления, при выполнении упражнения *цигун* под названием «Гангство Шести Звуков», описанного в одной из предыдущих глав. Дыхание мобилизует энергию; губы, язык и горлань задают необходимую частоту; движения конечностей стимулируют объединенные энергетические каналы; тем временем визуализация направляет поток энергии внутрь органа-мишени и наружу из него. Точно так же, для осуществления «дыхания ладонями» во время *цигуна* или медитации, вам достаточно, осуществляя глубокое брюшное дыхание, мысленно представить себе, как энергия струится внутрь и наружу через точки в центре ваших ладоней, и вскоре вы почувствуете, что это происходит на самом деле. Если же такого ощущения у вас не возникнет, это означает, что вы недостаточно сосредоточились на визуализации, что у вас есть серьезные сомнения насчет ее действенности или же вы не обращаете должного



внимания на свои ощущения, — любой из перечисленных факторов в состоянии свести на нет всевозможные визуализации. Разум влияет на матерю двояким образом: вера в действительность метода приносит желаемые изменения в организме, сомнения губят его.

Медитация является весьма эффективным методом повышения иммунитета и развития способности к положительному мышлению, визуализации и управлению материей с помощью разума. Достаточно каждый день находить время, для того чтобы «сидеть спокойно, ничего не делать», и у вашего разума появится возможность выйти из будничного стресса и исследовать свои врожденные способности. Даже на начальных стадиях упражнений, пока «обезьяний разум» перескакивает от одной тривиальной мысли к другой, медитация все равно повышает иммунитет на физиологическом уровне посредством переключения нервной системы в спокойный, целительный, иммуноукрепляющий парасимпатический режим. Позже, когда вы разовьете у себя чувство внутренней энергии и научитесь перемещать ее в любую точку вашего тела, вы сумеете применить эту свою способность для заживления ран, уравнивания энергий, стимулирования секреторных функций и церебральной энергии, обмена энергией со своим сексуальным партнером, рассасывания опухолей, а также в других полезных целях.

Возможно, это прозвучит банально, но такова уж большая часть истины: любовь тоже обладает огромной целительной силой. Д-р Зигель пишет: «Если бы я сказал своим пациентам, что им необходимо поднять уровень иммуноглобулинов и Т-лимфоцитов в крови, никто бы из них не понял, что надо делать. Но если я паучу их по-настоящему любить самих себя и окружающих, указанные изменения произойдут сами собой. Воистину, «любовь исцеляет»».

Любовь питает энергией всю иммунную систему в целом и, в первую очередь, стимулирует выработку антител. Недостаток любви к самому себе и к окружающим способствует появлению отрицательных мыслей и эмоций, вследствие чего в организм



через ПНИ поступают иммунодепрессивные гормоны и нейрoхимикаты. Многие люди, проживающие главным образом в густонаселенных городах, очень часто попадают в крайне неприятные ситуации, с которыми не в состоянии справиться; в конце концов, они начинают ненавидеть себя и других. Результатом этого становится состояние хронического иммунодефицита.

Авторы многих китайских трудов по медицине, написанных ок. 2000 лет назад, сетуют на «современные» недуги, то и дело вспоминая «старые добрые времена», которые они относят еще на 3000 лет назад. Общим местом всех этих текстов являются жалобы на ухудшение здоровья людей, явившееся следствием их легкомысленного образа жизни, и ухудшение отношений между людьми вследствие дефицита любви. Оба эти факта вырождения даосская алхимия, равно как и психопейроиммунология, склонны считать симптомами одного и того же синдрома.

В своем очерке, озаглавленном «Любить людей», даосский мастер тринадцатого столетия Чжан Сяньфон суммировал свои рассуждения следующим образом: «Поэтому тем, кто хочет узнать, как обращаться с этим миром, я говорю: Любите людей». Этот действенный рецепт здоровья и долголетия способен разнести положительную целебную энергию по всему вашему организму, стимулируя внутреннюю алхимию психопейроиммунологии.

ГЛАВА 18

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

Когда разум спокоен и устойчив, жизненная сила гармонично циркулирует по всему телу. Если тело питает и защищает эта циркуляция жизненной силы, сможет ли оно когда-нибудь заболеть?

«Канон внутренней медицины Желтого Императора» (II в. до н. э.)

По-китайски слово «жизненная сила» состоит из двух иероглифов: «семя» (цини) и «энергия» (ци). Комбинация идеограмм «семя» и «дух» (цициньэнь) также обозначает «жизненная сила». Таким образом, жизненная сила — это психофизиологическое проявление энергии и духа, слитых с жизненно важной сущностью («семенем») телесной жизни.

Жизненная сила зависит от действительности жизненно важных физических жидкостей — ферментов, гормонов и нейрoхимикалий, образующих функциональный мост между органической материей и чистой энергией. В результате деятельности ферментов и гормонов вырабатываются волны лучистой энергии, которые можно измерить научными приборами, а



деятельность нейрохимикалий головного мозга тесно связана с церебральной энергией, которая изображается в виде «электромагнитных волн головного мозга» на электроэнцефалограммах. Кровь разносит потенциальную энергию в виде отрицательно заряженных ионов, которые также хранятся в электролитах межклеточных жидкостей. Таким образом, жизненная сила представляет собой функциональный синтез биохимикатов и биоэнергий, уравновешенных в процессе биообмена.

Один из способов, которым даосская внутренняя алхимия повышает жизненную силу человека, состоит в создании положительного биообмена между успокаивающими нейрохимикалиями парасимпатической нервной системы и омолаживающими, иммулостимулирующими гормонами эндокринной системы. В результате достигаемого таким образом нейроэндокринного баланса возникает активная жизненная сила, связанная с органической жизнью.

Жизненная сила — это основа здоровья и долголетия, фундамент иммунитета и сопротивляемости. Поэтому, когда цветы юности опадут, жизненную силу нужно заботливо возвращать и оберегать, чтобы она не переставала выполнять ту же защитную функцию, что и в лучшую пору жизни. Как писал Джеймс Рамгольд в своей книге *«Шаолинъ и даосские учебные рецепты травяных настоев»*, «идеальный уровень здоровья отнюдь не сводится к тому, что могут предложить обыкновенная диета и здоровый образ жизни. Предотвратить расстройства здоровья сумеет лишь достаточно мощная жизненная сила. С этой целью многие люди занимаются гимнастикой, воинскими искусствами, медитацией, йогой, *цигуном*, тайцзицюань и прочими техниками, укрепляющими здоровье, обогащающими жизнь и способствующими духовному развитию».



ВЗРАЩИВАНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Поскольку жизненная сила зависит от силы всех Трех Сокровищ, ее можно культивировать как внутренними, так и внешними методами, в том числе с помощью диеты и соответствующего питания, лекарственных трав и антиоксидантов, дыхания и гимнастики, медитации и воинских искусств. В самом деле, жизненная сила является изначальным отростком всех ветвей даосской внутренней алхимии и главным показателем крепкого здоровья и сильного иммунитета в китайской медицине.

На уровне семени диета, правильное питание и тонизирующие лекарственные травы оказывают на жизненную силу самое непосредственное влияние. Наиболее важными из питательных факторов являются жизненно необходимые аминокислоты и жирные кислоты, участвующие в выработке гормонов, ферментов и нейрохимикатов, от которых зависит жизненная сила. Этот основной строительный материал необходимо дополнять соответствующими витаминами и сопутствующими минеральными факторами, которые организм обязан преобразовать в «жизненное семя». Например, цинк и селен необходимы для производства антиоксидантных ферментов, а витамины В₅ и В₆ используются головным мозгом для преобразования аминокислот в медиаторы нервных импульсов.

Еще одним важным диетическим элементом, способствующим развитию жизненной силы, являются пищевые ферменты. Чем богаче пища ферментами (имеются в виду сырые и переработанные продукты), тем меньше ферментов использует организм для ее переваривания, а общий уровень жизненной силы между тем повышается. Если вы исключите из своего рациона таких «похитителей ферментов», как рафинированный белый сахар и крахмал, гидрогенизированные растительные масла, вареное и пережаренное мясо, то существенно увеличите свою жизненную силу.



Китайские даосские мастера на протяжении тысячелетий использовали тонизирующие настои лекарственных трав в целях укрепления здоровья, долголетия и духовного развития. Эти травы увеличивают жизненную силу двояким образом: во-первых, «чистые сущности растений и деревьев» стимулируют секрецию жизненного семени во всей эндокринной системе благодаря своему «естественному средству» (*гуйцзин*) с различными железами, и в первую очередь — с мощными половыми железами; во-вторых, они питают человеческий организм своими собственными жизненными энергиями, уравнивая тем самым человеческие энергии и повышая жизненную силу с помощью «превосходнейших энергий гор и рек».

Можно развивать жизненную силу непосредственно на уровне энергии. Из всех традиционных даосских дисциплин наиболее эффективным и непосредственным методом генерирования человеческой жизненной силы считается *цигун*. Устанавливая положительный биообмен между первой и эндокринной системами, *цигун* усиливает врожденные иммунные и целительные реакции и поднимает их человеческой воле. Кроме того, *цигун* стимулирует жизненную силу, реализуя первый принцип внутренней алхимии и вытекающий из него вывод: «семя превращается в энергию» и «энергия управляет семенем». Первое способствует превращению питательного семени в жизненную энергию в процессе метаболизма, а второе улучшает обращение и распределение крови, питательных веществ, гормонов, ферментов и других видов жизненного семени посредством дыхания и управления энергиями.

Невозможно переоценить ту роль, которую играет в культивировании и сохранении жизненной силы глубокое диафрагмальное дыхание. Если воспользоваться им для правильного регулирования дыхания, диафрагма сможет служить «вторым сердцем», разносящим кровь и распределяющим питательные вещества и иммунные факторы по всему организму. Этот дополнительный насос функционирует исключительно за счет брюшного и грудного давления, перекладывая на свои плечи



львиную долю сердечной нагрузки и сберечь тем самым энергию сердца. Наряду с этим, глубокое дыхание проводит питательную энергию (*инци*) по всей системе меридианов и усиливает лучистый покров защитной энергии (*вэйци*), обволакивающий тело. Поскольку дыхание является самостоятельной жизненной функцией, которой мы можем произвольно управлять, оно служит нам средством регулирования семени и энергии посредством духа и достижения власти разума над материей. Если диафрагму можно назвать вторым сердцем, то дыхание — это второе сердцебиение. С физиологической точки зрения, синхронность ритмов кровообращения (семени) и дыхания (энергии) зависит от согласованности работы легких и сердца и представляет собой основной источник жизненной силы физического тела. И ни один метод не устанавливает эту гармоническую синхронность так быстро и так эффективно, как *цигун*.

На уровне духа жизненная сила проявляется себя в виде *цизинь* («семя-дух»), которое можно культивировать посредством медитации. Во время даосской медитации половая энергия от крестца поднимается по позвоночным каналам в голову, где облагораживается, превращаясь в церебральную энергию, и преобразуется в духовную жизненную силу. Усиленная церебральная энергия, полученная в результате медитации, стимулирует выработку жизненно важных нейрохимикалий и улучшает все функции разума, включая память и способности к обучению, интеллект и осознание, восприятие и мышление. Подобно физической жизненной силе, духовная жизненная сила питается чистыми, мощными энергиями, связанными с секретцией жизненного семени. Если *цинци* физической жизненной силы питается главным образом энергией, связанной с гормонами и ферментами, то *цизинь* духовной жизненной силы порождается, в первую очередь, церебральной энергией, связанной с медиаторами нервных импульсов и секреторными выделениями гипофиза и эпифиза, расположенных в головном мозге.



АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Одним из наиболее важных аспектов жизненной силы является ее защитная роль. Представляя из себя функциональный синтез семени и энергии, жизненная сила по праву считается основой иммунитета и сопротивляемости. Как уже не раз говорилось в предыдущих главах, иммунитет в немалой степени зависит от секреции различных форм жизненного семени, включая гормоны, ферменты, белые и красные кровяные тельца, Т-лимфоциты и спинномозговую жидкость. Сопротивляемость аномальным внешним энергиям обеспечивается лучистым покровом защитной энергии, эманлирующей из тела и обволакивающей его. Таким образом, иммунитет и сопротивляемость представляют собой единую защитную силу, образованную слиянием семени и энергии — этих столпов жизненной силы.

Синтез семени и энергии является еще и основой полового влечения и потенции. Одно из величайших благ даосского лечебного режима состоит в повышении половой силы, которую традиционная китайская медицина всегда считала одним из основных показателей здоровья и иммунитета. Природа создала человеческое тело таким образом, чтобы оно стремилось любой ценой сохранить способность к размножению для продолжения рода. Поэтому, как только половое семя и энергия иссякают (у мужчин это происходит сразу же после эякуляции), организм пытается немедленно восстановить свою половую потенцию, вырабатывая дополнительное количество спермы, семени и половых гормонов. Если же, как это часто случается, необходимые для этого жизненно важные питательные вещества отсутствуют или их оказывается недостаточно, тело вынуждено «одалживать» их у других органов, желез и тканей, и главным образом, из спинномозговой жидкости и половых желез. Поэтому половые излишества влекут за собой постоянную



утечку жизненно важных питательных веществ и гормонов из головного мозга, позвоночника и надпочечников, выкачиваемых телом для восстановления своей половой потенции и способности к размножению. Это в первую очередь касается мужчин, поскольку только мужчина теряет во время полового акта свою мощную сущность — семя. Природа создала женщину таким образом, чтобы ее половая активность несколько не влияла на ее жизненные ресурсы и чтобы она всегда сохраняла способность кормить и защищать своих детей.

Поскольку природа отдает явное предпочтение половой силе, всякий раз, когда половые излишества истощают ограниченный запас семени и энергии в организме, в первую очередь от этого страдают другие аспекты жизненной силы — иммунитет, сопротивляемость и мозговые функции. Поэтому, когда в конце концов отказывает и половая потенция, это означает, что ситуация приняла чрезвычайно серьезный оборот: организм целиком истерпал все свои ресурсы и больше не в состоянии пополнять свои собственные запасы семени и энергии. Половое бессилие у мужчин почти всегда связано с иммунодефицитом, низкой сопротивляемостью организма, апатией, усталостью, церебральной недостаточностью и другими симптомами истощенности жизненной силы.

Подобно множеству других аспектов Дао, жизненная сила также обладает своей функциональной триадой, состоящей из иммунитета-сопротивляемости, половой потенции и умственной энергии. Эти три аспекта, подобно Трем Сокровищам, тесно связаны между собой и находятся в отношениях взаимозависимости, причем каждый из них отражает состояние всех остальных. Культивируя жизненную силу посредством диеты и правильного питания, *цигуна*, медитации и других даосских дисциплин, вы сумеете усовершенствовать все три аспекта этой триады — иммунный, половой и церебральный. А с помощью внутренней алхимии, включающей в себя различные психосоматологические методики, вам удастся преобразовать и переместить семя и энергию каждого из отделов жизненной



силы таким образом, чтобы они уравновешивали друг друга. Все эти знания могут вам либо помочь, либо навредить: все зависит от того, станете ли вы развивать и оберегать свои жизненно важные ресурсы или же будете бездумно их расточать.

ГЛАВА 19

ЯСНОСТЬ

Если дух ясен, знание просветленно...

Если дух ясен, истина очевидна...

Если дух ясен, обывденные желания не введут его в заблуждение...

Канон «Вэньцзы» (I в. до н. э.)

Даосская философия считает человеческий разум зеркалом, в котором отражается весь мир, как в кашельке росы отражается целый луг. Ясность отражаемых образов, равно как и ясность мыслей, которые этими образами вызываются, больше зависит от чистоты зеркала, чем от интеллекта. «Люди ищут свое отражение в стоячей воде, а не в бурных потоках, — говорится в трактате «Вэньцзы», — потому что стоячая вода ясна и спокойна». Когда разум ясен и спокоен, образы, которые он отражает, подлинны, а знание, которое он приобретает, — истинно. Когда разум возбужден или помрачен, образы, отражаемые им, получают искаженными и не соответствуют действительности. Бросьте в пруд камень или попробуйте сделать



спинком дрожащей рукой — и вы получите точную копию таких образов.

Если зеркало разума испещрено пылинками банальных мыслей и вздрагивает от противоречащих друг другу эмоций, оно искажает отражаемые им образы и сбивает с пути дух. В этих условиях рассудочное знание не просто бесполезно, но и опасно, поскольку интеллект пытается дать рационалистическое истолкование всему, что отражает в себе разум. И хотя отраженные разумом картины мира сильно искажают реальность, интеллект полагает, что они истинны, и использует их в качестве основы для своих рационалистических рассуждений. Религиозные войны — великолепный пример того, как интеллект манипулирует различными отражениями мира с целью рационалистически обосновать противоречивое поведение людей, которые убивают своих ближних «во имя божие». Западное общество, слепо верящее в человеческий интеллект и научные методы, особенно склонно чваниться бранным человеческим разумом, использующим рассудочные объяснения для того, чтобы всякий раз оправдывать наши поступки. Между тем в основе этих поступков лежит не разум, а всего лишь эмоциональные реакции, вызванные искаженным восприятием.

Поскольку все чувственные восприятия фильтруются разумом, его чистота столь же важна для человеческого знания, как чистота объектива важна для того, чтобы фотография получилась четкой. Если разум загроможден всевозможными пустяками и руководствуется слепыми фантазиями, он не в состоянии реалистически подойти к решению сложных жизненных проблем.

Ясность ума — это не только внимательность и восприимчивость. Речь идет о том, чтобы сорвать пелену всех обусловленных предубеждений и эгоцентрических предпочтений и воспринимать мир сквозь безупречно чистое зеркало изначального осознания, которое называется «разумом Дао». Это задача не из простых: ведь люди обычно смотрят на мир сквозь культурно обусловленную призму человеческого ума, сформированного



обществом и родителями. Чтобы решить эту проблему и разработать методы «полировки зеркала» ума, китайские мудрецы и индийские йоги проанализировали с научной точки зрения сам феномен восприятия. Согласно этой «науке о разуме», все образы, поступающие в наше осознание по сенсорным каналам, являются субъективным представлением о мире, зависящим от точки зрения и культурной обусловленности наблюдателя. Наука о разуме признает лишь один объективный факт — факт существования самого сознания. Проанализировав с помощью научных методов природу осознания и принцип его взаимодействия с сенсорным восприятием, индусская, буддийская и даосская науки о разуме изобрели крайне изощренные методики сглаживания произвольных эгоистических предубеждений, отказа от приобретенной культурной обусловленности и восприятия мира не через культурно окрашенные фильтры бранный человеческий разум, а через кристально-чистый объектив изначального осознания. Достаточно лишь одним глазком взглянуть в лицо предельной реальности, отраженной безупречно чистым зеркалом изначального осознания, и все приобретенные иллюзии исчезнут навсегда, а сознание полностью преобразится. Именно к этой стихийной вспышке вполне просветленного осознания и стремятся все адепты высших духовных путей.

Один из фундаментальных принципов «науки о разуме» гласит, что воспринимающий, восприятие и воспринимаемое являются неотделимыми друг от друга аспектами одного и того же процесса. Психофизиология восприятия идентична почти у всех индивидов, а воспринимаемый мир — это внешний фактор, доступный для восприятия, но не поддающийся изменению. Поэтому все, чем можно управлять в этом мире, и все, на чем можно сосредоточиться, чтобы прояснить свое отражение реальности, — это сам воспринимающий, т. е. наш собственный разум. Постоянно шлифуя свое зеркало, мы ourselves предотвратим искажение отражаемых им образов и получим кристально-ясные отражения себя и сценариев жизни.



Перед нами не стоит задача детального разбора буддийской и даосской «науки о разуме». Однако следует указать, что основной принцип этой науки — ясность — применим к самым различным сферам мирской жизни, и, для того чтобы культивировать его себе на пользу, совсем не обязательно оставлять мир и заточать себя в морозной пещере где-нибудь в Гималаях. Ясность ума сумеет покончить с семейными ссорами, придаст вам сил на работе, предотвратит неадекватное поведение и поможет извлечь волшебное из мирского. Для этого нужно только каждый день уделять некоторое время «полированию зеркала» вашего разума и научиться смотреть на мир ясным взором.

ВЗРАЩЕНИЕ ЯСНОСТИ

Для выращивания ясности более всего необходимы спокойствие и самообладание. Перепапряжение и эмоциональная неуравновешенность затуманивают разум своеобразной аномальной энергией, которую традиционная китайская медицина называет «мутной энергией» (*ижуоци*). Ил, поднятый со дна пруда, замутил даже самую чистую воду, — так и мутная энергия, поднимаясь из внутренних органов, омрачает ясность церебральной энергии мозга всякий раз, когда энергетическую систему человека выводят из строя стрессы, напряжение и неконтролируемые эмоциональные реакции. Вследствие раздражения, например, из печени поднимается «мятежная» горячая энергия, страх поднимает холодную энергию Воды из почек, тревога взбалтывает мутную энергию Земли на дне селезенки и живота и т. д. Во всех случаях эффект примерно одинаков: ясное зеркало словно бы запотекает, испещряется подтеками воды или пылью, а все отражаемые им образы искажаются.

Достичь ясности ума и сохранить ее можно только в том случае, если внутренние энергии уравновешены и спокойны. Напомним вам второй принцип внутренней алхимии — «энергия превращается в дух». Это означает, что энергия питает



разум, а качество энергии определяет качество умственных функций. Возбужденная, неуравновешенная энергия питает возбужденный, неуравновешенный ум. Спокойная, уравновешенная энергия питает спокойный, уравновешенный ум, и это служит основой его ясности. Вернемся к метафоре о фотоаппарате и зеркале: если рука, удерживающая их, спокойна и неподвижна, образы, отображаемые ими, будут четкими и ясными. Это в равной мере относится и к зеркалу разума: если энергия, питающая его, спокойна и стабильна, отражаемые им образы ясны и соответствуют действительности.

На фундаментальном уровне семени ясность можно культивировать с помощью различных питательных веществ, лекарственных трав и прочих добавок, обладающих специфическим воздействием на головной мозг. Наиболее важными питательными веществами, улучшающими церебральные функции, считаются важнейшие аминокислоты и жирные кислоты. Аминокислоты используются для производства жизненно важных медиаторов нервных импульсов, обеспечивающих общение между нервными клетками головного мозга и центральной нервной системой, а жирные кислоты являются важнейшим элементом внутриклеточной структуры нейронов и спинномозговой жидкости.

Лекарственные растения, повышающие приток крови в мозг и стимулирующие работу гипофиза и эпифиза, повышают ясность ума, снабжая его дополнительным количеством церебральных семян и энергии, и позволяют мозгу осуществлять власть над телом, а разуму — над материей. Наибольший эффект в данном случае могут дать женьшень, гинкго, *gotu cola*, *Epidemium*, астрагал и капписский перец. Все эти растения можно принимать одновременно; их действенность существенно возрастет, если использовать попутно такие питательные вещества, как холин, фенилаланин, витамины B₅ и B₆, витамин C и цинк.

Ноотропные лекарства, разработанные специально для улучшения церебральных функций, являются той лептой, кото-



рую внесла современная медицина в дело культивирования ясности; их можно принимать вместе с перечисленными расширениями и веществами. Ноотропное средство под названием гидергин вызывает приток крови в мозг и стимулирует синтез мозговых протеинов. Для улучшения памяти и обучающей способности рекомендую вам использовать пирацетам, а для быстрого прояснения сознания как нельзя лучше подойдут капли для носа вазопрессин.

Следует, однако, отметить, что ни одна из этих добавок не принесет желаемого эффекта, если вы не будете поддерживать свою кровь в чистоте и следить за ее кислотно-щелочным балансом. Загрязнение крови является одной из основных и при этом чаще всего недооцениваемых причин заболеваний, одряхления, хронической астении, неэффективности лечения лекарственными травами и питательными добавками, депрессии и смятения чувств. Если кровь отравлена, находящиеся в ней токсины попадают в процессе кровообращения во все ткани организма, а следовательно, и в мозг. Тем самым непоправимо расстраивается способность крови доставлять кислород и питательные вещества в клетки, одновременно выводя из них продукты метаболизма. Когда мозг захлещен тяжелыми металлами, кислотами, углекислым газом, пищевыми добавками, свободными радикалами и другими токсинами, циркулирующими в крови, очень трудно добиться ясности ума. Наиболее эффективным методом очистки крови является периодическое голодание; голодать желательно не менее семи дней один-два раза в год. Есть еще один неплохой способ: каждый месяц на протяжении нескольких дней не принимать ничего, кроме свежесжатых овощных и фруктовых соков. Это регулирует кислотно-щелочной баланс крови и ускоряет выделение токсических отходов из всех жидкостей и тканей тела.

Что же касается невидимой, но крайне действительной сферы энергии, то здесь на помощь приходит *цигун*, культивирующий ясность тремя способами. Во-первых, благодаря власти, которой энергия обладает над семенем, *цигун* колоссальным обра-



зом повышает приток кислорода и питательных веществ в мозг. Переполюя головной мозг семенем и энергией, *цигун* стимулирует выделение жизненно важных медиаторов первых импульсов и мозговых гормонов. Во-вторых, *цигун* играет роль своеобразных мехов во внутренней алхимии преобразования и перемещения энергии. Он выкачивает мощную сексуальную энергию из крестца в позвоночник, где она спускается и облагораживается, а затем поднимает ее в мозг, где она повышает церебральную энергию и преобразуется в жизненную силу духа. В-третьих, *цигун* мгновенно переключает автономную нервную систему из истощающего активного симпатического цикла в укрепляющий, успокаивающий парасимпатический цикл. Это успокаивает центральную нервную систему, уравнивает эндокринную систему, согласовывает эмоциональные энергии и утихомиривает гиперактивную кору головного мозга, порождая тем самым спокойствие и уравновешенность, столь необходимые для ясности ума.

Поскольку ясность относится к области духа, самым непосредственным методом ее культивирования считается медитация. Вся алхимия медитации может быть сформулирована в трех словах, то и дело возникающих в произведениях даосской литературы: «Опустоши свой разум». Опустошить свой разум означает остановить внутренний монолог дискурсивного мышления, арестовать Пятерых Воров чувственных отвлечений и устранить хаос неконтролируемых эмоциональных реакций, чтобы добиться церебрального безмолвия и эмоционального равновесия, столь необходимых для ясности ума. Иными словами, опустошить разум означает «отполировать зеркало», для того чтобы оно ясно отражало внешние явления и позволило стихийно постигать подлинную природу вещей.

Если использовать медицинскую терминологию, то можно сказать, что для достижения ясности ума и стихийного прозрения необходимо успокоить и заставить замолчать кору головного мозга, поскольку именно из нее тянется беспорядочная цепь безостановочных мыслей, будоражающая разум своим шу-



мом и заглушающая более тонкие голоса интуитивных прозрений. Медитация эффективно утихомиривает кору головного мозга, позволяя другим, более чувствительным отделам мозга включаться в осознанные процессы.

Прилежные адепты, культивирующие ясность посредством медитации и других упражнений, порой развивают у себя способности восприятия, намного превосходящие обычную чувствительность человека. Эти необычайные способности, которые у нас называют «экстрасенсорным восприятием», а в Китае *изиньдун* («духовными прорывами»), включают в себя ясновидение, ясновыслушание, телепатию, стихийные видения, универсальные прозрения и способность общаться с духами. Перечисленные способности приобретаются лишь на самых высоких ступенях духовной практики и свидетельствуют о немалых достижениях на этом пути. Однако, вместе с тем, они являются потенциальным препятствием для окончательного прорыва к духовному просветлению, поскольку служат большим искушением для адептов.

Духовное знание Востока пестрит предостережениями против злоупотребления экстрасенсорным восприятием ради материальной выгоды, которое служит причиной духовного падения многих адептов. Как только адепт достигает порога просветления, перед ним одновременно открывается дорога к «черной магии» и колдовству. Эта последняя развилка на пути к просветлению служит для окончательной проверки ясности ума: один неверный шаг — и дело всей жизни будет сведено на нет, а сам адепт вступит на путь эгоцентризма и мирской власти. Поэтому истинные даосы не придают особого значения всем этим способностям (пользуясь ими только в тех случаях, когда их ближние попадут в беду) и продолжают заниматься духовной практикой, пока не достигнут своей конечной цели.

ГЛАВА 20

САМООБЛАДАНИЕ

Чрезмерный Огонь иссушает.

Чрезмерная Вода истончает.

Чтобы восстановить равновесие,
следует возвращать уравновешенность.

Чжан Боуань (XI в. н. э.)

Уравновешенность — это такое состояние гомеостатического энергетического баланса, при котором все жизненно важные органы человеческого организма функционируют согласованно, а Три Сокровища (семя, энергия и дух) не расточаются, а, наоборот, сберегаются. Как мы уже показали, энергия образует мост между телом и разумом, являющийся тем стержнем, который уравнивает физиологические и психологические функции. Если в организме «слишком много Огня» или «слишком много Воды», если Инь и Ян уже не уравнивают друг друга, а Пять Стихийных Энергий человеческих органов утрачивают свою естественную гармонию, то тело и разум обнаруживают признаки болезни, в их работе учащаются сбои, а иммунитет и сопротивляемость несут тяжелый ущерб.



При возвращении уравновешенности даосская алхимия имеет дело с таким аспектом энергии, как эмоциональная энергия, или «энергия в движении» (in motion). Китайская медицина считает Семь Эмоций первичными внутренними причинами энергетического дисбаланса, делающего тело уязвимым для болезней и одряхления. Каждая эмоция связана с определенной парой жизненно важных органов и стихийной энергией, которая управляет ею. Эмоциональными энергиями управлять труднее всего, но, если их пустить на самотек, они могут повредить разум, ослабить иммунитет и истощить жизнеспособность, выкачав из организма все семя и энергию. В отличие от церебральной энергии, гнездящейся в голове, эмоциональная энергия располагается в сердце и не прислушивается к голосу разума. Справиться с нею может одна только сила воли.

Даосы сравнивают эмоции с обезьяной. Шаловливый, озорной, неутомимый и совершенно непредсказуемый «обезьяний ум» эмоций бросается из одной крайности в другую, бездумно реагируя на внешних раздражители, информацией о которых поступает через пять органов чувств. «Задним умом крепко» — говорят о человеке, который сначала что-то сделает, а потом начинает задумываться о том, что он сделал. Таков всякий человек, эмоционально реагирующий на внешний мир. Все эмоциональные энергии вызываются чувственным восприятием. Например, если мы слышим фразу, которая кажется нам оскорбительной, мы инстинктивно начинаем гневаться. Если мы видим сцену, которая кажется нам эротической, у нас автоматически возникает половое желание. Если мы получаем тревожные вести, мы тотчас же начинаем испытывать беспокойство. В любом случае, эмоция вызывается внешним событием, которое доходит до сознания по сенсорным каналам, и порождает внутреннюю волну энергии, затопляющую весь организм, подобно воде, прорвавшейся сквозь плотину. Эта волна выводит из равновесия энергию отдельных органов, нарушает равновесие Инь и Ян, вызывая моментальную стрессовую реакцию и возбуждая разум. Как только тело и разум попадают в тиски



пеконтролируемой эмоциональной реакции, они становятся совершенно незащитными: двигаясь по организму, эмоции высасывают из него всю энергию.

Эмоции не только крадут у нас здоровье и жизненную силу, но и становятся громадным препятствием на пути духовного совершенствования, поскольку отводят энергию и отвлекают внимание от внутреннего развития на внешние раздражители, а также провоцируют поведение, противоречащее нашим лучшим намерениям. Наши эмоции — наши злейшие враги. Но, при том, что западная медицина игнорирует тяжелые патологические последствия эмоционального дисбаланса, западная философия еще и романтизирует эмоции, называя их «героическими порывами» и призывая следовать им не задумываясь, вместо того чтобы признать их примитивными инстинктами, которыми должно управлять гораздо более чувствительное человеческое сознание. В этом и состоит одно из фундаментальных различий между восточной и западной традициями. Восточная философия безапелляционно утверждает, что эмоции являются препятствиями на пути духовного развития, затемняют ясность ума, портят отношения между людьми и враждуют с намерением и разумом. Когда азиатки говорят, что у западных людей «пылкие чувства», они имеют в виду, что жители Запада «перебирают меру» в своих эмоциональных реакциях, вследствие чего безудержная эмоциональная энергия накаляет отношения между людьми. Недаром китайцы называют эмоциональность «главным разбойником».

Если вы еще сомневаетесь в саморазрушительной силе неконтролируемых эмоциональных реакций, проанализируйте «преступления, совершенные в состоянии аффекта», и вы поймете, в чем тут дело. Преступления в состоянии аффекта являются крайним проявлением вековечного конфликта между сердцем и разумом. Ссора из-за пустяков внезапно вызывает вспышку бешенства, и в припадке гнева человек неожиданно для себя убивает собственную жепу или своего лучшего друга. Возлебленная гибнет в результате катастрофы, а ее избраннык,



не справившись с горем, в отчаянии накладывает на себя руки. Муж застает свою жену в постели с другим и в приступе ревности, выхватив пистолет, убивает их обоих. Такое случается сплошь и рядом, и все эти классические примеры лишней раз доказывают, что неконтролируемые эмоции (то есть неуравновешенность) заставляют людей делать то, чего у них и в мыслях не было, и, следуя мгновенному чувственному порыву, губить жизни других и свою собственную. Главнейший Разбойник и Пять Воров пребывают в сговоре с нашими самыми низменными инстинктами и постоянно провоцируют поведение, расходящееся с нашими лучшими суждениями и долговременными интересами. Единственный способ арестовать этих смутьянов и защититься от их преступного поведения — это возвращение уравновешенности и практика самообладания.

ВЗРАЩЕНИЕ УРАВНОВЕШЕННОСТИ И САМООБЛАДАНИЯ

Самообладание — это ментальное проявление эмоциональной уравновешенности и основная предпосылка духовного развития. Подобно всем остальным элементам внутренней алхимии, уравновешенность и самообладание взаимосвязаны. При отсутствии эмоциональной уравновешенности невозможно сохранять умственное самообладание, а при отсутствии умственного самообладания невозможно возвращать эмоциональную уравновешенность.

По сравнению с ловлей и дрессировкой дикой обезьяны эмоций, все прочие даосские задачи могут показаться детским лепетом. Культивирование эмоционального самообладания предполагает постоянную бдительность и строжайшую самодисциплину; ведь ни за что нельзя допустить, чтобы обезьяна вырвалась на свободу и украла старательно возвращаемые плоды ваших упражнений. В отличие от прочих грехов (в частности, от чревоугодия или половых излишеств), один-един-



ственный эмоциональный взрыв гнева, похоти, страха или ревности может свести на нет долгие годы дисциплинированного поведения. Это служило причиной духовного падения многих адептов, уже приблизившихся к порогу окончательного прорыва.

Достижение уравновешенности нельзя подменять сознательным уничтожением эмоций, точно так же, как безбрачие духовства нельзя заменить кастрацией. Культивировать уравновешенность — значит предотвращать буйство эмоций посредством дисциплины и осознания. Это значит поддерживать внутренние энергии в равновесии, управляя своими эмоциональными реакциями на внешние раздражители. Если воспользоваться образами внутренней алхимии, это значит не позволять своему сердцу безнадзорно развиваться, а обуздывать его разумом; это значит не позволять Огню сжигать все вапсе семя и энергию, а управлять Огнем с помощью Воды; это значит мудро направлять все эмоции по главе с инстинктами в сторону намерения.

Эмоции — это основная форма существования человеческой энергии и важнейший ее ресурс. Но их необходимо дисциплинировать и преобразовывать таким образом, чтобы они не мешали духовному развитию, а, наоборот, способствовали ему. В тибетском буддизме просветления достигают путем синтеза сострадания и мудрости. Без теплой эмоциональной энергии сострадания мудрость остается холодной и расчетливой. Без ясной и интуитивной мудрости сострадание остается благородным порывом, обреченным никогда не реализоваться на практике.

Но что есть сострадание? Сострадание — это бескорыстная форма страсти, свободная эмоция, преобразованная мудростью в сочувствие к страданиям других людей. Эмоциональная энергия сострадания по своей мощи несколько не уступает обычной страсти, но, вместо того чтобы бездумно расточать энергию и нарушать самообладание в приступах безудержных эмоций, сострадание сосредоточивает всю энергию и мотивирует свое на-



мерение таким образом, чтобы направить свою мудрость и прочие ресурсы на помощь нуждающимся. В таптрической тибетской традиции сострадание получают из обычной эмоциональной энергии; этот метод еще называют «искусным средством», поскольку он помогает адепту искусно использовать свой разум и энергию, принося благо другим и одновременно продвигая свое собственное духовное развитие.

Хотя медитация и *цигун*, благоприятствуя ясности и самоконтролю, способствуют развитию самообладания, эти методы сами по себе не могут управлять всем комплексом эмоциональных реакций. Единственный эффективный способ контроля за эмоциональными реакциями и сохранения уравновешенности состоит в ежедневных упражнениях по развитию самообладания в процессе будничного общения. Этот тип упражнения называется «медитацией в действии». Ваша эмоциональная жизнь может служить пробным камнем для вашей медитации. Если гнев, страх, похоть, зависть или другие противоречивые эмоции продолжают тревожить ваш духовный покой, нарушают ваше внутреннее энергетическое равновесие, затемняют ясность вашего ума и провоцируют неадекватное поведение, это значит, что вам пока еще не удастся применить в реальной будничной жизни те добродетели и ту мудрость, которые вы ощущали в себе во время сеансов медитации. С этой проблемой сталкиваются все. Единственный способ решить ее заключается в том, чтобы сделать небольшую паузу между восприятием и следующей за ним реакцией (это относится, в первую очередь, к ситуациям с повышенным эмоциональным напряжением), чтобы дать вашему мудрому разуму возможность отрегулировать ваши реакции, прежде чем эмоциональный разум вышлест свою энергию в необдуманных и неоправданных ответных действиях. Эта пауза между восприятием и реакцией и является основным трюком, который даосы используют для «ловли обезьяны». В течение этой краткой паузы они успевают набросить ей на шею петлю умственной дисциплины.



Одну из лучших возможностей для того, чтобы возвращать уравновешенность и упражняться в самообладании, представляет брак. Тесное помещение и личная близость, которые характерны для семейной жизни, способны вызвать целый спектр противоречивых эмоций. Чтобы обезьяна эмоций не разорвала вашу семью в клочья, вам остается лишь целенаправленно культивировать самообладание и учиться руководить своим сердцем с помощью разума. Подобно сексуальной йоге, которая тоже должна стать составной частью любого брака, «эмоциональная йога» предполагает сдержанность и неусыпный контроль за эмоциональными реакциями. Таким образом, практикуя одну из этих дисциплин, вы развиваете у себя намерение контролировать и другую.

Из всех даосских добродетелей эмоциональная уравновешенность, возможно, труднее всего поддается развитию. Но, если вы хотите двигаться дальше и, в особенности, если вы хотите достичь вершин, вам без нее не обойтись. Если у вас не будет уравновешенности, ваши эмоции будут постоянно высасывать из вас всю энергию и противиться приказаниям вашего мудрого разума. Рассудок здесь вряд ли поможет, поскольку им управляет наше смертное эго, потакающее эмоциональному разуму и рационально обосновывающее его поведение с целью угодить его же прихотям. Одно только твердое намерение и бдительное осознание смогут собрать силу воли, необходимую для того, чтобы освободиться из объятий обезьяны эмоционального разума, вцепившейся в человеческое эго, подобно пресловутой «белой обезьяне» пристрастия к наркотикам, вцепившейся в спину наркомапа.

Первым шагом на пути возвращения уравновешенности и достижения самообладания должно быть признание того факта, что эмоции — это не романтические порывы, которым нужно следовать без раздумья, а похититель здоровья и жизнеспособности, способные погубить все наше духовное развитие. Это значит, что нужно избегать не только отрицательных эмоциональных реакций (к примеру, гнева, страха или зависти), по



воздерживаться и от восторгов и амбиций, возникающих вследствие мирских успехов. Даос Х в. Тань Цзяо так писал по этому поводу в своем труде «О превращениях», который мы цитируем в переводе Томаса Клири:

Эмоция в сердце подобна яду, скрытому в веществе, подобна огню, скрытому в тростнике, — вот что необходимо осознать. Поэтому высшие люди, выполняющие свою работу, не восторгаются, если им дают повышение по службе, не испытывают гордости, если им оказывают почести, не обращают внимания, если с ними фамильярничают, не становятся подозрительными, если их чуждаются, и поэтому их нельзя упизнить. Ибо эмоции над ними не властны.

ГЛАВА 21

ДОЛГОЛЕТИЕ

Когда все Три Сокровища семени, энергии и духа пребывают в спокойствии, они питают вас изо дня в день и делают вас сильными. Если вы проявляете повышенную активность, они истощают вас изо дня в день и делают вас старыми.

Капои «Вэньцзы» (I в. н. э.)

Аолголетие — самый сладостный плод даосского дерева здоровья. Оно не только позволяет вам наслаждаться всеми остальными плодами ваших трудов, то есть здоровьем, жизненной силой, ясностью и самообладанием, но еще и обеспечивает вас дополнительным временем и дополнительным опытом, необходимыми для того, чтобы подняться к вершинам духовного развития и попытаться достичь конечной цели просветления — «духовного бессмертия».

«В наше время люди умирают так рано потому, что они позабыли секреты Дао» — говорится в классическом трактате «Простая девушка». Это было написано более 2000 лет назад; Китай тогда уже вступал в «современную эру» и люди начали



«утрачивать Путь». Отступая далеко в сторону от Великой Магистралли здоровья, долголетия и духовного осознания, люди блуждают по тупиковым тропкам мирских желаний, где их подстерегают Главный Разбойник со своими эмоциональными проделками и Пять Воров с полным арсеналом сенсорных обменов. С тех пор как цивилизация разлучила людей с природой, человеческая жизнь утратила свою естественную гармонию.

По даосским представлениям, человеку предопределено природой жить в среднем около 100 лет. Принимая меры для продления нашей жизни, мы должны увеличить ее продолжительность до 150 и более лет. Китайской истории известны многочисленные примеры Мафусаилов, живших еще дольше; один из последних — даосский мастеру-фитотерапевт Ли Цзингьюэнь из юго-западного Китая — прожил больше 250 лет.

Ли Цзингьюэнь родился в 1678 г., в семнадцатый год правления маньчжурского императора Ганши. В раннем возрасте он ушел из дома и стал путешествовать по южному Китаю со странствующими торговцами лекарственными травами, у которых научился основам фитотерапии. Впоследствии Ли поочередно познакомился с несколькими высокообразованными даосскими мастерами, обучившими его внутренней алхимии и *цигуну* и рассказавшими ему, как пользоваться диетой и травяными добавками для сохранения здоровья и продления жизни.

Хотя Ли и не считал себя строгим вегетарианцем, он ел очень мало мяса и принимал в пищу ограниченное количество злаков и корнеплодов. Его ежедневная пища состояла, главным образом, из слегка проваренных овощей, свежих фруктов и тонизирующих трав. Для укрепления здоровья и продления жизни он настоятельно рекомендовал такие растения, как женьшень, *gotu cola*, *Polygonum multiflorum* и чеснок. Ли Цзингьюэнь никогда не давал обета безбрачия: на протяжении всей своей долгой жизни он вступал в брак четырнадцать раз, и после его смерти, наступившей в 1930 г., его многочисленное семейство насчитывало ок. 200 живых потомков. Когда Ли Цзингьюэнь



умер, ученым удалось идентифицировать его личность и логическим путем восстановить все перипетии его жизни вплоть до года его рождения, доказав тем самым, что он прожил ни много ни мало 252 года!

Своей жизнью Ли Цзингьюэнь доказал, насколько эффективными оказываются даосские практики продления жизни, если их правильно применять. Смысл долголетия заключается не в том, чтобы прибавить себе еще несколько лет жизни, а в том, чтобы «прибавить жизни своим летам», иными словами, сохранить здоровье и жизнеспособность до самых последних дней. Ли Цзингьюэнь в крайне преклонном возрасте продолжал совершать длительные прогулки в горы, оставался сексуально активным на протяжении двух столетий и никогда не обнаруживал признаков старения; когда он умер, все зубы у него были на месте и волос на голове было еще довольно много. В наше время немногим удается сохранить такую же форму даже в шестидесятилетнем возрасте.

Современная западная медицина любит повторять, что с 1900 г. ей удалось повысить среднюю продолжительность человеческой жизни приблизительно на двадцать лет. Однако эти утверждения целиком основаны на факте резкого снижения детской смертности и никак не связаны с улучшением здоровья или продлением жизни взрослых людей. Исследования показали, что средний индийский нищий или мексиканский крестьянин чувствует себя намного здоровее, чем средний американский студент колледжа, и лишь немногим жителям Запада удается сохранить до старости физическое и психическое здоровье. Действительно, благодаря медицинской технологии сохранения жизни, ребенок, родившийся в Америке, имеет гораздо больше шансов выжить, чем его ровесник из Африки или с Ближнего Востока; но, несмотря на это, Соединенные Штаты стоят в настоящее время на тридцатом седьмом месте в мире по вероятности выживания в двадцатилетнем возрасте. В статье, опубликованной в «*Нью-Йорк Стейт Медикал Журнал*», д-р Норман Джолифф, в частности, отмечает: «Хотя вероятность



выживания в момент рождения является в Америке чуть ли не самой высокой во всем цивилизованном мире, вероятность выживания в сорокалетнем возрасте близится здесь к нулю». Общее состояние здоровья американского народа, включая детей и стариков, остается чрезвычайно низким и продолжает неуклонно ухудшаться. Приведем для примера такие факты:

- 98 процентов американцев страдают какими-либо стоматологическими заболеваниями, и около 20 миллионов взрослых людей лишились уже всех своих зубов.
- Ежегодно в США регистрируется более 200 миллионов случаев острых респираторных заболеваний и почти столько же случаев гастроэнтерита (острого воспаления живота и кишечника).
- Ежегодно более миллиона американских женщин страдают от воспаления тазовых органов.
- В 1900 г. рак был причиной 5 процентов всех смертей в Америке; сегодня смертность от рака составляет 20 процентов.
- 25 процентов американцев страдают хронической гипертонией, а сердечно-сосудистые заболевания, составившие в 1900 г. 18 процентов от общей смертности в США, стали в настоящее время причиной 53 процентов смертей.
- 25 процентов населения Соединенных Штатов страдает от той или иной формы хронической депрессии, тревоги и прочих эмоциональных расстройств, а по количеству убийств США в десять раз опережают, скажем, Великобританию или Японию. Отмечается также рост количества изнасилований, случаев растления несовершеннолетних и других видов насилия.

Вот лишь несколько примеров катастрофического падения уровня здоровья в США. Они пагально подтверждают слова даосского мастера Чжап Саньфэна, еще 600 лет назад сказавшего, что «от медицинской науки может заболеть целая нация»; ведь причиной разразившегося кризиса явилась халатность, до-



пущенная традиционными американскими медслужбами. Эта халатность проявляется в неумении установить истинные причины большинства человеческих недугов, отсутствии надлежащих профилактических мер и в недоступности альтернативных медицинских теорий и практик для американских врачей, равно как и для их пациентов.

Кризису здоровья, охватившему США, оказались подвержены даже американские президенты: Рональду Рейгану удалили предраковые наросты, образовавшиеся в толстой кишке вследствие стандартного американского питания; бывший президент США Буш вместе со своей женой и собакой страдают от некоего аутоиммунного заболевания; а нынешний президент Клинтон, большой любитель копченых продуктов, постоянно сталкивается с аллергическими проблемами. А теперь сравните здоровье американских лидеров со здоровьем китайских руководителей, например Дэн Сяо Пина, который в свои восемьдесят восемь все еще здоров и успешно правит Китаем, несмотря на то, что всю жизнь курит табак. Все влиятельные азиатские «вожди и учителя», президенты и премьер-министры, военные лидеры и промышленные магнаты совмещают методы восточной и западной медицины, традиционную терапию и современные технологии и добиваются благодаря этому убедительных результатов.

В даосской традиции основной целью физического долголетия считается не простое продление жизни на несколько лет или десятилетий, а обеспечение дополнительного времени и опыта, необходимых адепту для завершения своих духовных упражнений. Если единственной вашей целью является урвать у жизни еще пару годков чувственных удовольствий, то, занимаясь этими упражнениями, вы только попусту растратите силы и время, поскольку самодисциплина и самоограничение, которого они требуют, служат препятствием для подобного образа жизни. Все желающие вполне могут прорезвиться всю свою жизнь в компании Пяти Воров и Главного Разбойника и умереть рано, но зато в полном удовольствии.



По мнению жителей Востока, продление телесной жизни дает наиболее совершенным мастерам возможность продолжить свои наставления и поделиться своими прозрениями с как можно большим числом учеников. Буддийская школа махаяны, например, полагает, что цель просветления состоит не в том, чтобы «вознестись на небеса» самому, а в том, чтобы помочь другим встать на этот путь и прийти к той же цели. Вполне просветленные мастера, отказываясь от свободы и блаженства «духовного бессмертия», которое они заслужили в итоге бесчисленных жизней, исполненных трудов и страданий, и вместо этого снова и снова возвращающиеся в наш «бременный мир», чтобы избавить от страданий других, называются «бодхисаттвами», или «пробужденными», и если бы ни они, у человечества не осталось бы духовных советчиков. Бодхисаттвы являются в разных обличьях и не только в буддийских, но и во всех остальных культурах и обществах; они ставят людей в соответствии с традициями и пуждами народа, в котором они родились. Максимально продлевая свою жизнь, эти духовно просветленные учителя получают возможность умножить число добрых дел в долгом мире и поделиться своей мудростью с другими, однако это становится возможным только в том случае, если их долголетие подкреплено здоровьем и жизнеспособностью.

Нет смысла доживать до девяноста пяти лет, если последние двадцать пять лет своей жизни вам приходится коротать в больничной палате или в доме престарелых. А использование современных медицинских технологий для поддержания жизни в этих «людях-растениях», оборачивающиеся громадными расходами и психологическими травмами для их семей, является настоящим злоупотреблением медицинской наукой, чьи ограниченные средства гораздо целесообразнее было бы направить на поддержание здоровья здоровых людей и лечение излечимых.



ВЗРАЩИВАНИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ

Долголетие — это венец физических дисциплин даосизма, описанных в этой книге и в «*Диагностике здоровья*». Ниже мы кратко охарактеризуем важнейшие факторы культивирования такого долголетия, которое основано на поддержании здоровья и жизнеспособности.

Окружающая среда

Важнейшими факторами окружающей среды являются чистота воздуха и природа электромагнитных полей, господствующих в местах вашего проживания. Сильно загрязненный воздух наносит ущерб жизнеспособности и препятствует долголетию, лишая людей, вдыхающих его, жизненно важной атмосферной энергии, распространяемой отрицательно заряженными ионами. Железобетонные здания, кондиционирование воздуха и центральное отопление также нейтрализуют атмосферную энергию воздуха. Близость к линиям электропередач, трансформаторам, микроволновым передатчикам и другим источникам искусственных электромагнитных полей нарушает функции гипофиза, эпифиза и других частей мозга и ослабляет иммунитет человека, выводя из равновесия его энергетическую систему.

Диета и питание

Стандартные современные диеты, состоящие главным образом из переработанной и пережаренной пищи, вредят здоровью и долголетию, лишая организм жизненно важных питательных веществ и ферментов, необходимых ему для восстановления собственных сил и самозащиты. Данная проблема усугубляется пищеварительными расстройствами и выработкой токсичных побочных продуктов в результате неправильного совмещения продуктов питания, например при смешивании крахмала с бел-



ком или употреблении фруктов после еды. При составлении даосских диет следует соблюдать правила трофологии (науки о совместимости пищевых продуктов), исключая из них пищу, подвергшуюся термической обработке, и добываясь того, чтобы они минимум на 30—50 процентов состояли из свежих и сырых продуктов. Правильная диета должна также включать в себя чистую воду, не загрязненную тяжелыми металлами и ядовитыми химикатами.

Эмоциональная уравновешенность

Эмоциональная уравновешенность и умственное самообладание являются взаимозависимыми факторами, без которых невозможно поддерживать здоровый баланс внутренних энергий, служащий основой долголетия. Неконтролируемые эмоциональные реакции сильно ослабляют жизнеспособность и иммунитет, наносят вред внутренним органам, подрывая их энергетическое равновесие, рассеивают разум и изурядают дух. С возрастом эмоциональная уравновешенность начинает играть все более важную роль в поддержании жизни. Самым главным похитителем уравновешенности, необходимой для культивирования долголетия, является в современном мире хронический стресс.

Сексуальная дисциплина

Сексуальная дисциплина, имеющая особое значение для мужчин, сохраняет и культивирует внутреннюю энергию и позволяет преобразовывать половое семя в энергию, а половую энергию — в жизненную силу духа. Даосская сексуальная йога — это эффективный метод обмена жизненно важной энергией с половым партнером и культивирования половой силы, продляющей жизнь. Если вы будете вести похотливую половую жизнь в преклонном возрасте, стараясь не разрушить, а наоборот, укрепить свою половую силу, вам удастся предотвратить «генетически запрограммированное» старение вашего организма.



ма, которым природа пользуется для избавления от слабых, физически ущербных представителей вида.

Добавки

При сильном загрязнении окружающей среды одной лишь диеты и гимнастики уже недостаточно для поддержания здоровья и иммунитета и культивирования долголетия. Для защиты организма от накапливающихся в нем свободных радикалов крайне необходимы антиокисляющие добавки, и в первую очередь, витамины и минералы. Ферментные добавки требуются для эффективного переваривания бедной ферментами пищи, а тонизирующие травяные добавки стимулируют секрецию жизненно важных гормонов, способствующих продлению жизни.

Гимнастика и дыхание

Ежедневные физические упражнения, отличающиеся легкостью, медлительностью и ритмическим разнообразием, разминают суставы, тонизируют работу мышц и сухожилий и улучшают циркуляцию семени и энергии по всему организму. Глубокое дыхание выполняет роль «второго сердца» в процессе кровообращения, перекладывает первую систему в омолаживающий, иммуностимулирующий парасимпатический режим, улучшает питание и очистку тканей с помощью крови и стимулирует положительный обмен между эндокринной и нервной системами. Легкая гимнастика в сочетании с глубоким дыханием составляют основу *цигуна* — одной из важнейших даосских дисциплин, укрепляющих здоровье и продляющих жизнь.

Голодание

Голодание является на сегодняшний день наиболее эффективным методом очистки крови, внутренних органов и всех тканей человеческого организма. В наш век глобального загрязнения окружающей среды как никогда важно предотвратить преждевременное одряхление тела вследствие его отравления.



Лабораторные опыты, проведенные над крысами и другими животными, показали, что периодическое голодание способно увеличить среднюю продолжительность их жизни на 50 процентов.

Ясность

Для культивирования долголетия крайне необходима ясность ума, без которой невозможно воспитать в себе дисциплинированность и правильное понимание, необходимые для занятий даосскими практиками. Ясность улучшает чувственное восприятие и абстрактное мышление на его основе. Ясность не дает Пяти Ворот «околпачить» адепта и повышает умственное самообладание, необходимое для культивирования эмоциональной уравновешенности. Ясность позволяет отличить истину от лжи, руководить сердцем с помощью разума, умерять Огонь эмоций Водой мудрости и не сворачивать с Главной Магистралей Дао на узкие боковые тропки жизни.

ДОЛГОЛЕТИЕ И БЕССМЕРТИЕ

С самого зарождения даосской алхимии ее адепты постоянно смешивали долголетие с бессмертием как в духовном, так и физическом плане. Физическое бессмертие невозможно, поскольку все составные формы материи рано или поздно разлагаются и возвращаются в аморфное состояние чистой энергии или ипертных элементов. Жизнь человеческого тела можно существовать продлить по сравнению со средней ее продолжительностью, но ее нельзя растянуть до бесконечности. Вполне сознательное бессмертие может быть достигнуто только на духовном уровне, но некоторые адепты совершают широко распространенную ошибку, полагая, что после смерти физического тела они смогут вечно продлевать существование своего личного эго. Это всего лишь выдавание желаемого за действительное, и вызвано оно несбыточной мечтой эго о воплощен-



ном бессмертия. На самом же деле, для того чтобы достичь т. н. духовного бессмертия, тесно связанного с полным просветлением, необходимо в первую очередь уничтожить свое эго еще до физической смерти, поскольку оно является источником желаний и заблуждений, затемняющих просветленное сознание и раз за разом отвлекающих дух чисто земными интересами. Если в момент смерти вы все еще находитесь в плену желаний и заблуждений, вызванных вашим эго, все эти желания и заблуждения будут перенесены «на ту сторону» и явятся той побудительной силой, которая определит обстоятельства вашего следующего воплощения.

После смерти физическое тело разлагается на составные элементы и возвращается в землю, «прах возвращается в прах», в то время как душа возносится на «небеса», спускается в «ад» или попадает в «чистилище» или в какое-нибудь другое царство духов, в зависимости от своих наклонностей и совершенных в прошлой жизни поступков («кармы»). Если перед самой смертью дух не избавился от желаний и заблуждений эго и не станет полностью просветленным, его рано или поздно притянет один из материальных миров и он снова возродится в телесной форме.

Что же происходит с эго, или «самостью», в нескончаемом калейдоскопе перевоплощений? Поскольку это — всего лишь иллюзия, созданная разумом человека и сопровождающая его физическое тело, после смерти оно растворится вместе с телом, и нет такой силы ни в земле, ни на небесах, которая сумела бы сохранить ему жизнь после кончины хозяина. Как говорится в древнем даосском классическом трактате «Хуайнаньцзы», «дух принадлежит небесам, а тело принадлежит земле. Когда дух возвращается домой на небеса, а тело возвращается к своим истокам в землю, куда же девается личное «я»?»

Основные уроки, служащие фундаментом просветленного сознания, можно получить только в «суровой» школе телесной жизни, но конечная цель духовного просветления может быть достигнута лишь за пределами тела. Старое даосское изречение



гласит: «Вне тела не обретешь Дао; в теле не постигнешь истинь». По даосским и буддийским представлениям, единственной целью цикла телесных перевоплощений является духовная эволюция, а их движущей силой — кармический груз, накапливающийся на протяжении целого ряда жизней в результате поступков, продиктованных невежеством, похотью, жадностью, завистью, гневом или другими желаниями и заблуждениями. До тех пор пока мы не исправим эти духовные ошибки и не повысим свое осознание, мы обречены проходить один и тот же «материал» по нескольку раз. Таким образом, долголетие ускоряет нашу духовную эволюцию и открывает перед нами путь к духовному бессмертию; пролевая нашу пребывание в «школе жизни», оно дает нам возможность учиться под личным руководством совершенных учителей и затем, пройдя обязательный курс обучения, «поступить» в высшие области, предназначенные для духовно просветленных.

Следовательно, тело служит средством долголетия, а дух — средством бессмертия. Чрезвычайно важно понять, что духовным средством достижения долголетия является не личное эго, а «сверкающая жемчужина» преждевечного осознания, которую эго под маской «самости» пытается скрыть от вас с рождением до самой смерти. Преждевечный дух ясно дает вам понять, что вы не отдельный, отличный от других индивид, а капля воды в океане вселенского сознания, такая же, как и все остальные люди. Просветление достигается в тот момент, когда вы начинаете отождествлять свой разум не с каплей, а с самим океаном; в этот миг вы постигаете предельную истину и ваше осознание расширится настолько, что охватывает уже всю вселенную.

Путь Дао безошибочно приводит нас к вратам этого постижения, однако, умирая и расставаясь со своим телом, мы пересекаем порог этих врат и навсегда остаемся в безупречном, бесконечном, бессмертном царстве изначального духа, оставляя далеко позади все свои желания и заблуждения. Духовного бессмертия мы сможем достичь лишь тогда, когда окончательно



одолеем желания и иллюзии, вызывающие циклические переживания. Вот что означает достичь бесконечного из конечного, постичь истину через познание лжи, отделит настоящее от искусственного и обрести неизменное посредством изменчивого.

Таким образом, Земля становится как бы лестницей на небеса, а изменчивость физической жизни превращается в способ культивирования неизменного духовного осознания. Чем дольше вы живете на Земле в качестве смертного существа, тем больше у вас шансов заслужить бессмертную «должность» бессмертного духа на «небесах». Даосское понятие «неба» существенно отличается от иудео-христианского и мусульманского представления о рае как частном увеселительном клубе в облаках, доступ в который имеют только члены той или иной конфессии и где можно наслаждаться вечным блаженством, оставаясь при этом, скажем, мистером Смитом или мисс Джонс. Для даосов «небо» — это вся вселенная, а «вознесение» означает такое очищение и расширение собственного сознания, когда оно становится *одним целым* с источником всего сущего. Для этого необходимо в свой смертный час стряхнуть с себя свое эго вместе со своей брешной оболочкой, для чего, в свою очередь, требуется достичь просветленного осознания, находясь в этом теле здесь и сейчас. Как сказано в классическом трактате «*Вэйцзы*», написанном 2000 лет назад: «Хотя тело умирает, дух бессмертен. Когда вы отвечаете неизменностью духа на изменчивость жизни, вы преодолеваете переходящие границы времени и пространства. Изменчивое возвращается в бытие, из которого оно явилось, а неизменное навсегда сливается с целой вселенной».



ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

НОВЫЕ ГИБРИДЫ:
СЛИЯНИЕ ЗАПАДА И
ВОСТОКА



ГЛАВА 22

НОВАЯ МЕДИЦИНА

Традиционная и западная медицины должны осознать существующие между ними различия и отбросить все предрассудки. Им следует выделить то рациональное зерно, которое имеется в каждой из систем, отбросить все лишнее и вредное и стремиться к полному раскрытию лучших сторон обеих дисциплин, для того чтобы на основе их синтеза создать новую медицинскую науку.

Чжэнь Лифу,
Китайский медицинский колледж,
Тайвань (1984)

В настоящее время прогрессивные врачи всего мира осуществляют мирную революцию, стараются совместить современную медицинскую технологию с традиционными многоаспектными способами лечения и применить новый, инновационный подход к здравоохранению, известный под названием «Новой медицины». В то время как ортодоксальная западная медицина продолжает слепо полагаться на все более усложня-



ющиеся дорогостоящие технологии, считая человека безмозглой машинной, и не столько решают проблемы, сколько их порождает. Новые медки роятся в древних медицинских архивах и, отбирая то, что кажется им в свете современных знаний наиболее ценным, воскрешают проверенные на опыте традиционные виды лечения, которые апологеты аллопатической, химико-механистической медицины всячески замалчивали с начала нашего века. Смело скрепявая все, что есть лучшего на Западе и на Востоке, и отбрасывая «все пенижное и вредное», эти врачи-пионеры куят гибридную медицинскую науку, в которой главным критерием оценки того или иного вида лечения является его эффективность. Именно потому, что Новая медицина уже доказала свою правоту на деле, ортодоксальный западный медицинский истеблишмент проявляет к ней такую нескрываемую враждебность; ведь новая медицинская революция, подобно всем другим революциям, грозит свергнуть нынешние авторитеты и установить новую систему ценностей.

В Китае, Японии, Корее и других странах Востока, а также в России и скандинавских странах, Новая медицина прогрессирует крайне быстро, поскольку здесь прагматический подход к науке уравновешивается здоровым уважением к традиции, что позволяет успешно усваивать все новое, не отвергая при этом старого. Как показали многочисленные исследования, Новая медицина дает возможность китайскому здравоохранению поддерживать здоровье более миллиарда обденневших граждан в гораздо лучшем состоянии, чем здоровье среднего сытого американца, причем этот последний платит за медицинское обслуживание несравненно больше китайца. Группы терапевтов, обученных гибридным методам Новой медицины, которых еще называют «босыми докторами», стремяются по всему Китаю и, творчески сочетая лечение травами с лечением лекарствами, иглоукальвание с хирургией, массаж с инъекциями, не просто лечат «по учебнику», как поступают многие западные врачи, а стараются осуществлять индивидуальный подход к каждому больному. Современная западная медицинская техно-



логия вне всякого сомнения играет важную роль в поддержании здоровья и жизнеспособности жителей азиатского региона, однако она становится столь эффективной только потому, что не заменяет традиционные концепции и виды лечения, а только дополняет их. И наоборот, культурные и научные предрассудки плюс враждебность профессиональных медиков к традиционным восточным системам ухода за здоровьем все еще закрывают многим жителям Запады доступ к безопасным, эффективным и недорогим видам лечения.

Здоровье каждого конкретного индивида является основой здоровья целой нации. На Востоке это очень хорошо понимают, а вот на Западе постоянно недооценивают. Одной из причин азиатского экономического бума следует считать энергию людей. Медицинская наука, занимающая господствующее положение в той или иной стране, определяет уровень здоровья ее граждан и вместе с тем решающим образом влияет на поведение и поступки нации в целом. Чжан Сяньфэн, даосский мастер медитации, медицины и воинских искусств, еще 600 лет назад выразил эту мысль в такой лаконичной форме:

Медицинская наука может наделить нацию энергией, но она же может сделать ее больной. Медицина может даровать жизнь, но она же может и погубить. Поэтому применять ее надо крайне осторожно... Рекомендую всем, кто изучает и преподает общественные науки, включать в программу своего обучения обширный медицинский курс... Недооценивать важность медицинской науки просто недопустимо.

Новая медицина вспомнила о человеческом факторе, который долгое время пренебрегали, по при этом не отвергает полезных технологических поазаний. Новая медицина не выжидает, пока болезнь пустит в теле свои корни, чтобы затем устранить ее внешние симптомы с помощью паллиативных химических средств. Новая медицина смецает центр тяжести на профилактику заболеваний, применяя многочисленные методы стимулирования естественных защитных механизмов нашего



организма. Ну а если, несмотря на предпринятые профилактические меры, болезнь все-таки поражает организм, новые медики «прослеживают течение» симптомов в помощью новейших технологий диагностики в обратном порядке и, обнаружив причину заболевания, пытаются посредством традиционной терапии наладить работу внутренних механизмов исцеления. Новая медицина не питает никаких иллюзий относительно клиник, фармацевтических фирм и врачей-аллопатов, благосостояние которых напрямую зависит от лечения, а не профилактики заболеваний, но полагает, что больные люди, уставшие ковылять во тьме от одной болезни к другой, опираясь о лекарства и операции, на которые уходит уйма денег и которые приносят лишь временное облегчение, еще могут увидеть свет в конце туннеля. Новая медицина способна порадовать и тех добросовестных врачей, которые серьезно относятся к данной ими клятве Гиппократова посвятить всю свою жизнь предотвращению и облегчению человеческих страданий. Как писал Учитель Чжап Саньфэн: «Врачи обязаны оказывать медицинскую помощь, не задумываясь о том, насколько это повысит их репутацию, и облегчать страдания, забывая о том, сколько им за это заплатят».

«ГРАММ» ПРОФИЛАКТИКИ

Говорят, «грамм профилактики стоит цуда лечения», однако при нынешнем размахе заболеваемости обменный курс приближается к грамму за тонну. Своевременно предпринятые профилактические меры зачастую спасают человека от смерти, а порою и от долгих страданий, завершающихся мучительной смертью от хронической болезни и истощения всего организма.

Упор на профилактику всегда считался отличительной чертой традиционной китайской и других восточных систем лечения. В часто цитируемом отрывке из *«Канона внутренней медицины»* говорится:



Мудрый врач не ждет, пока возникнет болезнь, чтобы затем ее лечить, а лечит ее еще до того, как она возникнет. Он не ждет, пока ситуация выйдет из-под контроля, а старается не допустить, чтобы она вышла из-под контроля. Лечит болезнь, которая уже возникла, и пытается овладеть ситуацией, вышедшей из-под контроля, — все равно что рыть колодец, когда вы уже умерли от жажды, или собирать войско, когда враг уже вторгся в страну. Слишком поздно, не так ли?

Для традиционных врачей, в отличие от их западных коллег, болезнь представляет собой не удобную возможность опробовать новые лекарства на пациентах, а серьезный прощел профилактики. Но западные пациенты несут не меньшую ответственность за свои страдания, чем их врачи, потому что они знают не хотят ни о какой медицинской науке и не винкают в те дисциплины, с помощью которых им удалось бы сохранить свое здоровье. Когда что-нибудь в их организме выходит из строя, они с таким же простодушием просят доктора «починить» их тело, как просят механика отремонтировать их машину. (А доктора-аллопаты, подобно автомеханикам, уповают, главным образом, на суперсовременный металлический инструментарий и опасные для здоровья химикаты.) Судя по следующему отрывку из Чжапа Саньфэна, эта проблема существовала в Китае уже 600 лет назад:

Желательно, чтобы врачи не использовали болезни своих пациентов, для того чтобы проверять на них новые лекарства, а заботливо расспрашивали их о зарождении и развитии их болезни. Желательно также, чтобы больные не рисковали своей жизнью, отдавая себя во власть врачей, проверяющих на них умения, а перед тем как прийти к врачу, старались сами разобраться в причинах своего недуга. Пациенты виновны в том, что, слепо рискуя своей жизнью, отдают себя во власть врачей, а врачи виновны в том, что испытывают на своих пациентах новые лекарства.



На протяжении всей пятитысячелетней письменной зафиксированной истории Китая профилактика оставалась ведущим принципом здравоохранения, а семья, энергия и дух, от которых зависит здоровье людей, вслестки превозносились и оберегались в качестве истинных «сокровищ» жизни. Каждый человек лично отвечал за свое здоровье, а болезнь считалась следствием неправильного образа жизни. Наибольшую ценность для современной медицины представляют те простые, но эффективные методы, которые были разработаны китайскими врачами для укрепления психического и физического здоровья, уравновешивания семени и энергии, профилактики заболеваний и расстройств и продления жизни. Все свои открытия китайские врачи занесли в древние медицинские архивы, сохранившие свою ценность по сей день.

Современная медицина совершенно упускает из виду, какое важное значение имеют для здоровья такие нефизиологические факторы, как мышление, эмоции, внутренние энергии и аномалии окружающей среды. Многие широко распространенные хронические заболевания, как, например, мигрень или гипертония, вызываются и поддерживаются приступами гнева, стрессами, супружескими раздорами, перевозбуждением и другими неконтролируемыми эмоциональными реакциями, разрушающими хрупкий баланс семени и энергии. Лекарства, в лучшем случае, могут принести временное симптоматическое облегчение, но они не в состоянии устранить причину заболевания, а зачастую даже усугубляют лежащий в его основе биохимический дисбаланс, вызванный стрессом и эмоциональной неразберихой.

Степы насилия, демонстрируемые по телевидению, провоцируют ярко выраженную физиологическую реакцию в организме зрителя, от которой, в первую очередь, страдают головной мозг и эндокринная система. Признаки изнурительного биохимического дисбаланса, вызванного эмоциональным отклонением на такого рода торпидирование органов чувств, могут быть обнаружены при лабораторном исследовании кровяной



плазмы. Секс и насилие на теле- и киноэкране, «пескочушице нервитки» зрителям и приносящие огромные доходы продюсерам, выходят, как пазызавест, «боком» для здоровья человека, хотя их вред долгое время остается незамеченным. В странах Востока беременных женщин заботливо оберегали от различных неприятных зрелищ и звуков, вызывающих гнев, страх, печаль или другие сильные эмоциональные реакции, для того чтобы в организм зародыша не попали вместе с материнской кровью адреналин, кортизон и другие опасные биохимикаты, поскольку это могло стать причиной психических, эмоциональных и физиологических отклонений у их отпрысков.

В современном мире пицца перестала быть стражем здоровья и превратилась в одну из основных причин болезней. Когда-то ее считали центральным столпом жизни и самым эффективным лекарством, теперь же пицца — это основной фактор, способствующий развитию рака, сердечных и психических заболеваний, артрита и многих других патологических состояний. Продукты общественного питания, монополию на которые в конце концов захватили сельскохозяйственные и промышленные картели, обрабатываются и упаковываются таким образом, чтобы максимально увеличить доходы и продлить срок хранения; здоровье и продолжительность жизни людей при этом в расчет не берется. Невероятно, но факт: государственные органы здравоохранения допускают неограниченное использование гидрогенизированных растительных масел, рафинированного сахара, химических консервантов, токсичных пестицидов и более 5000 других искусственных добавок (которые, как неоднократно было доказано, способны вызвать рак, нарушение иммунитета и другие расстройства здоровья) и в то же время ограничивают использование питательных веществ, лекарственных трав, иглоукалывания, голодания и других традиционных видов лечения, которые, как известно, предотвращают и излечивают именно те заболевания, что вызываются химическим загрязнением продуктов и воды.



Неправильное лечение, как известно, принесит больше вреда, чем пользы. Это подтверждается широко документированным фактом, что многие больные раком, отклонившие такие традиционные методы лечения, как химиотерапия, хирургическая операция и облучение, и решившие позволить болезни течь своим ходом, прожили гораздо дольше, чем те, кто дал согласие на химио-терапевтическое лечение. Традиционные методики лечения рака наносят столь серьезный урон крови, печени и иммунной системе, что в случае неудачи, которая чаще всего и происходит, пациент лишается возможности прибегнуть к помощи альтернативной многоаспектной терапии, главным союзникам которой являются естественные защитные механизмы человеческого организма. Поэтому, если вы больны раком, займитесь для начала альтернативным лечением. Даже если оно вам и не поможет, то хотя бы не навредит, и вы всегда потом сможете позволить докторам вытравить, выжечь или вырезать опухоль из вашего тела, если того пожелаете.

Современная медицина окончательно сбилась с пути, когда стала дробить великое дело ухода за здоровьем на все более мелкие специализированные области. Она ведет нескончаемую охоту на ведьм, в роли которых выступают вирусы и другие микробы, якобы ответственные за наше нездоровье, и считает человеческий организм полем боя, на котором с ними падежит сражаться. Описанный подход не способствует сохранению здоровья и предотвращению заболевания. Врач попросту занимает выжидательную позицию, а когда нагрянет беда, борется с ней еще более смертельным оружием. В редакционной статье, опубликованной в апреле 1987 г. в «*Нью Ингленд Джурнал оф Медисин*», говорится о том, что современная медицинская наука чрезвычайно нуждается в «более реалистических стандартах»:

Наука ставит перед нами все новые и новые задачи, и поскольку в результате тщательного научного исследования со всей очевидностью было доказано, что предположения о роли токсичных веществ были по большей



части абсолютно верны, возможно, настало время перепроверить научные стандарты причинности (и связанной с ними установки на выжидание болезни) и взять курс на профилактические методы лечения, удовлетворяющие более реалистическим стандартам и являющиеся более действенными.

Люди болеют и умирают, а научная и политическая целесообразность все еще продолжает служить главным препятствием на пути внедрения профилактических методов лечения, которые могли бы еще затормозить рост заболеваемости и одряхления. Ниже мы намерены окинуть беглым взглядом наиболее очевидные несурзности современной аллопатической медицины, а затем рассмотрим некоторые новаторские подходы к уходу за здоровьем, предпринятые деятелями Новой медицины, пытающимися совместить современную технологию с традиционной терапией и скрестить восточную философию с западной наукой таким образом, чтобы грамм профилактики все-таки перевесил тонну заразы.

СМЕРТОНОСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Химические лекарства, столь щедро прописываемые врачами-аллопатами, временно облегчают наиболее явные признаки болезни, в частности боль, но абсолютно не устраняют их причины, симптомы которой часто служат удобной ширмой. Люди очень быстро привыкают к этим препаратам, становятся к ним толерантны, и им приходится переходить на более сильные химикаты. Зачастую лекарства даже усугубляют положение или же вызывают другие недуги в соответствующих физиолого-энергетических системах. После этого обычно прибегают к хирургической операции.

При лечении многих широко распространенных заболеваний врачи прописывают антибиотики, являющиеся мощными иммуноугнетающими агентами. Уничтожая вредоносные



бактерии, ради которых их и прописывают, антибиотики убивают заодно и «полезные» лактобактерии, населяющие ваш кишечник, серьезно нарушая процесс пищеварения и усвоения питательных веществ в тот самый момент, когда они вам всего необходимы. Лактобактерии — это единственные элементы вашего организма, уничтожающие кандид и другие вредоносные грибковые инфекции. Поэтому, когда вы проходите курс лечения антибиотиками, у кандид начинаются мажеры, и они со сверхъестественной скоростью распространяются по всему вашему организму. Основной удар кандиды наносят иммунной системе, а это означает, что лекарство, которое вы принимаете для того, чтобы побороть болезнь, разрушает полученную вами от природы систему борьбы с ней.

Антибиотики лишают вас жизненно важных питательных веществ, еще более усугубляя то положение, из-за которого вы их принимаете. Антибиотики разрушают такие питательные вещества, как витамины B₁₂, B₆ и B₁, витамин K, фолиевая кислота, железо, кальций и магний. Если их принимать в сочетании с кортикостероидами, которые также довольно часто прописывают при лечении самых разных недугов, они полностью выводят из строя иммунную систему. В 1970-е гг. сан-франциские, лос-анжелесские и нью-йоркские гомосексуалисты обычно принимали антибиотики, в особенности тетрациклин, в сочетании с кортикостероидами перед посещением печально известных бань. Поступали они так, наивно полагая, что это уберезит их от кожно-венерических заболеваний. У одного из частых посетителей этих бань для «голубых» и был впервые обнаружен СПИД; основным симптомом болезни и причиной смерти явилась пневмония *P. carinii*. В декабрьском номере «*Inфекши энд Имьюнити*» за 1984 г. Питер Уолцер сообщил: «Крысы, которых кормили продуктами с низким содержанием белков, кортикостероидами и тетрациклином, спустя восемь недель внезапно заболели пневмонией *P. carinii*, что явилось результатом реактивации латентной инфекции». Рацион людей, пользующихся лекарствами, обычно оказывается



беден белками, поскольку лекарства, включая антибиотики, нарушают способность пищеварительной системы расщеплять и переваривать сложные белки, являющиеся основными пищевыми источниками аминокислот, которые необходимы организму для производства ферментов, белых кровяных телец, гормонов и прочих иммунных факторов.

В свете всего вышесказанного, советуем вам хорошенько подумать, прежде чем решиться на курс лечения антибиотиками. Если же вы все-таки отважитесь на это, вам придется увеличить ежедневный прием витаминов и минеральных добавок, с целью восполнить потерю питательных веществ, а также открыть для себя дополнительный источник лактобактерий, к примеру «Ревовелак», который восстановит дружественную кишечную флору, разрушенную антибиотиками.

Лекарства, которые обычно прописывают для снижения артериального давления, могут служить еще одним примером так называемых «лечебных средств», еще более ухудшающих то состояние, которое они, казалось бы, должны устранять. Нормальное артериальное давление отчасти зависит от адекватного снабжения крови такими микроэлементами, как калий, магний и натрий. Лекарства, прописываемые гипертоникам, способствуют ускоренному выводу этих микроэлементов из организма вместе с мочой, в результате чего проблема приобретает хронический характер и у больного возникает постоянная зависимость от этих препаратов. Исследования показали, что люди с умеренно повышенным артериальным давлением, не принимающие никаких лекарств, понижающих его, живут гораздо дольше тех, кто «сидит на таблетках».

Еще один яркий пример: медикаменты против артрита. Артрит чаще всего вызывается кишечными токсинами, проникающими в кровь в процессе осмоса на тонких участках стенок кишечника. Для того чтобы эти токсины не отравляли кровь, организм откладывает их в суставах, где они, скапливаясь, образуют кристаллы и вызывают артрит. Ни для кого не секрет, что лекарства, которые обычно прописывают при арт-



рите, например аспирин, вызывают кишечное кровотечение, ослабляя тем самым стенки кишечника, вследствие чего в кровь проникает еще большее количество токсинов. Больному становится еще хуже, и он вынужден принимать все больше и больше этих же препаратов в целях симптоматического лечения. Основной причиной желудочно-кишечных кровотечений, по данным службы скорой помощи США, являются лекарства, прописываемые против артрита.

В настоящее время почти все дети на Западе привиты вакцинами, которые, как утверждают доктора, должны защитить их от полиомиелита, дифтерии, кори и других опасных заболеваний. Однако вот что сообщает Иван Илич в своей книге *«Не-мезида медицинь»*:

Статистика общей смертности детей до пятнадцати лет от скарлатины, дифтерии, коклюша и кори показывает, что 90-процентное ее снижение в 1860—1965 гг. приходится на то время, когда еще не были введены антибиотики и поголовная иммунизация... Наиболее важным фактором снижения смертности нам представляется повышение сопротивляемости организма вследствие улучшения питания.

Иными словами, к тому моменту, когда детей начали прививать разнообразными вакцинами, их смертность от тех заболеваний, против которых эти вакцины должны были нацелены, уже снизилась на 90 процентов, и основной причиной повышения сопротивляемости детей этим болезням явилось питание, т. е. как раз тот вид лечения, который доктора-аллопаты систематически игнорируют.

Относительно же полиомиелита д-р Герберт Рэтнер сообщил в журнале *«Чайлд энд Фэмили»* (1980, т. 19, № 4) буквально следующее:

Достаточно сказать, что большинство крупных эпидемий полиомиелита, имевших место у нас в стране со времени введения вакцины Солка, явились следствием



широкомасштабного применения названной вакцины и характеризовались не по сезону ранним началом. Печальным лишь некоторые: массачусетская эпидемия 1955 г.; чикагская эпидемия 1956 г.; эпидемия в Де-Мойсе 1959 г.

Вакцины, действительно, очень часто разрушают естественную невосприимчивость организма именно к тем заболеваниям, против которых их применяют. В декабрьском номере *«Летс Лив»* за 1983 г. д-р Роберт Мендельзон сообщил: «До того как доктора начали вводить вакцину против кори «Rubella», приблизительно 85 процентов взрослого населения обладали естественной невосприимчивостью к этому заболеванию. Однако вследствие тотальной иммунизации, подавляющее большинство женщин навсегда утрачивают эту природную, пожизненную сопротивляемость».

Одним из самых опасных препаратов, постоянно имеющихся на рынке, является AZT, который прописывают всем, у кого анализ на ВИЧ-инфекцию дал положительный результат. AZT был разработан в 1970-х годах в качестве лекарства против рака, но так и не оправдал себя. Основными побочными эффектами AZT являются сильная анемия, при которой ослабляется иммунитет, и разрушение костного мозга, ответственного за производство двух типов белых кровяных телец, являющихся жизненно необходимыми элементами иммунной системы. Это означает, что AZT вызывает точно такое состояние иммунодефицита, какое он, казалось бы, призван излечивать, и что люди, принимающие его, не уберегают себя от СПИДа, а, наоборот, его провоцируют. Липшицкотт в своей книге *«Лекарства: Факты и их сопоставление»* (1988) предостерегает: «При сильной анемии необходимо приостановить прием лекарства и не возобновлять его до тех пор, пока костный мозг не восстановит свои функции». В *«Нью Ингленд Журнал оф Медисин»* от 23 июля 1987 г. сообщается, что из 140 пациентов, принимавших AZT в порядке эксперимента, «21 процент нуждались в многократных переливаниях крови» и что при этом «наблюдались



серьезные негативные эффекты, в частности дисфункция костного мозга». Если у вас положительный анализ на ВИЧ-инфекцию, не спешите паниковать. Статистика утверждает: вероятность того, что вы действительно больны СПИДом, не составляет и 5 процентов. 27 апреля 1992 г. ЮПИ сообщило, что д-р Люк Монтанье, французский ученый, впервые выделивший ВИЧ-инфекцию в 1983 г., пришел к выводу, что ВИЧ не является причиной СПИДа: «ВИЧ-инфекция совсем необязательно приводит к СПИДу», — сказал д-р Монтанье. Отсюда вытекает, что «некоторые больные СПИДом не инфицированы ВИЧ-вирусом, а некоторые ВИЧ-инфицированные могут и не заболеть СПИДом». ВИЧ не вызывает СПИД, но «может выступить в роли агента, стимулирующего деятельность микробов, уже имеющихся в организме человека и вызывающих симптомы, известные под названием СПИД». Поэтому «вакцина против ВИЧ-инфекции является малоэффективной, и популярные виды лечения, к примеру с помощью AZT, на самом деле только ускорить возникновение СПИДа».

Если бы мы перечисляли все те увечья, которые наносит человеку аллопатическая медицина, на это не хватило бы и нескольких книг. Насколько разрушительными они могут быть, знает каждый, у кого друг или родственник умер от рака после облучения или химиотерапии. Статистика недвусмысленно дает понять, что эти радикальные виды лечения не могут существенно продлить жизнь больных раком и порой даже укорачивают ее. Они вселяют в пациентов живую надежду на выздоровление, превращая последние дни их жизни в сущий ад. Это же относится и к хирургическим операциям на позвоночнике, популярность которых на Западе продолжает расти, несмотря на то, что 80 процентов из них, как правило, оканчиваются неудачей.

Как бы там ни было, чаша весов все больше склоняется в сторону альтернативных методов лечения, предлагаемых Новой медициной. Если ваша жизнь висит на волоске, а все, что прописывает вам доктор, только подталкивает вас к могиле, вы,



понятно, не будете обращать внимание на то, что там себе думают органы здравоохранения. Вы станете метаться из стороны в сторону и опробуете различные альтернативные методы в поисках средства, которое дало бы положительный результат. А если кто-нибудь захочет лишить вас этого права, неужели вы так и будете за него голосовать?!

ВЕТВИ НОВОГО ДЕРЕВА

Новая медицина — это гибридное дерево здоровья, полученное в результате скрещивания упругих ветвей медицинской науки с медицинской философией, западной технологией с восточной метафизикой, новейшей аппаратурой с древнейшей мудростью. Заменяя раздробленный взгляд на человеческое здоровье, отличающий современную специализированную медицину, многомерным подходом традиционных целителей, Новая медицина считает организм человека не машиной, в которой необходимо заменять или убирать неисправные детали, а сбалансированной живой системой, все функции которой немислимы одна без другой.

Лечение травмами

Скрещивание современной науки с традиционным уходом за здоровьем всегда служило прогрессу медицины в целом. 85 процентов медикаментов, используемых в настоящее время западной аллопатической медициной, ведут свое происхождение от природных трав, применяемых традиционными медиками с незапамятных времен, которые позже стали синтезировать в виде многочисленных химических аналогов. Например, эфедрин, являющийся в наши дни основным средством лечения бронхиальной астмы, служит синтетическим аналогом растения эфедры, которое на протяжении 5 тысяч лет с той же целью применяют в Китае. Однако следует отметить, что ни один



химик не сумел еще создать точную копию природной субстанции, а химические аналоги обычно оказывают опасные побочные эффекты и обладают меньшей целительной силой. Поэтому ведущей тенденцией Новой медицины является производство на базе современной химической технологии не синтетических аналогов лекарственных трав, а их высокоочищенных, сильно концентрированных экстрактов. Эти патентованные средства оказываются, как правило, высокоэффективными и абсолютно безопасными. Благодаря огромному, пятистолетнему клиническому опыту, накопленному и зарегистрированному во множестве фармакопей и медицинских текстов традиционными китайскими фитотерапевтами и целителями, современные врачи и фармацевты смогли узнать, какое воздействие оказывают лекарственные травы на организм человека и каким образом они борются с болезнью. Взяв за основу это драгоценное наследие, современные фитотерапевты с помощью новейшей технологии разрабатывают совершенно новый арсенал естественных средств борьбы с современными заболеваниями. Наиболее эффективные из этих технически усовершенствованных китайских лекарственных препаратов указаны в главе «Лучшие лекарства».

Принцип метаболической синергии является одним из самых ценных приобретений, которым современная врачевальная наука обязана традиционной медицине. Синергия, известная и используемая в Китае на протяжении тысячелетий, была открыта западной наукой лишь совсем недавно. Все китайские сборы включают в себя по четыре функциональных разновидности трав, смешанных в такой пропорции, чтобы максимально способствовать метаболической синергии. Главный компонент и наиболее активный ингредиент называется травой-«императором», поскольку он наносит основной терапевтический удар по болезни. Дополнительные травы-«министры» усиливают действие растения-«императора» и облегчают ее усвоение и распространение по всему организму. К ним добавляются травы-«помощники», обязанные нейтрализовать возможный



негативный побочный эффект основных ингредиентов. В рецепт включают также группу трав-«слуг» для координации и повышения терапевтического эффекта всей композиции в целом. Правильные комбинации и должные пропорции синергического смешивания трав при лечении конкретных болезней, основанные на тысячелетнем опыте проб и ошибок, были старательно кодифицированы и записаны в китайские травники в заданном порядке. Большинство древнейших китайских документов, дошедших до нас в нетропутом виде, представляют собой медицинские тексты, причем труды эти являются столь полными и исчерпывающими, что их изучение до сих пор входит в программу обучения традиционных китайских медиков. Как это ни странно, западная наука лишь совсем недавно начала серьезное изучение этого древнего сокровища врачевальной мудрости.

Синергия находит в Новой медицине самое разнообразное применение. Обычные врачи-аллопаты, прописывая своим пациентам сильные лекарства, очень редко дают советы относительно того, как при этом следует питаться. Традиционные доктора поступают как раз наоборот, поскольку знают, что одни продукты питания могут по принципу синергии повысить терапевтический эффект определенных медикаментов, а другие, по принципу антагонизма, — воспрепятствовать ему. Даже аспирин, который американцы глотают тошнami, необходимо принимать с осторожностью, соблюдая здоровую диету, в силу того, что этот препарат взаимодействует с различными питательными веществами, которые, попадая в организм человека, начинают играть роль «лекарства». Если принимать аспирин ежедневно, содержание витамина С, витамина А, кальция и фолиевой кислоты в организме катастрофически падает, поэтому прием аспирина необходимо совмещать с добавками, содержащими указанные питательные вещества. Холин — аминокислота, которую часто прописывают при ухудшении памяти, рассеянности и других нарушениях деятельности мозга, связанных со старением организма, — становится малоэффективным,



если не совмещать его с большими дозами витамина B₅. Холин является основным строительным материалом для производства нейротрансмиттера под названием ацетилхолин, недостатка которого в организме вызывает серьезные симптомы, однако, если принимать его без витамина B₅, головной мозг не сможет превратить холин в ацетилхолин.

Синергия является ведущим принципом и в той отрасли Новой медицины, которая выросла на основе скрещивания современной науки о питании с традиционной фитотерапевтической медициной. Ее цель — создание таких лекарственных средств, общий терапевтический эффект которых превосходит сумму эффектов составляющих их частей. К примеру, комбинация холина с витамином B₅, прописываемая при церебральной недостаточности, становится еще более эффективной, если дополнить ее женьшенем, *Epimedium*, гинкго и другими цереброактивными травами, а воздействие традиционных китайских травяных сборов может быть повышено при добавлении в них сопутствующих синергических питательных факторов. На счету автора этой книги обширные исследования в данной отрасли Новой медицины, и вы можете приобрести в аптеке или выписать по почте целый ряд его собственных лекарственных рецептов, усиленных сопутствующими факторами питания, с товарным знаком «Vital Herb».

Пока современная медицинская наука разбирается в собственных терапевтических механизмах, традиционная фитотерапевтика делится своими новыми прозрениями и практическими советами по лечению современных заболеваний. Институт биотехнологии при Гонконгском китайском университете тщательно изучил тысячи лекарственных растений, внесенных в древние китайские фармакопеи, чтобы выявить их фармацевтические свойства, и открыл целые залежи лечебных средств, способных решить такие разнообразные проблемы, как малярия, фурункулез, рак и СПИД.

У малярии, которую западные медики обычно лечили хинином, недавно появились новые разновидности, невосприим-



чивые к этому лекарству. Результатом этого явилась новая вспышка малярии в тропиках и субтропиках. Между тем в древних китайских текстах говорится, что *цзинжао*, особый род полыни, отчасти напоминающий астрагал, служит прекрасным средством против малярии, и полученный недавно препарат (западные биохимики окрестили его «артемизинином»), активным ингредиентом которого является мощный, высоко очищенный экстракт этого растения, оказался настолько эффективным, что с его помощью можно возвращать к жизни коматозников, страдающих «запущенной» формой церебральной малярии. Внутривенное впрыскивание этого состава позволило сократить смертность от церебральной малярии наполовину.

Кожные заболевания представляют одну из самых серьезных проблем для современной аллопатической медицины. Однако во время эксперимента, проведенного в Королевской бесплатной больнице в Лондоне, древнее и простое китайское средство, получаемое в результате вываривания пиюнов, бамбука и лакрицы, излечило от тяжелой формы экземы сотни людей, которые оказались невосприимчивыми к обычным современным медикаментам. Кожная корка и зудящая сыпь, являющиеся симптомами тяжелых форм экземы, которые обычно лечат кортикостероидами, имеющими серьезные побочные эффекты и серьезно ослабляющими иммунитет, бесследно исчезли у 75 процентов больных, принимавших этот безопасный и недорогой травяной настой. Важно отметить, что пациенты соблюдали при этом строжайшую диету, из которой были полностью исключены говядина, коровье молоко и моллюски.

Китайская фитотерапевтика может даже предложить эффективное средство от СПИДа. Из дикорастущего огурца *тяньхуацзи* получают мощный экстракт под названием «смесь Q», которая восстанавливает у некоторых больных СПИДом способность к воспроизводству иммунных клеток, разрушенных в результате болезни. Для восстановления иммунной системы людей, страдающих той или иной формой иммунодефицита,



используются и такие иммуностимуляторы, как женьшень, гинкго, астрагал, *gotu cola* и *Ligusticum*.

Иглоукальвание

Новая медицина старается воздействовать не только на семя, но и непосредственно на энергию и дух, являющиеся двумя важнейшими сторонами человеческого организма, которые аллопатическая медицина полностью игнорирует. На Западе сейчас широко изучается и практикуется иглоукальвание, как в классической его форме, так и дополненное новейшими техническими методами. Д-р Бйорн Норденштрем из Шведского королевского института использует электроиглоукальвание для лечения злокачественных опухолей у своих пациентов, вставляя иглы непосредственно в раковые опухоли и пропуская через них переменный ток. Сильное электромагнитное поле, возникающее вокруг заряженных игл и охватывающее опухоль, убивает быстро делящиеся раковые клетки, не нанося никакого вреда клеткам нормальным, являющимся менее активными, чем раковые, и поэтому менее чувствительными к внешним электромагнитным полям. Кроме того, переменный ток усиливает приток крови в опухоль, благодаря чему циркулирующие в крови белые кровяные тельца, ферменты и другие иммунные факторы рассасывают и выносят мертвые клетки и токсические отходы из опухоли.

Традиционное иглоукальвание служит также эффективным заменителем химической анестезии при хирургических операциях. В одних точках человеческого тела блокируется поступление болевых сигналов в мозг, а в других — стимулируется выделение эндорфинов головного мозга. Эндорфины являются природными опиатами, некоторые из них в 200 раз сильнее морфия и не обладают при этом его побочными эффектами, выражающимися в ослаблении иммунной системы и нарушении дыхания. Комбинация обезболивающих и эндорфинных точек даст такую эффективную анестезию, что врачи могут производить операции на открытом сердце и открытом мозге



без химического наркоза. Это не только позволяет избежать крайне нежелательных иммуноугнетающих побочных эффектов химического наркоза, но также даст возможность пациенту оставаться во время операции в полном сознании и даже общаться с хирургом, что является несомненным преимуществом как для больного, так и для врача. У пациентов, анестезированных с помощью иглоукальвания, гораздо быстрее заживают послеоперационные раны и восстанавливается жизнеспособность, чем у тех больных, которые подверглись обычному химическому методу анестезии. По словам Сюдзи Гото, руководителя Токийской санитарной академии, иглоукальвание вызывает врожденную реакцию самоизлечения, которая является более эффективной, нежели любое лекарство, и при этом тело не загрязняется внешними токсичными веществами.

Электромагнитная терапия

Электромагнитная энергия становится для новых медиков еще более важным терапевтическим инструментом. Электромагнитная терапия головного мозга, применяемая в Англии д-ром Маргарет Паттерсон для лечения наркомании, оказалась намного более эффективным методом, чем метадон и другие химикаты, которые до сих пор используют в США. А д-р Роберт Беккер из штата Нью-Йорк разработал несколько электронных терапевтических устройств, и в том числе высокоэффективную установку, снимающую стресс, уравновешивающую жизненные энергии и улучшающую деятельность мозга посредством переменного тока с низким напряжением, который поступает в организм через электроды, расположенные за ушами. Д-р Глен Рейн из Стэнфордского университета обнаружил, что пульсирующие скалярные поля существенно повышают иммунитет, стимулируя выработку Т-лимфоцитов, являющихся основным иммунным фактором, который подавляется при СПИДе. Он сообщает: «Наблюдаемый нами эффект выражался в крайне



ярко выраженной стимуляции роста Т-лимфоцитов, доходившей местами до двадцатикратных величин!»

В наш век глобального электромагнитного загрязнения, возможно, есть смысл «вышибать клин клином», устанавливая терапевтические электромагнитные устройства дома, на работе и в школах. В офисах, на заводах, в гостиницах и частных домах Японии уже довольно часто можно встретить генераторы отрицательно заряженных ионов, заряжающие загрязненный и кондиционируемый воздух биологически активной энергией, и, возможно, именно этим фактом отчасти объясняются высокие достижения японских бизнесменов и промышленников.

Электромагнитная терапия, при условии ее правильного применения, главным образом стимулирует и улучшает работу внутренних исцеляющих механизмов человека. Вследствие токсичности окружающей среды, электромагнитного загрязнения, денатурированной пищи, хронических стрессов и других истощающих факторов современной жизни, естественная исцелительная реакция человеческого организма зачастую ослабляется или нарушается даже у вполне с виду здоровых людей. Как показали исследования д-ра Роберта Беккера, эта исцелительная реакция регулируется электрической системой замкнутого контура, которая связывает человеческую энергетическую сеть с первой системой. Остается признать, что электростимуляция является эффективным средством уравнивания человеческих энергий, восстановления иммунитета и пробуждения естественной исцелительной реакции.

Гелиотерапия

Еще одним древним видом лечения, который возродила и научно усовершенствовала Новая медицина, является гелиотерапия, использующая солнечную энергию одновременно в качестве «питательного вещества» и «лекарства». Без достаточных доз дневного света не могут нормально функционировать гипофиз и эпифиз, вследствие чего нарушается секреция жизненно важных гормонов, управляющих эндокринной системой и



регулирующих человеческие биоритмы. (Эта отрасль Новой медицины подробно рассматривается в главе «Даосские целительные искусства» моей книги «*Дао здоровья*».)

Астрология

Недавние наблюдения за электромагнитным полем Земли и тем влиянием, какое его колебания оказывают на здоровье и поведение людей, пролили новый свет на древнюю практику астрологических прогнозов, которую даосы всегда считали самой настоящей наукой. Современной наукой установлено, что изменения положения Солнца, Луны, планет и звезд вызывают неуловимые, но существенные колебания величины и пульсации электромагнитного поля Земли, а исследования д-ра Беккера показали, что самые незначительные колебания этих полей оказывают огромное воздействие на эпифиз, гипофиз и другие отделы мозга, влияя на эмоции, иммунитет, половое влечение и другие жизненно важные функции, регулируемые церебральным семенем и энергией. И хотя в этой области развелось множество шарлатанов, многие астрологи славятся точностью своих предсказаний относительно того, какое влияние оказывают различные сочетания планет и звезд на поведение человека. В китайской астрологии основной акцент делается на непосредственном воздействии различных астральных сил на эмоции, энергии и общее состояние здоровья отдельного индивидуума, а также на таких расплывчатых понятиях, как «судьба» и «счастье». Если избавить астрологию от ее замысловатой терминологии и пересмотреть основные ее положения в свете современной электромагнитной теории, она могла бы стать для Новой медицины таким же важным инструментом диагностики и профилактики, каким она всегда служила в традиционных системах ухода за здоровьем, существовавших в Китае, Индии и других странах Древнего Востока. Если все эти силы действительно оказывают столь значительное влияние на наше здоровье и поведение, то, игнорируя их, мы не сумеем по-настоящему управлять ходом нашей жизни и не сэкономим свое здоровье. Как



указывает д-р Беккер во «*Встречных потоках*»: «Эта работа наводит на серьезные размышления. Оказывается, мы не довольны в своих действиях, как всегда привыкли считать. Значит, наши мысли и действия в некоторой мере определяются окружающими нас электромагнитными полями, которых мы не ощущаем и, к огромному своему несчастью, даже не осознаем».

СОВМЕСТНЫМИ УСИЛИЯМИ

В гибридной системе ухода за здоровьем, которую взяла на вооружение Новая медицина, доктор и пациент образуют как бы «команду», причем врач является как бы «тренером», а больной — «игроком». Доктор рассказывает пациенту правила игры, играть в которую может только сам пациент; победит ли он или проиграет, целиком зависит от него самого. Впрочем, как и во всех играх, талант тренера может оказать решающее влияние на исход поединка. Данная система представляет непосредственную опасность для ортодоксальных врачей-аллопатов и фармацевтических фирм, доходы которым приписит лечение, а не профилактика заболеваний. Вместе с тем, она является большим испытанием и для пациентов, привыкших во всем полагаться на своего врача-аллопата, который мигом починит их организм, если в нем вдруг что-то сломается, и склонных винить во всех своих бедах «ипородные тела», вместо того чтобы взять на себя ответственность за то, что не сумели принять должных профилактических мер и не убергли свое здоровье. Для того чтобы Новая медицина пустила глубокие корни в современном мире, пациентам, равно как и врачам, необходимо пересмотреть свое отношение к здоровью и начать рыть колодец еще до того, как они умрут от жажды. Как сказано в «*Дао дэ цзинге*»: «Принимай меры до того, как грянет беда... Веди дело, если оно в порядке; приводи дела в порядок, если их охватил хаос».

ГЛАВА 23

НОВАЯ АЛХИМИЯ

Вместо того чтобы предотвращать заболевания путем защиты индивида против их возбудителей, мы обязаны, путем искусственного повышения эффективности механизмов его адаптации, сделать каждого человека способным защитить себя самостоятельно.

Алексис Кэррел, «*Человек неведомый*» (1935)

Словарь Уэбстера дает следующее определение слову «алхимия»: «химическая наука и спекулятивная философия, целью которых является открытие универсального лекарства против всех болезней и открытие способа продлевать жизнь до бесконечности». Еще на самой заре человеческой истории начался поиск средств здоровья и долголетия. Как на Востоке, так и на Западе он продолжается по сей день: утешные шаг за шагом раскрывают тайны болезней и одряхления и выковывают оружие для «искусственного повышения эффективности» способности каждого индивида самостоятельно себя защищать.



Отличие алхимии от обычной химической науки заключается в «спекулятивной философии», информирующей алхимию и связывающей ее с отраслями знания, расположенными за пределами чисто химико-механистических парадигм современных общепринятых наук. Альберт Эйнштейн, ставший символом современной учености, говорил: «Дар воображения всегда значил для меня больше, чем способность усваивать информацию». Полеты фантазии иногда приводят к вспышкам творческого озарения, вдохновляющим на научные открытия, и такой синтез науки и философии может явиться источником информации, по своей полноте превосходящим каждую из этих областей знания в отдельности. Как писал нобелевский лауреат Вернер Гейзенберг: «В будущем, возможно, трудно будет определить, явился ли прогресс знания результатом достижений в области физических наук, теории информации или философии».

Здоровье и долголетие повсеместно являются одной из основных забот человека, и алхимия пытается разрешить сомнения людей, предлагая в ответ на их философские вопросы свои научные методы. «Старение и смерть, по-видимому, входят в планы Природы, — говорит геронтолог Бернард Штрелер. — А что, если наши планы с ними расходятся?» Искусственное повышение сопротивляемости болезням, старению и смерти отражает способность человеческого разума преодолевать природу и использовать ее силы себе на пользу. Для ученых и философов в очередной раз настало время объединить свои усилия и заставить еще более могущественные силы науки и технологии служить принципам и целям, которые соответствуют, а не противостоят интересам человека. Поскольку здоровье и долголетие занимают такое видное место в ряду человеческих устремлений, наука и технология должны способствовать, а не препятствовать их достижению. Вот что мы подразумеваем под словами «Новая алхимия».



ВРАГ НОМЕР ОДИН: СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ

В 1956 г. д-р Денхэм Хармэн из Университета штата Небраска впервые предложил гипотезу, которая позднее была названа «свободнорадикальной теорией старения». Этот качественный скачок в медицинском знании, как и следовало ожидать, сознательно игнорировался медицинским сообществом на протяжении двух десятилетий, пока, наконец, доказательства, подтверждающие эту теорию, не скопились так много, что отрицать ее было уже невозможно.

Свободные радикалы являются высокореактивными молекулами с одним непарным, или «свободным», электроном, вращающимся по внешней орбите, что служит причиной дисбаланса, превращающего эти раздробленные молекулы в чрезвычайно неустойчивые и опасные с биохимической точки зрения факторы. Химические соединения, точно так же, как и люди, добиваются стабильности благодаря энергетическому балансу; молекулярный баланс, в частности, зависит от парности электронов. Если молекула теряет один электрон, она утрачивает электрохимическое равновесие, становится биохимически неустойчивой и «радикальной» и старается восстановить свою стабильность, «выкрадывая» электрон у какой-нибудь другой молекулы. Всякий раз, когда свободный радикал атакует нормальную молекулу с целью украсть у нее электрон, он выпускает целый рой новых свободных радикалов, каждый из которых атакует другие молекулы, вызывая тем самым неконтролируемую цепную реакцию биохимического разрушения клеток и тканей.

Д-р Хармэн называет деятельность свободных радикалов своего рода затяжным «внутренним облучением», безжалостно поражающим и разрушающим клетки и ткани, вызывая различные симптомы, традиционно связываемые со старением,



как-то: морщины на коже, «старческие пятна», катаракты, артрит, атеросклероз, сепильный синдром, рак и другие дегенеративные состояния. Заболевания и дегенеративные состояния, связанные со старением и вызываемые облучением свободными радикалами, включают в себя артериосклероз, гипертонию, артрит, рак, сердечные болезни, глаукому, катаракты, болезнь Альцгеймера, потерю памяти и паралич. Таким образом, старение не обусловлено истечением строго отмеренного временного срока, а является биологическим процессом, зависящим от скорости, с какой свободные радикалы разрушают клетки, повреждают ткани и нарушают жизненно важные функции.

Люди всегда были подвержены негативному воздействию свободных радикалов, поскольку свободные радикалы являются натуральными побочными продуктами нормального метаболизма. Свободные радикалы играют действительно важную роль в системах клеточной защиты, уничтожая бактерии и вирусы, расщепляя химические загрязнители и нейтрализуя токсины. Негативные побочные эффекты нормального выделения свободных радикалов находятся под контролем ферментов-санинаторов, специально предназначенных для этой цели.

Проблема на сегодняшний день состоит в следующем: нас окружает такое множество новых искусственных источников свободных радикалов, что естественные механизмы защиты человеческого организма уже не срабатывают. Наиболее распространенными внешними источниками свободных радикалов являются радиоактивное и рентгеновское облучение, микроволны, токсичные металлы, например алюминий и кадмий, попадающие в водопровод, смог, химические пищевые добавки, сигаретный дым и выхлопные газы. Наиболее же грозным источником, вероятно, следует считать окисление в телесных тканях искусственных заменителей жиров, таких, например, как гидрогенизированные растительные масла.

При окислении (соединении с кислородом) и последующем разложении все жиры и масла выделяют свободные радикалы. Свободные радикалы, выделяющиеся при окислении молекул



жиров, называются «липидпероксидами». Естественные жиры, например сливочное масло, мясной жир и ореховые масла холодной прессовки, окисляются гораздо медленнее и выделяют намного меньше свободных радикалов, чем полиненасыщенные жиры, входящие в состав гидрогенизированных растительных масел. Эти искусственные жиры начинают окисляться при первом же попадании воздуха, т. е. в тот самый момент, когда вы открываете банку или бутылку, и продолжают окисляться внутри вашего организма, вызывая цепную реакцию молекулярного расщепления и начиная разрушать клетки и парализовать ваши жизненные функции еще до того, как ваш организм успеет воспользоваться своими врожденными защитными способностями.

Все гидрогенизированные растительные масла — это бомбы, начиненные свободными радикалами, которые взрываются у вас внутри в тот самый момент, когда вы их проглатываете. Сюда входят маргарин, расфасованные приправы для салатов, коммерческие кулинарные жиры, шортенинги и искусственные сливки. Поскольку при высоких температурах окисление масел происходит еще быстрее, все сильно прожаренные продукты обычно перегружены свободными радикалами. По утверждению д-ра Хармона и других ученых, окисление ненасыщенных жиров внутри человеческого организма является основной причиной клеточной патологии, вызывающей синдром старения.

На долю головного мозга приходится наибольшее число ненасыщенных жиров, поэтому клетки мозга наиболее уязвимы для свободнорадикального расщепления, наступающего в результате липидпероксидации. В современном, в первую очередь западном, рационе большинство натуральных жиров вытеснили искусственные ненасыщенные жиры, получаемые из гидрогенизированных растительных масел посредством изменения их химической структуры и устранения из них всех питательных веществ. Организм, который не может исправно функционировать без молекул жиров, принимает насыщенные водородом молекулы в качестве заменителей столь необходимых



ему натуральных жирных кислот, и таким-то образом эти молекулы искусственных жиров включаются в структурную матрицу клеток (главным образом, клеток головного мозга и белых кровяных телец), испытывающих наибольшую нужду в жирах. Как только эти молекулы депатурированных жиров становятся составной частью клеточной структуры, они начинают окисляться и непрерывно выпускать волны свободных радикалов, атакующих клетки и в конечном счете разрушающих их гепатическую структуру, убивая их или же провоцируя их на падекатное поведение. Многие медики признают в настоящее время, что в этом состоит один из основных механизмов возникновения рака. Д-р Росс Пелтон, ведущий исследователь в области профилактики старения головного мозга, в частности, утверждает: «Процесс частичного насыщения жиров и масел водородом является столь опасным и вредным для здоровья, что двух мпений здесь быть не может. Частично гидрогепизированные жиры ни в коем случае нельзя добавлять в пищу, предназначенную для людей и животных!»

Токсичные металлы, например алюминий и кадмий, также являются в настоящее время опасными источниками свободных радикалов. Алюминий обычно добавляют в пищевые консерванты, таблетки, нейтрализующие кислоты, питьевую воду, дезодоранты и косметику. Еще одним широко распространенным источником алюминиевого отравления является алюминиевая посуда. При вскрытиях, произведенных пад жертвами болезни Альцгеймера, выяснилось, что уровень содержания алюминия в их мозговых тканях превышал допустимую норму. В тех областях Англии, где наиболее свирепствовала эта болезнь, водопроводную питьевую воду, как оказалось, обрабатывали крайне большим количеством солей алюминия, объяснили это необходимостью максимальной «очистки». Если в воду, содержащую соли алюминия, добавить соли фтора, усвоение алюминия из воды повышается во много раз. Хлор, добавляемый в питьевую воду, также является ядом и вызывает выброс свободных радикалов. Таким образом, водопроводная питьевая вода



стала во всем мире основным источником свободных радикалов.

Среди других широко распространенных источников можно назвать углеводороды, содержащиеся в смоге, промышленных загрязнителях и сигаретном дыме, токсичные ацетальдегиды, образующиеся в печени при расщеплении спирта, а также медицинское рентгеновское и микроволновое облучение.

Как же нам уберечь себя от этих массированных атак? В первую очередь, нужно отказаться от всех пепужих источников свободных радикалов, как то: гидрогепизированных жиров, водопроводной воды, микроволновых приборов и сигарет. Во-вторых, необходимо укрепить наши естественные системы защиты с помощью новых видов «оружия», разработанных с этой целью алхимиками нового поколения, установившими, что различные питательные вещества, лекарственные травы и новейшие фармацевтические препараты, при условии, если их принимать в достаточных дозах и правильных комбинациях, могут задержать и обезвредить свободные радикалы еще до того, как они успеют нанести вам непоправимый ущерб.

АНТИОКСИДАНТЫ, НА ПОМОЩЬ!

Роль наших естественных защитников в той биологической войне, которую ведут против нас свободные радикалы, могут сыграть отряды биохимических «коммандос» под названием антиоксиданты, или «истребители свободных радикалов», командуют которыми мощные антиокисляющие ферменты глутатионпероксидаза и супероксиддисмутаза (СОД). На ежегодном заседании Американской ассоциации способствования развитию науки в 1992 г. биолог из Калифорнийского университета Майкл Росс сообщил о том, что им открыт так называемый «ген вечной молодости». Именно этот ген и управляет синтезом СОД.



Если бы не было СОД и других антиокисляющих ферментов, ткани нашего тела давно бы погибли под прицельным биохимическим обстрелом свободных радикалов. Многие ученые полагают даже, что процесс старения является всего-навсего побочным эффектом снижения производства СОД и других антиокисляющих ферментов. Природа умышленно подавляет деятельность генов, ответственных за производство антиокисляющих ферментов, у тех индивидов, чьи здоровье и жизнеспособность ухудшились настолько, что они уже не способны к полноценному продолжению рода. Благодаря этому эволюционному трюку выживают и сохраняют способность к размножению только сильнейшие. Майкл Росс утверждает: «Эволюции нет никакого дела до того, как долго вы живете; ее интересует лишь то, насколько вы пригодны для жизни или, что по сути одно и то же, насколько вы пригодны для размножения». Иными словами, если вы больше не можете произвести на свет здорового потомка, природа автоматически отключает ваши «гены вечной молодости». Эта мысль перекликается с традиционным даосским представлением о том, что половая жизнеспособность служит первым показателем цветущего здоровья и прочной основой долголетия, в то время как половое бессилие является первым предвестником окончательной гибели.

Глутатионпероксидаза и супероксиддисмутаза являются основными природными истребителями свободных радикалов. Для их производства организму необходимо большое количество селена и цинка. Если этих микроэлементов недостаточно, организм не сможет синтезировать два важнейших антиокисляющих фермента. Как только молекула СОД «прикончит» свободный радикал, она тут же выходит из строя и требует замены. Селеп практически вышел из человеческого рациона благодаря современным методам ведения сельского хозяйства и обработки продуктов питания. Большая часть населения Земли испытывает также хроническую психватку цинка. Таким образом, для того чтобы обеспечить свой организм достаточным количест-



вом СОД и других антиокисляющих ферментов, необходимо ежедневно принимать селеновые и цинковые добавки.

Помимо антиоксидантов, синтезируемых самим человеческим организмом, существует еще множество внешних факторов, которые, при попадании в пищеварительный тракт, разворачивают мощную антиокислительную деятельность. В первую очередь, среди них следует назвать различные питательные вещества, в особенности витамины А, С, Е, В₁, В₅, В₆ и бета-каротин (провитамин А), а также аминокислоты таурин, цистин, метионин и глутатион. В «*Интернэшнл Геральд Трибюн*» от 12 марта 1992 г., в рубрике «Здоровье/Наука», о защитных антиокисляющих свойствах этих витаминов говорится буквально следующее:

Эти таинственные химические соединения могут предотвратить и даже обратить вспять многие старческие болезни, включая рак, сердечные заболевания, остеопороз, ослабление иммунитета, нейродегенерацию и другие хронические расстройства здоровья... Некоторые витамины, в частности витамины Е, С и бета-каротин, могут предотвратить рак, истребив молекулы со свободными радикалами, которые в состоянии разрушить хрупкую генетическую информацию клетки... Кроме того, антиокисляющие соединения помогают организму бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями... [и] предотвращают превращение вполне безвредного холестерина в липкие и реактивные отложения, которые засоряют артерии и готовят почву для сердечных приступов... Обезвреживая свободные радикалы, витамины защищают клетки и их генетическую структуру.

Антиокислительные питательные вещества

Витамин С

Человек принадлежит к одному из немногочисленных биологических видов, не способных выделять витамин С из глюко-



зы и поэтому вынужденных ежедневно пополнять свои запасы этого витамина из пищевых источников. Почему ежедневно? Да потому что витамин С хорошо растворяется в воде, а это означает, что сколько бы вы его ни приняли за раз, он все равно в скором времени выйдет с мочой. Витамин С сохраняет свою биохимическую активность в человеческом организме не дольше шести часов, независимо от того принимаете ли вы его вместе с пищей или в виде таблеток, поэтому лучше всего пополнять его запасы три раза в день.

Головной мозг и центральная нервная система испытывают такую чудовищную нужду в витамине С, что выступают в роли настоящих «насосов», выкачивающих этот витамин из крови в спинномозговую жидкость, доводя его до концентрации, в десять раз превышающей содержание витамина С в крови. Из спинномозговой жидкости еще один насос перекачивает его прямо в оболочки головного мозга и нервные клетки, повышая его концентрацию еще в десять раз, а это означает, что мозг и центральную нервную систему омывает раствор витамина С, в 100 раз более концентрированный, чем в кровяной плазме и других жидкостях человеческого организма. Теперь становится понятно, какое значение имеет витамин С для нормальной жизнедеятельности головного мозга и нервных клеток.

Организм концентрирует свои запасы витамина С вокруг мозга и в нервных клетках специально для защиты их от окисления и свободных радикалов, поскольку витамин С является одним из самых сильных природных антиоксидантов. Рекомендованная ежедневная доза (РЕД) витамина С, установленная Министерством питания и лекарственных препаратов США и равняющаяся 60 мг, не только не способна защитить головной мозг и позвоночник от свободных радикалов, но даже не отвечает нуждам нормальной питания. Здесь мы опять вынуждены провести параллель с китайской традиционной медицинской доктриной, считающей позвоночник центральным столпом иммунной системы человека. При недостаточном снабжении



витамином С позвоночник разрушается вследствие хронических «обстрелов» свободными радикалами, вызванных реакцией липидпероксидации, а затем и все тело становится уязвимым для болезней и вырождения в результате нарушения сообщения между головным мозгом и организмом и ухудшения биологической обратной связи между его нервной и иммунной системами.

Витамин С защищает от свободных радикалов и другие ткани. Сталкиваясь со свободным радикалом, он жертвует одним из своих электронов с целью «утихомирить» и нейтрализовать захватчика и гибнет сам в этой борьбе. Непрерывный обмен между витамином С и свободными радикалами возникает сотни тысяч раз в секунду, так что, если вы не снабдите свой организм достаточным количеством этого дружелюбного истребителя свободных радикалов, враг в конце концов возьмет ваш организм измором.

Примем витамин С даже в очень высоких дозах не вызывает никаких побочных эффектов. Смертельная его доза составляет около трех фунтов в день. Сообщения о том, что высокие дозы витамина С вызывают якобы почечнокаменную болезнь, не получили научного подтверждения. Лучший способ установить свою собственную оптимальную дозу этого витамина — постепенно повышать ее до тех пор, пока у вас не появится понос. Это будет означать, что вы превысили уровень т. н. «кишечной толерантности» и что ткани вашего тела насытились витамином С. Постепенно снижая дозировку, вы сможете вычислить свою собственную максимальную терапевтическую дозу. У большинства людей порог кишечной толерантности составляет 20 грамм в день и более; тем не менее во время болезни и стресса способность вашего тела усваивать и расходовать витамин С резко повышается. Д-р Уильям Каткарт III из Ньюарка успешно применял мегадозы витамина С вплоть до 100 грамм в день для лечения СПИДа, рака, пневмонии, гепатита и других болезней, которые медицинский истеблишмент считает «неизлечимыми». Для здоровых взрослых людей нормальной считается доза,



равная приблизительно 2—6 граммам в день; в периоды болезни и сильного стресса ее следует удваивать.

Витамин Е

Витамин Е растворяется в жирах; это означает, что он становится активным только в жирных растворах, каким является, к примеру, спинномозговая жидкость. Научные исследования показали, что витамин Е, в отличие от большинства других витаминов, ни в коей мере не является питательным строительным материалом. В его задачу входит одна лишь антиоксидлительная защита от свободных радикалов. Было установлено также, что витамин Е действует наиболее эффективно в сочетании с селеном и что антиоксидлительная защита, обеспечиваемая этой синергической группой, превосходит их суммарный эффект.

Поскольку витамин Е растворяется в жирах, он играет очень важную роль в защите нежных мозговых и нервных клеток от свободных радикалов, и, в данном случае, он вступает в синергию не только с селеном, но и с витамином С. Таким образом, сочетание витаминов Е и С с селеном образует очень сильную комбинацию истребителей свободных радикалов, имеющую особое значение для мозга и нервной системы. РЕД для витамина Е, установленная МПЛП США и составляющая 15 международных единиц (МЕ), признана всеми учеными, занимающимися вопросами питания, смехотворно низкой. Присоединяясь к их мнению, мы рекомендуем следующую ежедневную дозировку: 400—800 МЕ в нормальном состоянии и 1200 МЕ во время болезни или стресса.

Бета-каротин (витамин А)

Витамин А растворяется в жирах и содержится только в животной пище, в то время как бета-каротин (или «провитамин А») содержится в растениях, и из него-то наш организм вырабатывает свой собственный витамин А. Поскольку витамин А в больших дозах токсичен, лучше всего принимать это питатель-



ное вещество в виде бета-каротина, который наш организм преобразовывает в витамин А в полном соответствии в своих потребностях.

Бета-каротин не только служит сырьем для получения витамина А, но еще и обладает сильными антиоксидлительными свойствами и нейтрализует два наиболее опасных типа свободных радикалов: полинепасыщенные жирные радикалы и радикалы с одним атомом кислорода. Вторая разновидность свободных радикалов, являющаяся патуральным побочным продуктом метаболизма, а также образующаяся вследствие ультрафиолетового облучения, считается наиболее реактивной и опасной для клеток, и один только бета-каротин в состоянии бороться с такими радикалами. Бета-каротин является одним из основных защитников слизистых оболочек, в особенности легких и пищеварительного тракта, благодаря чему служит превосходным профилактическим средством против рака легких и кишечника.

Наилучшими пищевыми источниками бета-каротина являются овощи, богатые красным пигментом: морковь, папайя, тыква и кабачки, а также крестоцветные, включая цветную капусту, капусту брокколи, брюссельскую и кочанную капусту. Богатыми пищевыми источниками бета-каротина считаются также хлорелла, спирулина, сок проросшей пшеницы и зеленый ячменный экстракт. К сожалению, лишь немногие люди потребляют такое количество этих овощей, которое могло бы обеспечить антиоксидлительную защиту организма, поэтому поневоле приходится ежедневно принимать соответствующие добавки.

Ученые, занимающиеся вопросами питания, рекомендуют взрослым людям, в зависимости от состояния здоровья, ежедневно принимать 20000—50000 МЕ бета-каротина. Для детей дозировка значительно ниже и равняется приблизительно одной-двум чайным ложкам рыбьего жира, являющегося отличным источником готового витамина А. Взрослые, принимающие бета-каротин, должны также ежедневно пользоваться цин-



ковыми добавками, поскольку вырабатываемый организмом из бета-каротина витамин А хранится в печени, а для того, чтобы переместить его в другие части тела, необходим цинк. Для этой цели достаточно ежедневно принимать 25 мг цинка, но поскольку данный металл участвует также в синтезе антиоксидирующего фермента СОД, лучше всего принимать по 50 мг цинка каждый день.

Комплекс витаминов В

Некоторые из витаминов В обеспечивают действительную антиоксидирующую защиту, в частности клетки головного мозга и центральной нервной системы, но поскольку все вместе они образуют своего рода синергистическое семейство, принимать их лучше всего в комплексе.

Витамин В₁ (тиамин) защищает нервные клетки и их соединительные волокна от свободных радикалов, образующихся в результате перекисидации липидов, а также при злоупотреблении алкоголем. В₅ (пантотеновая кислота) обладает мощным антиоксидирующим действием и является высокоэффективным стимулятором умственных и физиологических процессов. В₆ (пиридоксин) — истребитель свободных радикалов, а также важный сопутствующий фактор при синтезе жизненно необходимых нейрехимикалий на базе аминокислот. Следующий витамин из этого семейства — В₃ (ниацин) — улучшает церебральные функции, а в больших дозах снижает содержание холестерина в крови; витамин В₁₂ также стимулирует деятельность головного мозга и защищает нервные клетки от свободных радикалов.

Взрослым людям рекомендуется ежедневно принимать по 50—100 мг каждого из витаминов В, за исключением витамина В₁₂, дозировка которого не должна превышать 1 мг (1000 мкг) в день. В отдельных случаях можно принимать повышенные дозы конкретных витаминов В: например, для снижения уровня холестерина и лечения шизофрении — 2—3 грамма ниацина,



а для стимуляции умственных и физиологических функций — 500 мг витамина В₅ в день.

Аминокислоты

Аминокислоты — основной строительный материал, из которого организм синтезирует различные и столь необходимые ему сложные белки, в том числе нейрехимикалии. Некоторые аминокислоты выступают также в роли мощных антиоксидантов, в частности цистеин, таурин, глутамат и метионин. Ежедневный прием одного грамма этих аминокислот благотворно скажется на вашей антиоксидирующей системе защиты в целом, в особенности, если вы станете попутно принимать витамины В₅ и В₆, вступающие в синергию с большинством аминокислот. При приеме других аминокислот, например холина, аргинина и фениламина, служащих сырьем для производства нейрехимикатов, в синергии с сопутствующими витаминными факторами, наблюдается улучшение деятельности головного мозга благодаря обильному снабжению его жизненно важными нейрехимикатами.

Растения-антиоксиданты

Не одни только витамины, минералы и аминокислоты являются сильными антиоксидантами; целый ряд лекарственных трав обеспечивает антиоксидирующую защиту различных тканей нашего тела. Кратко остановимся на некоторых из них.

Женьшень

Женьшень, прозванный «Императором десяти тысяч лекарств», еще на заре истории использовался китайскими врачами в качестве добавки, укрепляющей здоровье и продляющей жизнь. Женьшень регулирует сердечбиение, артериальное давление и содержание сахара в крови, улучшает память, способствует к обучению и другим церебральным функциям, способствует пищеварению и усвоению питательных веществ, повышает сопротивляемость стрессу, снимает усталость и нормализует все



оставшие жизненные функции. Кроме того, женьшень является эффективным истребителем свободных радикалов.

На рынок поступает огромное количество разновидностей женьшеня, отличающихся друг от друга степенью действенности и чистоты. Людям, страдающим гипертонией, не рекомендуется принимать женьшень в больших дозах, пока их давление не нормализуется. Если не вдаваться в детали, можно сказать, что красная разновидность считается более мощной и агрессивной и ее лучше всего принимать зимой, в то время как белая разновидность гораздо мягче и подходит для использования летом и в жарком тропическом климате. В терапевтических целях рекомендуется принимать от 500 до 3000 мг женьшеня в день.

Гинкго

Ginkgo biloba, древнейшее растение нашей планеты, биологический возраст которого исчисляется 300 миллионами лет, на протяжении целых тысячелетий использовалось китайскими медиками в качестве средства, стимулирующего деятельность головного мозга и сердечно-сосудистой системы. Это растение очень широко применяют в Европе, где врачи прописывают его по миллиону раз в месяц. Гинкго является мощным антиоксидантом, защищающим, в первую очередь, мозг и печень. Оно также повышает приток крови в мозг, ускоряет процессы метаболизма в его клетках, предотвращает затвердение стенок артерий и увеличивает производство универсальной энергетической молекулы аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Есть сообщения о том, что с помощью экстрактов гинкго люди излечивались от синдрома Паркинсона и болезни Альцгеймера.

Гинкго является абсолютно нетоксичным даже в очень высоких дозах, и его можно приобрести за небольшую цену в любой аптеке. Экстракты, содержащие 24-процентную концентрацию активного ингридиента, следует принимать прибл. по 150 мг в день; более разбавленные продукты требуют повышения ежедневной дозы до целого грамма.



В китайской фармакопее существуют, вероятно, и другие растения, обладающие сильными антиокислительными свойствами, однако до настоящего времени еще не было проведено серьезных исследований по данному вопросу и мы не можем сделать окончательных выводов. Многие китайские тонизирующие растения, используемые для повышения половой потенции, укрепления иммунитета и улучшения функций головного мозга, обладают, вероятно, сильными антиокислительными качествами. Поскольку известно, что тонизирующие травы способствуют долголетию, остается предположить, что они защищают организм и от основных агентов старения — свободных радикалов. Растения-антиоксиданты эффективнее всего действуют в синергии с такими антиокисляющими питательными веществами, как, например витамины А, С, и Е, микроэлементы цинк и селен и различные аминокислоты. Рецепт антиокисляющего лекарства, составленный автором данной книги из растений и питательных веществ, носит торговую марку «Vital Herb».

НООТРОПНЫЕ ВЕЩЕСТВА: НЕЙРОХИМИЯ ОБЛЕГЧИТ ВАМ ЖИЗНЬ

Рассудок, равно как и долголетие, не дается нам от рождения, однако мы можем развить его, умело пользуясь питательными веществами, антиоксидантами и новым классом синтетических лекарств, называемых «ноотропными» и, в первую очередь, стимулирующих и улучшающих функции головного мозга. Слово «ноотропный» произведено от греческого корня, означающего «влиять на мозг». Ноотропные вещества составляют класс цереброактивных соединений, или «умных лекарств», которые, как было неоднократно подтверждено, улучшают память и способность к обучению, повышают внимание, стимулируют церебральную энергию, усиливают приток крови в мозг и ускоряют обмен веществ, защищают клетки мозга от



свободных радикалов и увеличивают синтез и активность медиаторов нервных импульсов, посредством которых мозговые клетки сообщаются друг с другом. Некоторые аминокислоты и растения также обладают ноотропными свойствами. Ноотропные вещества, вне всякого сомнения, являются одним из наиболее волнующих открытий Новой алхимии.

Ноотропные вещества выполняют три следующие функции:

- Они стимулируют производство, секрецию и активность таких жизненно важных медиаторов первых импульсов, как ацетилхолин, норадреналин и допамин.
- Они увеличивают приток крови в мозг, улучшая тем самым снабжение его питательными веществами и кислородом.
- Они стимулируют синтез различных сложных белков, которые необходимы мозгу для восстановления дендритов — длинных веретенообразных волокон, по которым медиаторы нервных импульсов переправляют сообщения от одной клетки к другой. Клетки мозга не восстанавливаются, однако большинство поврежденных головного мозга вызвано разрушением дендритов, которые можно восстановить и отрастить заново с помощью правильного питания и церебральных добавок.

Биологические часы нашего организма, отмеряющие время его старения и смерти, расположены в мозге — в таких крайне важных его отделах, как гипофиз и эпифиз. Ноотропные вещества могут заново «завести» эти часы, обратить вспять процесс старения и дать вам новые стимулы к жизни. Дело в том, что организм считается здоровым настолько, насколько здоров мозг, управляющий им, а многие симптомы одряхления вызваны дисфункцией головного мозга или же сами вызывают церебральную недостаточность, еще более ускоряющую процесс одряхления. Ноотропные лекарства могут служить прекрасным оружием в борьбе с преждевременным одряхлением, старением и смертью.



Ниже мы кратко рассмотрим пять наиболее перспективных новых ноотропных лекарств, разработанных европейской фармацевтической промышленностью, а затем остановимся на некоторых наиболее эффективных ноотропных питательных веществах, или «пище для мозга», и нескольких широко распространенных китайских растениях, обладающих ноотропными свойствами.

Ноотропные лекарства

Пирацетум

Пирацетум, лекарство, разработанное в Бельгии и получившее коммерческое название «Ноотропил», дало толчок появлению целого семейства цереброактивных фармацевтических средств, известных под названием ноотропных. Поскольку пирацетум практически нетоксичен (витамин С в мегадозах гораздо токсичнее) и абсолютно не вызывает привыкания, длительный его прием в больших дозах не вызывает никаких негативных побочных эффектов. Исследования показали, что он улучшает память, повышает обучающую способность и предотвращает старение. Одно из самых интригующих свойств пирацетума состоит в том, что он улучшает первое сообщение между правым и левым полушариями головного мозга, а следовательно рациональной познавательной способности с интуитивной служит, как известно, основой для творчества.

Пирацетум вступает в сильную синергию с другим ноотропным лекарством — гидергином (см. ниже) и аминокислотой холином, служащей питательным сырьем для производства медиатора нервных импульсов ацетилхолина. Если принимать эти три ноотропных вещества вместе, деятельность головного мозга существенно улучшается. Многие люди начинают с мегадоз 3—4 грамма в первые два дня, а затем снижают дозировку до 1600—2400 мг в день, распределяя ее на три раза. Если принимать пирацетум в сочетании с гидергином и холином, до-



зировку можно в конце концов сократить до 800—1600 мг в день.

Гидергин

Гидергин — кровное детище д-ра Альберта Хофмана из Швейцарии, одного из самых талантливых алхимиков в мире. Гидергин был выделен из спорынья — плесневого грибка, поражающего рожь. С помощью этого же грибка д-р Хофман случайно получил психотропный препарат ЛСД, который сам назвал своим «тяжелым ребенком». Гидергин, впрочем, не обладает никакими психоделическими свойствами. Зато он считается наиболее популярным в мире ноотропным соединением.

Этот фармацевтический препарат чаще других подвергался всевозможным испытаниям, которые неоднократно подтверждали его нетоксичность и безвредность даже при длительном использовании. Воздействие гидергина сводится к следующему:

- Повышение притока крови и кислорода в мозг.
- Ускорение метаболизма в клетках мозга.
- Защита мозга от воздействия свободных радикалов.
- Предотвращение церебральных нарушений при длительном кислородном голодании.
- Удаление отложений липофускина («старческих пятен») из клеток мозга.
- Улучшение памяти, способности к обучению и логического мышления.
- Снятие усталости.

Во Франции, в отделениях скорой помощи, всем пациентам, находящимся в шоке, в коме или в другом состоянии кислородного голодания, немедленно вводят внутривенно гидергин. Благодаря этому необратимые изменения тканей мозга отодвигаются на пять—сорок пять минут. Если вовремя начать прием гидергина, он может смягчить симптомы болезни Альцгеймера и другие формы старческого маразма.



Вероятнее всего, гидергин имитирует деятельность нейромедиатора под названием «фактор роста нервных клеток», стимулирующего синтез церебральных белков, необходимых мозгу для восстановления и отрапления дендритов. Если принимать гидергин перорально, около половины дозы оседает в печени, откуда этот мощный антиоксидант отражает атаки свободных радикалов. Поэтому гидергин служит превосходной добавкой при лечении алкоголиков и наркоманов.

В США гидергин отпускают только по рецепту, в то время как во всем остальном мире он продается в аптеках свободно. Европейские врачи считают стандартную американскую дозировку 3 мг в день неэффективной и предлагают принимать по 9 мг в день. Гидергин выпускают в виде оральных или подязычных таблеток; последние, в частности, обеспечивают повышенную концентрацию препарата в мозгу. Гидергин вступает в синергию с пирацетамом, холином и центрофеноксином.

Центрофеноксин

Центрофеноксин, имеющий коммерческое название «Людцидрил», улучшает память и логическое мышление, удаляет отложения липофускина из клеток мозга, восстанавливает контакты между нервными клетками и выполняет функцию мощного истребителя свободных радикалов, атакующих мозг. Подобно гидергину, центрофеноксин предохраняет мозг от повреждений во время длительного кислородного голодания. Этот препарат нетоксичен и противопоказан одним лишь гипертоникам и людям, страдающим непроизвольными судорогами. Центрофеноксин обычно принимают два-три раза в день при ежедневной дозировке 1—2 грамма.

ГН-3, КН-3

ГН-3 («Геровитал»), разработанный д-ром Апой Аслапом из Румынии специально для борьбы со старостью, состоит из прокаиногоксида, витамина В6, мезоинозитола и нейро-



активной глутаминовой кислоты. В Германии он имеет коммерческое название КН-3.

ГН-3, самое популярное в мире соединение для борьбы со старостью, увеличивает приток кислорода в мозг, снимает хроническую депрессию, стимулирует церебральную энергию и тормозит выделение фермента моноаминоксидазы, расщепляющей такие жизненно важные медиаторы нервных импульсов, как допамин, серотонин и норадреналин.

ГН-3 обычно принимают по следующей схеме: по одной капсуле каждое утро на протяжении месяца, затем перерыв на месяц или два, снова месяц приема и т. д.

Вазопрессин

Вазопрессин — это гормон, стимулирующий деятельность головного мозга, который секретируется задней долей гипофиза. Синтетический аналог вазопрессина носит коммерческое название «Диапид» и выпускается в виде капель для носа. Такие стимулирующие наркотики, как амфетамины и кокаин, вызывают повышенную секрецию вазопрессина гипофизом, служащую причиной кратковременной эйфории, за которой наступает обычный абстинентный синдром. Марихуана, опиум и алкоголь, наоборот, тормозят выделение вазопрессина, что вызывает обратные наркотические ощущения. Достаточно пару раз закапать нос «Диапидом», и абстиненцию, связанную с неумеренным приемом этих наркотиков, как рукой снимет.

Вазопрессин существенно улучшает способность головного мозга усваивать и перерабатывать новую информацию, поэтому он может служить большим подспорьем в обучении. Вазопрессин улучшает долговременную и кратковременную память, увеличивает широту и концентрацию внимания и облегчает усвоение совершенно новой учебной информации. Если принимать этот препарат в виде капель для носа, он моментально всасывается через слизистую оболочку в носовые пазухи и оказывает нужный эффект уже через десять секунд. Три капли в каждую ноздрю один-два раза в день — вполне нормальная



дозировка, однако ежедневного приема лучше избегать, иначе это может вызвать привыкание. Пользуйтесь вазопрессинном только в тех случаях, когда вам нужно быстро и эффективно решить какую-нибудь умственную задачу, например перед важной встречей или экзаменом, или когда вам необходимо длительное время концентрировать внимание на одном объекте, будь то написание доклада или запоминание новой информации.

Ноотропные питательные вещества

Ноотропные питательные вещества, которые в народе называют «пищей для мозга», представляют собой природные питательные элементы, улучшающие память, познавательную способность и другие церебральные функции. В первую очередь это различные аминокислоты, в частности аргинин, холин и фенилаланин, служащие строительным материалом для синтезирования медиаторов нервных импульсов. Однако, для того чтобы эти аминокислоты преобразовывались в медиаторы, их необходимо принимать в синергии с соответствующими витаминами и минералами.

В последнее время американские исследователи Дерк Пирсон и Сэнди Шоу расшифровали многие питательные формулы, которые используются головным мозгом при синтезировании медиаторов нервных импульсов. На основе крупномасштабных исследований и экспериментов ученые составили целый ряд рецептов цереброактивных питательных порошков с ярковыраженным ноотропным действием. Автор настоятельно рекомендует эти церебральные добавки, которые можно приобрести у поставщиков, перечисленных в Приложении.

Вот наиболее эффективные ноотропные питательные вещества.



Аргинин

На первой странице «*Нью-Йорк Таймс*» от 5 июля 1990 г. крупными буквами был набран заголовок: «Человеческие гормоны роста обращают вспять процесс старения». Под ним была помещена статья о крупномасштабных научных исследованиях, в ходе которых было установлено, что синтетический гормон роста устраняет симптомы старения организма. Вот только цена такого удовольствия составляет, как выяснилось, 20—30 тысяч долларов в год.

Однако Пирсону и Шоу удалось найти почти столь же эффективный, но гораздо менее дорогостоящий метод увеличения количества гормонов роста в мозгу. Соединив 6 грамм аргинина с 600 мг холина, 500 мг витамина В₅ и другими сопутствующими питательными факторами, они получили препарат, вызывающий повышенную секрецию естественных гормонов роста, а следовательно, стимулирующий иммунитет и энергию, а также церебральные и половые функции. Это средство может принести наибольшую пользу культуристам, профессиональным спортсменам и людям, занимающимся тяжелым физическим трудом. Кроме того, оно укрепляет иммунную систему и способствует быстрому срастанию костей при переломах и заживлению наружных и внутренних ран.

Холин

Холин — это аминокислота, используемая мозгом для синтеза медиатора нервных импульсов ацетилхолина — нейротрансмиттера, отвечающего за обучение и запоминание. В сочетании с такими сопутствующими факторами, как витамины В₆, В₅, С и др., холин увеличивает содержание ацетилхолина в мозгу и повышает тем самым его познавательную способность. Как показали исследования, это вещество предотвращает также нежелательные эмоциональные всплески и улучшает половые функции. Холин и сопутствующие ему факторы вступают в синергию во всеми ноотропными лекарствами, во много раз



усиливая их терапевтический эффект. Для получения желаемого результата вам необходимо принимать приблизительно 1 грамм холина за раз в сочетании с сопутствующими факторами. Рецепт такого синергистически сбалансированного препарата можно получить у поставщика, указанного в Приложении. Самым доступным пищевым источником холина считается рыба; вот почему морскую пищу в народе называют «пищей для мозга».

Фенилаланин

Скажите честно: вам ведь страшно не хочется вставать утром с постели. А знаете, в чем тут дело? Ваш организм испытывает серьезный дефицит медиатора первых импульсов под названием норадреналин, который ваш мозг вырабатывает из фенилаланина. Дополните как-нибудь до кухни, размешайте в стакане воды полную столовую ложку фенилаланинового питательного порошка Пирсона и Шоу, выпейте его, и вы тут же почувствуете, как церебральная энергия поднимается из живота в мозг. Ваш покорный слуга обычно добавляет в стакан еще пару чайных ложек цветочной пыльцы, две столовых ложки меда, целую пипетку ДМАЭ (см. ниже) и по 25 капель экстрактов женьшеня и *Ginkgo biloba*, все это хорошо перемешивает в теплой (но не горячей) воде и выпивает утром патошак, перед тем как заняться *цигуном*.

Норадреналин — это адреналин головного мозга, иными словами, медиатор нервных импульсов, значительно повышающий энергетический запас мозга и ускоряющий церебральные реакции. Это еще один из нейротрансмиттеров, выделяемых головным мозгом под воздействием кофеина, кокаина, амфетаминов и др. стимуляторов, резко увеличивающих количество адреналина в мозгу и вызывающих радостные ощущения. Л-фенилаланин в сочетании с сопутствующими факторами (главным образом, витаминами В₆, В₁₂ и С) служит сырьем для синтеза новых «партий» норадреналина, причем естественный его запас в мозгу при этом не истощается. Норадре-



налин не только стимулирует церебральную энергию, но еще и улучшает память и способность к обучению, расширяет чувственное восприятие, облегчает концентрацию, а также, как показала практика, эффективно снимает хроническую депрессию.

ДМАЭ

Питательное вещество под названием диметиламинэтанол постоянно присутствует в головном мозге. Природный ДМАЭ содержится обычно в морской пище, в особенности в сардинах и хамсе, и считается одним из мощнейших стимуляторов деятельности мозга. Он улучшает память и способность к обучению, повышает сообразительность, поднимает настроение и пополняет запас умственной и физической энергии. ДМАЭ ускоряет синтез ацетилхолина в мозгу, т. е. служит прекрасной добавкой к холину. Его выпускают в виде порошка, капсул или в жидкой форме. Желательно принимать ДМАЭ утром; дневная его доза колеблется от 250 до 1000 мг. Синтетическое ноотропное лекарство, выступающее аналогом ДМАЭ, продается под коммерческим названием «Динсер».

Ниацин

Ниацин, который еще называют витамином В₃, увеличивает приток крови в мозг, улучшает память, способность к обучению и другие церебральные функции. Иногда он вызывает покраснение кожи и зуд, но это всего лишь безвредное побочное следствие его сосудорасширяющих свойств. При длительном использовании ниацина краснота и зуд обычно уменьшаются. Большая доза ниацина — один из самых быстрых и надежных способов прервать галлюцинации, вызванные приемом психотропных средств. Как показали некоторые исследования, синтетическая форма ниацина под названием ксанитолникотинат является еще более эффективной, чем обычный ниацин. Лучше всего начинать с небольших доз ниацина — 50—100 мг в день, затем, недели через две, дозировку можно постепенно увеличить до 250—500 мг в день. Для лечения шизофрении,



хронической склошности к насилию и абстиненции рекомендуется принимать ниацин три раза в день вместе с едой, доводя дневную дозу до 2—3 граммов. Высокие дозы ниацина, как оказалось, значительно снижают содержание холестерина в крови. Дневная норма ксанитолникотината колеблется в пределах 900—1800 мг, принимать его тоже лучше всего три раза в день во время еды.

Ноотропные растения

Мы уже говорили о том, что женьшень и *Ginkgo biloba* являются растительными антиоксидантами. Благодаря тому что эти растения вызывают сильный приток крови в мозг, они обладают также ценными ноотропными свойствами. На Дальнем Востоке их на протяжении тысячелетий использовали для стимуляции деятельности мозга.

Еще одно китайское токсизирующее растение обладает ноотропными свойствами: это *Epimedium sagittatum*, больше известный под названием «трава рогатого козла», знаменитый афродизиак. Эпимедиум резко улучшает кровообращение в микроскопических капиллярах, увеличивает приток крови в мозг и половые органы. Китайские врачи прописывают его не только при половом бессилии, но и при рассеянности и слабой памяти. По словам тайваньского учителя *цигуна* Ло Дэсю, одно из главных достоинств этого растения состоит в том, что оно непосредственно стимулирует работу гипофиза, включая выделение гормонов роста, управляющих иммунными и половыми функциями. Это еще раз подтверждает древнекитайскую мысль о том, что иммунитет, половая жизнеспособность и деятельность головного мозга тесно взаимосвязаны между собой и непосредственно зависят друг от друга.

Расширяющее бронхи растение эфедра, одно из самых древних в китайской фармакопее, также обладает ноотропными свойствами. Оно послужило западной фармацевтической промышленности моделью для создания синтетического ве-



щества эфедрина, составляющего основу большинства амфетаминов и характеризующегося пагубными побочными эффектами. В отличие от эфедрина, природную эфедру можно использовать безбоязненно. Она не только расширяет бронхи и положительно влияет на мозг, но еще и способствует выгнанию жировых отложений, что делает ее незаменимым лечебным средством при ожирении. Если вы страдаете от излишнего веса, если у вас проблемы с органами дыхания или если вы «тут о соображаете», вам поможет эфедрин. Пирсон и Шоу разработали питательный порошок на основе эфедры, который вы можете приобрести у поставщиков, перечисленных в Приложении. Одна оговорка: не принимайте его после захода солнца, иначе не сомкнуть вам глаз до самого рассвета.

УРАВНОВЕСИТЬ ЦЕРЕБРАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ

Наш мозг состоит приблизительно из миллиарда нейронов, плотно упакованных в черепную коробку, которую мы носим у себя на плечах. Эти нейроны постоянно обмениваются информацией друг с другом посредством электрохимических сигналов, передаваемых по их синапсам медиаторами нервных импульсов. Наш мозг, подобно компьютеру, который никто никогда не выключает, непрерывно обрабатывает входные данные, контролирует жизненные функции нашего организма и согласовывает все разнообразие биохимических процессов. Подобно тому как компьютер во время работы должен быть постоянно включен в сеть, наш мозг нуждается в непрерывном притоке церебральной энергии.

Как мы уже отмечали, электрическая цепь головного мозга вырабатывает постоянный электрический ток, образующий, в свою очередь, «ореол» электромагнитного поля вокруг головы. Электрический ток и электромагнитные поля головного мозга, являющиеся формами чистой энергии, испытывают влияние и взаимодействуют с другими энергетическими полями, прони-



кающими в них или их перекрывающими. Если подключить компьютер к аномальному источнику напряжения или подвергнуть его воздействию магнитных полей или микроволновому облучению, он наверняка даст сбой в работе. Точно так же и мозг человека: в нем либо произойдет замыкание, либо перегрузка. В любом случае, церебральная энергия утратит свое естественное равновесие, а мозг перестанет исправно функционировать, что обязательно вызовет массу проблем на различных участках центральной нервной системы, включая потерю иммунитета, импотенцию, упадок сил, физическое одряхление, помрачение сознания, неадекватное поведение и т. д. и т. д. Одна из главных целей даосской алхимии состоит в том, чтобы восстановить и сохранить естественный баланс церебральной энергии, который необходим мозгу для нормального функционирования и выполнения бесчисленных задач по управлению телом и защите его от болезней и одряхления. Правильное питание, ноотропные средства и антиоксиданты помогают поддерживать церебральный баланс на фундаментальном уровне семени, а *цигун* и медитация воздействуют непосредственно на энергию и помогают восстановить церебральное равновесие.

Как мы уже знаем, даосская алхимия считает эмоции формой аномальной энергии, серьезно нарушающей равновесие человеческой энергетической системы, и в частности мозга. Давайте рассмотрим традиционную восточную концепцию с точки зрения современной западной науки. Западная медицина выделила группу нейрохимиков под названием «эндорфины» или «энцефалины», по своей молекулярной структуре и биохимическим свойствам очень напоминающих опиаты. Один из их типов, недавно выделенный в Стэнфордском университете, в 200 раз сильнее морфина. Данные нейрохимикаты вселяют в нас чувство удовольствия, комфорта, удовольствия и покоя, а во время травм они ограждают нас от боли. Как только наш мозг начинает испытывать нехватку в этих опиатах, мы ощущаем тревогу и недомогание, давление поднимается, нас преследу-



ют депрессии, мигрень, головные боли, боль и другие малоприятные симптомы.

Наукой доказано, что эмоции непосредственно влияют на секрецию эндорфинов и энкефалинов головного мозга. Оказываясь, эмоциональное возбуждение тормозит их выделение, и в том случае, если эмоциональный дисбаланс длится целые дни и даже недели, что довольно часто случается в современном индустриальном обществе, это влечет за собой крайне серьезные соматические последствия. И наоборот, эмоциональная уравновешенность и покой ума способствуют обильному выделению этих природных опиатов мозга, вызывающих состояние неземного блаженства, о котором рассказывают люди, погружавшиеся во время медитации в состояние глубокого покоя. Повышая биохимическую активность церебральных семени и энергии, можно добиться почти того же терапевтического эффекта, что и при медитации.

Цигун, медитация и другие традиционные методики уравновешивания церебральной энергии активно нейтрализуют и устраняют разрушающее влияние электромагнитного загрязнения. Современная технология, на которой лежит ответственность за это загрязнение, предлагает нам высокоэффективные средства борьбы с ним, и мы советуем всем новопеченным даосам воспользоваться этими инструментами в своей практике.

Одним из таких методов является электростимуляция черепа (ЭСЧ). ЭСЧ работает непосредственно с собственными электромагнитными энергиями мозга, восстанавливая равновесие церебральной энергии и нейтрализуя воздействие электромагнитного загрязнения. Работая в той же самой биоэнергетической системе, которая используется для *цигуна* и медитации, ЭСЧ стимулирует синтез и секрецию всего спектра жизненно важных нейробиохимикалий, включая гормоны, медиаторы первых импульсов и эндорфины. Среди расстройств, эффективно устраняемых с помощью ЭСЧ, можно выделить эмоциональную нестабильность, плохую память, неспособность к



обучению, наркозависимость, отклоняющееся поведение, астения, хронические депрессии, иммунодефициты и дисфункции половой сферы.

Еще одно средство, помогающее поддерживать оптимальное церебральное равновесие среди аномальных электромагнитных полей современного мира, — это генератор пульсирующего скалярного поля, маленький аппарат, работающий на батарейках, который можно носить на теле или в кармане для того, чтобы защитить себя от аномальных электромагнитных полей и микроволнового излучения. Этот электромагнитный гармонизатор, настроенный на нормальный пульс Земли (7,83 Гц), создает вокруг вас защитную сферу нормальной энергетической пульсации и защищает ваше тело и разум от вредоносного воздействия электромагнитного загрязнения.

Существует еще много средств, которые действуют по тому же принципу, в том числе медно-шелковые биоконтуры, генераторы отрицательных ионов, аппараты гармонической пульсации света и звука, магнитные пластинки и пластыри и т. п. Все эти устройства очень полезны, поскольку они уравновешивают энергию, усиливают церебральные функции и улучшают здоровье и демонстрируют нам последнее открытие развивающейся даосской традиции: оказывается, науку можно заставить служить людям, а не поработать их.

СЛИЯНИЕ ВОСТОЧНОЙ И ЗАПАДНОЙ АЛХИМИИ

Традиционная даосская алхимия считает пищу, воду и воздух источниками посленебесной энергии Огня, которая заставляет человека стареть. Может быть, это и есть тот самый двигатель человеческого старения, который современные ученые-медики называют «свободными радикалами»? И разве омолаживающая энергия Воды, добываемая из «изначального семени» гормонов и ферментов, не напоминает своими функциями то, что сопре-

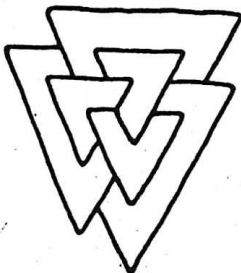


мешая наука называет «антиоксидантами»? Свободные радикалы порождаются внутри нас «Огнем» посленесбесного метаболизма и приходят к нам снаружи с загрязненной пищей, водой и воздухом. Подобно огню, вышедшему из-под контроля, они «выжигают» человеческие ткани, и единственное, что не дает им полностью сжечь наш организм, — это охлаждающее действие антиоксидантов «изначального семени» — супероксиддисмутазы, глутатионпероксидазы и прочих ферментов, а также различных важнейших питательных веществ, которые действуют подобно «Воды», связывая свободные радикалы и гася биохимический пожар, который они разжигают в наших тканях.

Принимаете ли вы женьшень или витамин С, занимаетесь цигуном или носите пульсирующий скалярный аппарат, медитируете в позе лотоса или в тишине и безмолвни плаваете спиной в специальной ванне — все это элементы даосской алхимии, гармонизирующие Три Сокровища (семя, энергию и дух) для того, чтобы укрепить наше здоровье, продлить нашу жизнь и взрастить наше духовное осознание. Современные даосы, настаивающие на использовании только «традиционных» методов и предубежденные против любого прогресса, столь же слепы и глухи к новым идеям, как «ревнители традиций» в современной западной науке, которые отвергают древнюю традицию только потому, что она не соответствует их предубежденным поиятиям о «научности». Нужно провести еще много исследований для того, чтобы найти общий знаменатель, который объединил бы традиционную даосскую науку с наукой современного Запада; ведь противоречия между этими двумя науками — это всего лишь терминологические различия, а не расхождения по существу. Между тем даосы Востока и Запада уже нашли достаточно общих оснований для того, чтобы объединить многочисленные ответвления своих теорий и практик и взрастить общее дерево здоровья, долголетия и духовного развития, которое уже принесло такие сладкие плоды, каких ни Востоку, ни Западу никогда не удалось бы взрастить в одиночку.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ТОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ: УРОЖАЙ ДЕРЕВА ЗДОРОВЬЯ



ГЛАВА 24

ТОНИЗИРУЮЩИЕ ТРАВЫ И СБОРЫ

При помощи внешних топиков мы становимся
более способны взращивать эликсир внутри.

Учитель Хуэй Сы (VI в.)

Категория растений, известных под названием «тонирующих средств» (*бу яо*), в традиционной китайской фармакопее называется «превосходными травами» и ценится наиболее высоко. Эти растения составляют наиболее важный тип питательных добавок в традиционных даосских программах обучения.

Западная аллопатическая медицина даже не считает тонирующие средства отдельным классом медикаментов, поскольку она всецело занята использованием лекарств для борьбы с уже начавшимися болезнями, а не профилактикой этих болезней с помощью тонирующих добавок. Если все научатся сохранять свое тело здоровым, врачи-аллопаты останутся без работы.



Главное, что следует знать о тонизирующих растениях, — это то, что они предпазачены исключительно для здоровых людей, чтобы сохранить их здоровье и предупредить болезни, укреплять жизненную силу и продлевать жизнь. Китайские даосы применяли излишки семени и энергии, полученные в результате приема тонизирующих растений, для того, чтобы ускорить свое продвижение вперед в даосских практиках; а богатые старики использовали их для повышения своего сексуального тонуса, чтобы иметь возможность удовлетворять нескольких жеп и наложниц, которые обычно жили в их доме. Поскольку между половой и нейрохимической секретной существует тесная связь, тонизирующие средства можно использовать и для улучшения памяти, способности к учебе, сосредоточенности, психической выносливости и прочих церебральных функций, а также для повышения творческих способностей. Питая семя и стимулируя его преобразование в энергию, тонизирующие добавки дают нам мощный и надежный источник жизненной силы, которую мы можем применить везде, где только захотим.

Если же вы заболели (даже если просто простудились), вам следует немедленно отказаться от приема тонизирующих средств и перейти на лечебные медикаменты и питательные добавки, чтобы поправить свое состояние и восстановить здоровье. Только после этого можно снова начать принимать тонизирующие средства. Тоники — это сильнодействующие вещества, которые может использовать только сильная, процветающая энергосистема. Если их принимает больной или слабый человек, они лишь перегревают его организм и осложняют его проблемы.

Тонизирующие травы и сборы оказывают многообразное благотворное воздействие на весь человеческий организм. Они стимулируют выработку гормонального семени, способствуют общему усилению энергии, повышают поверхностную сопротивляемость организма, усиливают внутренний иммунитет, стимулируют церебральные функции, тонизируют ткани, увеличивают половую силу и продлевают жизнь. Они стимулируют



ют, уравнивают и гармонизируют все основные функциональные энергосистемы организма; они уравнивают Инь и Ян, гармонизируют Пять Стихийных Энергий органов, укрепляют Четыре Основы здоровья (кровь, энергию, питание, сопротивляемость) и способствуют внутренней алхимии Трех Сокровищ. Они с равной эффективностью используются в воинских, медитационных и медицинских искусствах и считаются нашими самыми лучшими природными союзниками в деле здоровья и долголетия.

В силу своего природного сродства с жизненно важными железами и органами, тонизирующие растения одновременно усиливают три основные энергосистемы, зависящие от выработки жизненного семени: иммунитет, половую потенцию и церебральные функции. Как мы уже увидели, все эти три системы тесно связаны между собой и взаимозависимы. Сильная половая потенция связана с высоким иммунитетом и ясностью ума, в то время как низкий иммунитет почти всегда сопровождается половым бессилием и плохими церебральными функциями. Это происходит благодаря биологической обратной связи между гормонами эндокринной системы и медиаторами импульсов нервной системы. Прием тонизирующих средств — превосходный способ сохранить высокий уровень гормональной секреции, которая, в свою очередь, посредством биологической обратной связи оказывает положительное воздействие на выработку нейрохимикалий.

Еще одно преимущество тонизирующих добавок заключается в том, что они увеличивают способность организма быстро адаптироваться к перемене в климате и обстановке и помогают человеческой энергии обрести гармонию с циклическими изменениями в природе. Благодаря своей связи с Пятью Стихийными Энергиями и соответствующему средству с физиолого-энергетическими системами внутренних органов человека, тонизирующие растения усиливают человеческие энергии с помощью основных сил природы и порождают гармонию между человеческим организмом и окружающей средой.



ТИПЫ ТОНИЗИРУЮЩИХ СРЕДСТВ

Существует четыре основные категории тоизирующих трав и сборов; каждая из них связана содной из основных человеческих систем семени и энергии. В зависимости от вашего состояния и жизненных условий, вы можете избрать отдельные травы или сборы, которые особенно усиливают одну или две из этих систем, или же использовать сборы, тоизирующие все четыре системы одновременно. Ниже описаны четыре основных типа тоизирующих добавок.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Энергетические тоники применяются для того, чтобы увеличить доступные запасы жизненной энергии организма. Они воздействуют, в первую очередь, на физиолого-энергетические системы легких и селезенки: легкие извлекают энергию из воздуха, а селезенка — из пищи. Тонизируя эти органы, энергетические тоники увеличивают производство энергии из пищи и воздуха.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЯН

«Янские» тоники дают толчок запасам изначальной энергии в организме, стимулируя и «обогревая» физиолого-энергетическую систему почек. Дефицит Ян обычно связан с нарушениями работы почек и сопровождается такими симптомами, как холодные руки и ноги, импотенция, преждевременная эякуляция, недержание мочи, плохая память и пониженный иммунитет. Обладая мощным благотворным воздействием на половую силу, «янские» тоники ценятся как высокоэффективные афродизиаки. Кроме того, они улучшают церебральные функции и усиливают иммунитет. Однако их следует употреблять



только людям с ярко выраженным дефицитом Ян или тем, у кого Инь и Ян хорошо уравновешены. Если такой препарат примет человек с избытком Ян или с дефицитом Инь, его организм перегреется и в нем возникнет энергетический дисбаланс. Благодаря своим согревающим свойствам, «янские» тоники служат превосходной зимней добавкой к пище, но в жаркую погоду их следует использовать очень осмотрительно.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КРОВИ

Эти средства используются для питания крови в случаях малокровия (анемии), плохого кровообращения и прочих дефицитных состояний крови. Они оказывают особо благотворное воздействие на женскую репродуктивную систему, включая способность к деторождению, половую возбудимость, регулярность менструаций и прочие функции, связанные с этой системой. Они присутствуют почти во всех тоизирующих сборах для того, чтобы обеспечить хорошую циркуляцию в организме всех прочих компонентов сбора.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ИНЬ

«Иньские» тоники питают энергию Инь в почках, легких, желудке и печени и усиливают секрецию жизненно важных жидкостей в организме. Они поставляют жидкости, необходимые для синтеза плазмы крови, семени, спинномозговой жидкости, лимфы и слюны. Они применяются, главным образом, при избытке жара и сухости, а также в случаях дефицита Инь и (или) избытка Ян.

В общем же, энергетические и «янские» тоники входят в одну и ту же основную категорию и наиболее полезны для мужчин; в то время как «кровяные» и «иньские» тоники тоже родственны между собой и наиболее полезны для женщин. Однако существуют женщины, суждающиеся во внешнем приходе Ян, и мужчины, которые должны принимать «иньские»



тоники для того, чтобы поддерживать свой внутренний энергетический баланс. Все зависит от вашего личного состояния, вашей окружающей среды и ваших практических потребностей. Даос, ведущий активную половую жизнь, может найти пользу в ежедневном приеме дозы «янских» тоников, в то время как даос, сосредоточившийся на уединенных медитативных упражнениях, может получить гораздо больше пользы от успокаивающих «иньских» тоников. Самый лучший способ определить, какому тонику отдать предпочтение, — это экспериментировать с отдельными растениями и тонизирующими сборами в разных условиях до тех пор, пока вы не выявите растения и комбинации, которые подходят вам лучше всего.

МЕТОДЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Как уже было отмечено ранее, традиционные китайские травяные сборы составляются согласно принципу синергии между используемыми травами «первого» и «второго рядов». Трава-«император» — это главный активный компонент; травы-«министры» усиливают действие главного компонента и способствуют циркуляции всего сбора в организме; травы-«помощники» помогают преодолеть нежелательные побочные эффекты, а травы-«слуги» синергизируют и уравнивают различные энергии, заключенные в сборе.

Китайские травяные сборы можно готовить либо дома, либо в аптеке; некоторые из них можно приобрести в виде готовых патентованных средств, обычно в форме таблеток или жидких экстрактов. Некоторые из этих средств описаны в главе 26. Существует четыре основные формы приготовления травяных сборов для употребления.



ОТВАР

Высыпать пакет или смесь трав в жаропрочный стеклянный или керамический сосуд (металлические емкости использовать нельзя) и добавить три стакана воды. Довести до кипения, накрыть крышкой, уменьшить огонь и кипятить до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится на один стакан. Отлить один стакан жидкости, затем долить к травам еще два стакана воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить до тех пор, пока жидкости снова не убудет на один стакан. Общий выход должен составлять два стакана. Один стакан следует выпить с утра, другой — после обеда или вечером, патошак. Процедура повторяется в течение трех дней.

ПОРОШОК

Почти в любой травяной аптеке для вас могут растереть целые травы в тонкий порошок. Порошок следует настаивать в стакане горячей воды и пить как чай или запечатать в капсулы (размера 00) желатиновые капсулы для хранения и употребления. Каждая капсула должна содержать около 1 грамма порошка. Типичная дозировка порошка в таких капсулах составляет по две капсулы два-три раза в день со стаканом теплой воды, лучше всего патошак. Порошок, хранящийся без капсул, следует настаивать по два грамма на стакан горячей воды и принимать два раза в день. Порошок — наиболее удобная форма для приема травяных добавок во время путешествий.

ПАСТА И ПИЛЮЛИ

Чтобы сделать пасту, цельные травы измельчают в тонкий порошок и помещают в стеклянный или керамический сосуд. Затем в порошок добавляется мед и перемешивается до тех пор, пока не образуется густая паста, по консистенции напомина-



ющая хлебное тесто. Пасту следует хранить в стеклянных банках в холодильнике и принимать по мере необходимости. Обычная дозировка травяной пасты — по одной чайной ложке два раза в день, со стаканом теплой воды.

Чтобы сделать пилюли, возьмите большим и указательным пальцами маленькую щепотку пасты и скатайте в шарик размером с горошину. Выложите шарики на противень и поставьте в духовку на очень малый огонь или выставьте на солнце, чтобы они просохли. Храните пилюли в герметично закрытой емкости в холодном и темном месте, необязательно в холодильнике. Принимайте по 3—4 пилюли три-четыре раза в день, с теплой водой.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА

Это, по-видимому, самый лучший способ длительного хранения тоников растительного происхождения. Спирт экстрагирует и сохраняет самые сильнодействующие компоненты трав и обеспечивает их быстрое поступление в кровь. Спиртовые настойки трав можно хранить неограниченно долго; они не теряют своей силы и очень удобны для приема.

Сложите крупно порезанные травы в стеклянный или керамический сосуд; затем выберите каю-нибудь спиртосодержащую жидкость. Лучше всего подходят водка, ром или бренди. На литр жидкости следует класть 30—60 г растительного сырья. Удобнее всего заготавливать травяные настойки в больших количествах, сразу по шесть-восемь литров. Чем дольше настаиваются травы, тем более сильной будет настойка (настаивать можно до одного года) и тем лучше будет ее вкус и аромат. Автор этой книги настаивает 300 грамм растительного сырья в 6 литрах спиртного в течение четырех-пяти месяцев, затем переливает половину спиртного сквозь марлевый фильтр в чистые бутылки, а в оставшуюся смесь доливают еще три литра спиртного и дает настояться еще шесть месяцев. Таким образом, из одного комплекта сырья получается девять литров настойки. В



каждую бутылку травяной настойки можно добавить немного меда или сахара-сырца, чтобы улучшить ее вкус и катализировать усвояемость.

Стандартная доза настойки — около 30 грамм (две столовых ложки) натошак. В жаркую погоду настойку не следует принимать чаще, чем один раз в день; в холодную погоду можно принимать 60—90 грамм в день. Если настойки принимать перед едой, они хорошо возбуждают аппетит. Очень удобно настаивать одновременно два или три различных комплекса трав и пополнять запас настойки по мере расходований.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ ТРАВЫ И СБОРЫ

Ниже описаны некоторые из основных тонизирующих трав и сборов, используемых в даосском тренинге и в программах общего улучшения здоровья и продления жизни. Эти травы можно принимать по отдельности, в комбинациях из двух-трех трав либо в сложных травяных сборах. Читателям рекомендуется сначала проэкспериментировать с отдельными травами, чтобы определить, какая из них будет наиболее полезной, а затем перейти к простым комбинациям и сборам. Кроме того, вы можете посетить китайского врача, чтобы он сделал общий диагноз вашего состояния и проанализировал ваши энергетические условия, а затем порекомендовал вам травы и сборы, наиболее подходящие для долговременного приема в качестве тонизирующих добавок.

Трав и сборов, описанных ниже, вполне достаточно для того, чтобы начать программу регулярного приема тонизирующих растительных добавок. Для наилучшего результата следует сперва очистить свой организм от токсинов по одной из программ внутренней очистки, а затем начать принимать тонизирующие добавки в сочетании с правильным питанием, цигуном, половой дисциплиной и прочими даосскими процедурами сохранения здоровья. Читатели, которые заинтересовались тео-



рией и практикой фитотерапии более глубоко, могут найти более подробные сведения в моей книге *Chinese Herbal Medicine* («Китайская фитотерапия»), а также в других книгах, упомянутых в списке «Рекомендованной литературы». Дополнительные рецепты травяных сборов можно найти в книге Джеймса Рэмхольца «*Shaolin and Taoist Herbal Training Formulas*» («Шаолинь и даосские тренировочные растительные сборы»), а также в книге Рона Тигардена «*Chinese Tonic Herbs*» («Китайские тонизирующие растения»).

ОТДЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ

Западное название: *Panax ginseng* (женьшень)

Китайское название: женьшень

Энергия: теплая

Вкус: сладкий, слегка горьковатый

Родственная система органов: селезенка, легкие

Воздействие: сильно повышает тонус изначальной энергии, тонизирует энергию селезенки и легких, питает жизненно важные жидкости, уравнивает человеческие энергии, возобновляет энергонаполненность меридианов, стимулирует иммунитет, улучшает церебральную циркуляцию, замедляет процесс старения.

Примечания: Известный под именем «Императора Десяти Тысяч Трав», женьшень повсеместно считается самым лучшим тонизирующим средством для человеческого организма. Обычная стоимость женьшеня зависит от его качества и силы; однако для длительного использования достаточно и обычных разновидностей. Самое важное в приеме женьшеня — употреблять понемногу каждый день в течение долгого времени; спо-

人 参



радический прием ударных доз приносит мало пользы. В течение двух или трех часов после приема женьшеня не следует употреблять кофе, чай, соевые бобы и турнепс, поскольку они нейтрализуют действие женьшеня.

Западное название: *Astragalus membranaceus* (астрагал)

Китайское название: хуанци

Энергия: слегка теплая

Вкус: сладкий

Родственная система органов: селезенка, легкие, почки

Воздействие: тонизирующее средство для энергии, усиливает покров защитной вэйци вокруг тела, улучшает циркуляцию в мягких тканях и коже, регулирует кровяное давление и содержание сахара в крови, стимулирует иммунитет, способствует залечиванию ран, усиливает энергию почек.

Примечания: Кроме всего прочего, это растение обладает кардиотоническим действием, что делает его особо полезным для тех, у кого больное сердце. Исследования показали, что астрагал является мощным стимулятором иммунной системы, особенно полезным для онкобольных, проходящих курс радионили химиотерапии. Кроме того, он препятствует чрезмерному потоотделению и является превосходной добавкой для сдерживания мягких форм диабета.

Западное название: *Polygonum multiflorum*

Китайское название: хошоу

Энергия: слегка теплая

Вкус: горький, кислый

Родственная система органов: печень, почки, сердце

Воздействие: тонизирующее средство для крови, питает кровь и семя, тонизирует печень и почки, укрепляет мышцы,

黄 耆

何 首 乌



хрящи и кости, обладает легким слабительным действием, регулирует кровяное давление, препятствует отвердению стенок артерий.

Примечания: Это традиционный китайский тоник, используемый для замедления процессов старения; его можно найти во многих сборах, предназначенных для продления жизни. Он возвращает прежний цвет преждевременно поседевшим волосам, укрепляет почки и все органы пояснично-крестцовой области.

Западное название: *Cervus nippon* (олений рог)

Китайское название: лужун

Энергия: теплая

Вкус: сладкий, соленый

Родственная система органов: печень, почки

Воздействие: сильный «янский» тоник, тонизирует почечный Ян, стимулирует энергию Огня, согревает Нижнее Эликсирное Поле (под пупком) и Врата Жизни (между почками), питает семя, костный мозг, мышцы и хрящи, афродизиак, способствует выработке гормонов.

Примечания: Олений рог — один из самых древних и высоко ценимых «янских» тоников в китайской фармакопее. Для того чтобы рог действовал в полную силу, он должен быть срезан в молодом возрасте, когда он еще покрыт бархатистой кожей и наполнен кровью и гормонами. Старые и жесткие рога содержат лишь около 10 процентов активного вещества, содержащегося в молодых рогах. Самыми лучшими считаются рога пятнистого оленя-сика, который водится в Маньчжурии и Северном Китае; однако используются и другие разновидности. В сочетании с женьшенем рог становится еще более сильным «янским» тоником и мощным эликсиром для повышения половой потенции. Олений рог высокого качества стоит довольно



дорого; поэтому его лучше всего использовать в сложных спиртовых настоях.

Западное название: *Epimedium sagittatum* («трава рогатого козла»)

Китайское название: циньхю

Энергия: теплая

Вкус: едкий

Родственная система органов: печень, почки

Воздействие: «янский» тоник, стимулирует «янскую» энергию почек, расширяет капилляры, усиливает церебральную циркуляцию, стимулирует гипофизарную железу, афродизиак.

Примечания: Посредством расширения капилляров эта трава также понижает кровяное давление. Одновременно она повышает тонус половых, церебральных и иммунных функций, одновременно усиливая циркуляцию и секрецию гипофизарной железы. Входя в состав сложных спиртовых настоек, она усиливает циркуляцию прочих компонентов и повышает их воздействие.

Западное название: *Schizandrae chinensis* (лимошник китайский)

Китайское название: увэйцзу

Энергия: теплая

Вкус: кислый, сладкий, слегка соленый, едкий и горький

Родственная система органов: почки, легкие

Воздействие: тонизирует Инь и Ян, оказывает вяжущее действие, тонизирует почечный Инь, питает половые жидкости, увеличивает половую силу, стимулирует выработку гормонов, уравновешивает внутренние энергии.

鹿 茸

淫 洋 藜

五 味 子



Примечания: Название этого растения дословно переводится как «трава пяти вкусов». При общем кислом вкусе он содержит в себе следы всех Пяти Стихийных Энергий, что делает его превосходным общетонизирующим средством как для мужчин, так и для женщин. Традиционный метод употребления этого растения — принимать по десять грамм ежедневно, в виде отвара или порошка, в течение ста дней. Считается, что это очищает кровь, восстанавливает энергию почек, омолаживает половую силу, проясняет разум и улучшает цвет лица.

Западное название: *Lucium chinensis* (лиций китайский)

Китайское название: гоцзицу

Энергия: нейтральная

Вкус: сладкий

Родственная система органов: печень, почки

Воздействие: «иньский» тоник, питает кровь и семя, тонизирует Инь печени и почек, улучшает зрение, особенно ночное, увеличивает продолжительность жизни, укрепляет ноги, успокаивает сердце и нервную систему

Примечания: Приготовленное в виде отвара вместе с женьшенем или *Rehmannia*, это растение превращается в эффективное тонизирующее средство для половой системы. Оно входит в большинство рецептов сложных спиртовых настоек лекарственных трав по причине своей синергии с другими тонизирующими растениями. Эффективное лекарство при мягких формах диабета. Может быть использовано в качестве кулипарной тонизирующей приправы, особенно к супу и жаркому.

Западное название: *Angelica sinensis* (дягиль)

Китайское название: дангуй



Энергия: теплая

Вкус: сладкий, едкий

Родственная система органов: печень, селезенка

Воздействие: тонизирующее средство для крови, тонизирует печень и почки, способствует циркуляции, снимает нервное напряжение, контролирует внутренние и внешние кровотечения, исправляет нарушения менструального цикла, усиливает выносливость мышц.

Примечания: Это важнейшее тонизирующее средство для крови в китайской фитотерапии, особенно полезное для женщин. Обычно его добавляют в тонизирующие сборы для улучшения циркуляции и усвояемости других компонентов. В сочетании с женьшенем оно дает хорошо уравновешенное тонизирующее средство для Инь-Ян, крови и энергии.

Западное название: *Eisostmia ulmoides*

Китайское название: джун

Энергия: теплая

Вкус: сладкий

Родственная система органов: печень, почки

Воздействие: «янский» тоник, тонизирует Ян печени и почек, питает кости, сухожилия и хрящи, излечивает люмбаго, вызванное почечным дефицитом, успокаивает беспокойных младенцев в утробе матери, снижает кровяное давление.

Примечания: Женщины, склонные к выкидышам, могут использовать это растение в качестве предохранительного средства во время беременности. Мужчины используют его, главным образом, как тонизирующее средство для половой сферы. Это одно из лучших природных средств от повышения давления и гипертонии.



Западное название: *Rehmannia glutinosa*

Китайское название: шюэдижуан

Энергия: холодная (в сыром виде), теплая (в пропаренном виде).

Вкус: сладкий

Родственная система органов: сердце, печень, почки

Воздействие: «иньский» тоник (в сыром виде), тоник для крови (в пропаренном виде), очищает и питает кровь, стимулирует эндокринную секрецию, тонизирует почечный Инь; пропаренная трава используется, главным образом, для питания крови и костного мозга; сырая трава используется для охлаждения крови и улучшения работы почек; кроме того, тонизирует толстый и тонкий кишечник и стимулирует обмен веществ.

Примечания: Сырая трава способствует восстановлению почечного Инь и почечных жидкостей, когда почки перегреваются в результате слишком частых эякуляций. Пропаренная трава — популярный восстановительный тоник для женщин в послеродовом периоде. В качестве добавки, приостанавливающей процесс старения, растение особенно популярно у пожилых китайцев. Кроме того, эффективно понижает жар и снимает воспаления.

Западное название: *Cnidium monnieri*

Китайское название: изчжуанцзы

Энергия: теплая

Вкус: жгучий, горький

Родственная система органов: почки

Воздействие: «янский» тоник, стимулирует «янскую» энергию почек, афродизиак, обладает вяжущими свойствами, стимулятор, антисептик.

熟地黄

地床子



Примечания: Это сильное тонизирующее средство как для мужчин, так и для женщин и основной компонент многих сложных травяных настоек. Из отвара этого растения можно делать чрезвычайно эффективные лечебные промывания при заражении дрожжевыми грибами, паразитами, а также при белях и вагинальном зуде у женщин.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ

Сборы, приведенные ниже, — это классические комбинации китайской фармакопеи, использующиеся в течение многих тысяч лет адептами Дао, мастерами воинских искусств и простыми людьми для защиты Трех Сокровищ своей жизни и возвращения оптимальной жизненной силы. Все упомянутые компоненты можно купить в любой китайской аптеке в китайском квартале любого большого города мира или же заказать по почте у поставщиков, перечисленных в Приложении. Все сборы можно без особого труда приготовить в домашних условиях. Если же вы предпочитаете готовые патентованные тоники, то информацию о наиболее примечательных средствах такого рода вы можете найти в главе 26.

Количество сырья в каждом рецепте указано из расчета на одну дневную дозу отвара или на литр спиртовой настойки. Если вы планируете готовить отвар из какого-либо сбора в течение десяти дней, вам следует заказать десять пакетов сбора, изготовленного согласно указанным пропорциям. Чтобы сделать шесть литров травяной настойки, нужно просто использовать шестикратное количество всех указанных компонентов. Для порошков и пилюль указанного количества хватает на три-пять дней; поэтому для долгосрочного использования лучше заказывать более крупные порции. Пропорции, указанные для каждой травы, могут использоваться также в качестве общих пропорций при изготовлении больших количеств препарата.



Полный большой тоник

Это один из самых древних рецептов китайской фитотерапии. Он считается одним из лучших долговременно принимаемых средств для поддержания здоровья и продления жизни. Компоненты и пропорции точно уравновешены для того, чтобы сделать этот сбор тонизирующим средством для энергии, крови, Инь и Ян. Он увеличивает физическую выносливость, питает кровь, стимулирует жизненные энергии и продлевает жизнь.

Состав:

Panax ginseng 8 г
Atractylodes macrocephala 8 г
Poria cocos 8 г
Glycyrrhiza uralensis или *G. glabra* 8 г
Rehmannia glutinosa 8 г
Ligusticum chuangxiang 8 г
Angelica sinensis 8 г
Paeonia lactiflora 8 г
Cinnamomum cassia 4 г
Astragalus membranaceus 4 г

Приготовление и дозировка: отвар, порошок, пилюли или спиртовая настойка. По две-три дозы в день в течение двух-трех месяцев.

Противопоказания: Простуда, повышенная температура, респираторные заболевания.

Тоник долголетия

Это классический китайский тоник долголетия, который принимают те, кто занимается воинскими искусствами или медитацией. Он стимулирует внутренне-алхимические превращения Трех Сокровищ, усиливает жизненную энергию и тонизирует печень и почки. Показан к долгосрочному приему для всех adeptов Дао, а также обычных людей обоего пола, без ограничения возраста.



Состав:

Panax ginseng 8 г
Polygonum multiflorum 8 г
Lycium chinense 8 г
Shizandrae chinensis 8 г
Asparagus lucidus 8 г

Приготовление и дозировка: отвар, порошок, пилюли или спиртовая настойка. Для спиртовой настойки следует использовать шестикратное количество всех трав и шесть литров спиртного. Принимать по две дозы ежедневно, утром и вечером, в течение трех-шести месяцев.

Противопоказания: Простуда, повышенная температура, респираторные заболевания.

Тоник из оленьего рога и шелковичного червя

Это сильный мужской тоник, повышающий половую потенцию; пригоден для краткосрочного приема в случаях импотенции в молодости и среднем возрасте или для длительного приема в пожилом возрасте. В течение трех часов после приема этого средства нельзя пить чай или кофе. Рога молодых оленей насыщены мужскими половыми гормонами, которые при приеме внутрь стимулируют половые железы и соответствующие функции организма.

Состав:

Cervus nippon (оленьи рога) 15 г
Bombyx mori (червь-шелкопряд) 15 г

Приготовление и дозировка: закажите аптекарию размолоть эти компоненты в тонкий порошок и расфасовать его в желатиновые капсулы размера 00 или сделать медовые пилюли. Принимайте по 3—5 грамм в виде пилюль или капсул два раза в день патошак, лучше всего с вином и ликером (без льда!), в течение одного месяца.



Эликсир изначальной энергии

Это очень древний рецепт, предназначенный для того, чтобы повышать тонус изначальной энергии, укреплять иммунитет и продлевать жизнь. Он уравновешен таким образом, чтобы одновременно формировать кровь и энергию, стимулировать Инь и Ян. Он гармонизирует энергии Воды и Огня и наполняет нижнюю часть живота большим количеством изначальной энергии, тем самым улучшая работу половых органов и укрепляя колени и поясницу.

Состав:

Rehmannia glutinosa 24 г
Panax ginseng 16 г
Dioscorea japonica 8 г
Cornus officinalis 8 г
Angelica sinensis 8 г
Lycium chinensis 8 г
Zizyphus spinosa 8 г
Eucommia ulmoides 8 г
Glycyrrhiza uralensis или *G. glabra* 4 г

Приготовление и дозировка: отвар, порошок, пилюли или спиртовая настойка. Два раза в день напощак. Пригоден для долгосрочного приема без ограничения пола.

Противопоказания: Респираторные заболевания, повышенная температура. Несовместим с кофе, чаем, соевыми бобами, турнепсом и моллюсками.

Дягилевый эликсир

Это знаменитый женский тонизирующий сбор, тысячи лет применявшийся в богатых семействах Китая. Он очищает, уравновешивает и тонизирует кровь и регулирует менструальную функцию. В случае предменструального синдрома его следует начинать принимать за неделю до начала менструации. В качестве общетонизирующего средства для крови его можно принимать в виде двух-трехмесячного курса.



Состав:

Angelica sinensis 8 г
Rehmannia glutinosa 8 г
Paeonia lactiflora 8 г
Astragalus membranaceus 8 г
Poria cocos 8 г
Glycyrrhiza uralensis или *G. glabra* 8 г
Codonopsis tangshen 8 г
Ligustrum wallichii 8 г

Приготовление и дозировка: отвар, порошок, пилюли или спиртовая настойка. Обычно готовится в форме спиртовой настойки. Принимать два раза в день, с утра и на ночь, напощак. Для мужчин показан к приему при анемии и других формах малокровия.

Весеннее вино

Это моя собственная версия древнего рецепта средства для здоровья и долголетия, которое использовалось тайваньским генералом Ян Сенем. Генерал Ян был учеником Ли Цзинъюэня, знаменитого терапевта, который прожил больше 250 лет. Изначально этот рецепт предназначался для мужчин; но его могут использовать и женщины, страдающие нехваткой энергии Ян. Женщинам с нехваткой Ян обычно бывает трудно достигнуть оргазма. Этот сбор стимулирует оргазм у женщин, согревая половые органы и усиливая кровообращение в половых органах. Сбор уравновешивает таким образом, чтобы одновременно тонизировать энергию, кровь, Инь и Ян, при особо сильной стимуляции почечного Ян. Это очень хорошее средство для согревания крови и тела в холодную зимнюю погоду. При приеме за полчаса до еды оно хорошо возбуждает аппетит.

Состав:

Cervus nippon (соскоб с оленьего рога) 60 г
Cervus nippon (смола) 60 г
Equus asinus chinensis (смола) 60 г
Clemmys chinensis (смола) 60 г



Epimedium sagittatum 60 г
Rehmannia glutinosa 60 г
Astragalus membranaceus 30 г
Angelica sinensis 30 г
Eucommia ulmoides 30 г
Lycium chinensis 30 г
Ligustrum wallichii 30 г
Synotrium coccineum 30 г
 сушеная человеческая плацента 30 г
Panax ginseng (красный) 20 г
Rubus coreanus 15 г
Hippocampus coronatus (морской конек) 2 шт
Rhynchosoma cornuta (пятнистая ящерица:
 одна самка и один самец) 2 шт.

Приготовление и дозировка: Сложите все компоненты в большой стеклянный или керамический сосуд и залейте 6 литрами водки, рома или бренди. Настаивайте три месяца, затем слейте половину настоя для использования, долейте к травам еще три литра спиртного и настаивайте еще шесть месяцев. При настаивании держите сосуд герметически запечатанным. В каждую готовую бутылку тоника добавьте немного меда или сахара. В холодную погоду принимайте по 30 грамм (две столовых ложки) два раза в день натощак, в теплую погоду — по одной дозе в день. Средство показано для долгосрочного приема мужчинам в возрасте после сорока. Женщины могут принимать его только в случае необходимости: например для того, чтобы согреть тело в очень холодную погоду, для стимуляции избыточной энергии или для стимуляции оргазма.

Противопоказания: Высокая температура, простуда, грипп и т. д.; воспаление печени; слишком жаркая погода.

Вино из лиция китайского

Это простое, но очень эффективное тонизирующее средство, особенно способствующее кроветворению и улучшению половых функций. Оно питает жизненно важные жидкости, уси-



ливает почечный Инь и препятствует преждевременному старению. Это средство могут применять и мужчины, и женщины; оно пригодно для долгосрочной терапии.

Состав:

Lycium chinensis 10 г
Rehmannia glutinosa 10 г
Polygonum multiflorum 10 г

Приготовление и дозировка: Настаивать в 1 литре спиртного в течение двух месяцев. Принимать по 1 столовой ложке два раза в день натощак. Для долгосрочного использования увеличить количество каждого компонента до 60 грамм и настаивать в 6 литрах спиртного.

Тоник шести вкусов из Rehmannia

Этот древний рецепт является одним из самых знаменитых «иньских» тонизирующих средств в китайской фармакопее. Он тонизирует энергию Инь, формирует сильную кровь, стимулирует секрецию жизненно важных гормонов и способствует выработке почечных жидкостей, включая секрецию надпочечников. Он охлаждает весь организм и поддерживает основные жизненно важные жидкости, из которых тело берет энергию для внутренней алхимии. Это средство, в частности, эффективно для восстановления и поддержания «иньской» энергии почек у мужчин, которые истощают свою почечную энергию посредством чрезмерных эякуляций. Формируя «водяную» энергию почек, это тонизирующее средство также способствует охлаждению и усмирению чрезмерной энергии Огня в гиперактивном сердце (в случаях повышенного давления, учащенного сердбиения, ангины и т. д.)

Состав:

Rehmannia glutinosa 12 г
Cornus officinalis 7 г
Dioscorea japonica 7 г
Lycium chinensis 7 г



Paeonia suffruticosa 4 г

Poria cocos 4 г

Alistia orientalis 4 г

Приготовление и дозировка: В виде порошка, пилюль или отвара. Две или три дозы в день в течение одного-двух месяцев. Этот сбор можно также приобрести в виде готовых патентованных таблеток.

ГЛАВА 25

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Действительно хороший врач сперва найдет причину болезни, а пайдя ее, попытается излечить ее с помощью питания. Только если питание не поможет, он пропишет лекарство.

Сунь Сю-мяо (VII в.)

В китайской медицинской традиции диета и питание всегда служили первой линией обороны от болезней, и пища всегда считалась одной из лекарственных форм. И действительно, в богатых домах и императорских дворцах древнего Китая рецепты повседневной пищи чаще составляли не повара, а фитотерапевты, учитывавшие при этом те же самые принципы равновесия и гармонии, что и в травяных сборах. Поэтому знаменитые утонченные блюда классической китайской кухни — это не только произведения кулинарного искусства, но и мощные средства, способствующие здоровью и долголетию. В китайском доме кухня — это заодно и семейная поликлиника.

Самый большой недостаток современной западной медицины заключен, быть может, именно в том, что она не способна



пошать, какую важную роль для человеческого здоровья играет питание. Медицинские учебные заведения Америки не дают будущим врачам даже самых основных понятий науки о питании. И это при том, что шесть основных причин смертности в США сегодня непосредственно связаны с диетическими факторами: это болезни сердца, рак, инсульт, диабет, артериосклероз и цирроз печени.

Но так было не всегда. До того как в западной медицине восторжествовала аллопатия, а профилактическая медицина впала в немилость (то есть до начала первых десятилетий XX в.), западные врачи обращали гораздо больше внимания на жизненно важную роль диеты и питания для человеческого здоровья. Д-р Чарльз Мэйо, один из самых известных американских врачей начала XX в., писал: «Адекватное питание — это колыбель нормальной сопротивляемости, почва нормального иммунитета, мастерская хорошего здоровья и лаборатория долгой жизни».

Продукты и методы, используемые для приготовления традиционных китайских блюд, замечательным образом способствуют превращению обычной кухни в клинику здоровья и созданию целебных блюд из обычных ингредиентов. В основе китайской кулинарии лежат все те же основные принципы равновесия и гармонии, Инь и Ян, Пяти Стихийных Энергий и прочих законов природы, которые красной нитью проходят через все даосские науки и искусства. Изучив кулинарные аспекты этих основных принципов и ознакомившись с основными техниками китайской кухни, вы сможете импровизировать и применять эти методы к любым продуктам, которые продаются на вашем местном рынке.

Изложение полного курса китайской кулинарии не входит в задачи данной книги. Однако в этой главе мы предложим вам некоторое количество избранных рецептов блюд и напитков, которые совмещают в себе два основных критерия классической китайской кухни и даосской диеты: терапевтическое воздействие на наше здоровье и изысканную вкусовую гамму. Не-



которые из нижеприведенных рецептов не являются искошно китайскими, но они согласуются с теми же даосскими принципами равновесия и гармонии, и поэтому включены в эту книгу, чтобы показать, каким образом даосские методы могут быть применены к любым продуктам. Читателей, которым захочется узнать побольше о классических блюдах китайской кухни и методах их приготовления в домашних условиях, мы отсылаем к еще одной работе автора этой книги, озаглавленной «Complete Chinese Cookbook» («Полная китайская кулинарная книга»), которая включает в себя главы об истории китайской кухни, традиционных пряностях и приправах, методах приготовления пицци, кухонной утвари и, кроме того, более 500 китайских рецептов, проверенных в домашних условиях.

Любую кухню можно сделать китайской и любые продукты можно превратить в китайскую пиццу с помощью всего лишь нескольких основных посудных приборов, пряностей и приправ.

Посуда: Китайская сковорода с выпуклым дном и крышкой (лучше всего из чугуна, можно из пержавеющей стали, но ни в коем случае не из алюминия; тефлоновое покрытие недопустимо). Лопаточка с длинной ручкой для жарки с перемешиванием. Плита хотя бы с одной горелкой, дающей интенсивное жаркое пламя, лучше всего газовая.

Приправы: Соевый соус, китайское кунжутное (сезамовое) масло, столовое вино.

Пряности: Чеснок, имбирь, лук-перо (не образующий лукович), перец чили.

С помощью этих нескольких основных, недорогих и вполне доступных вещей вы сможете легко приготовить на собственной кухне все описанные далее блюда, а также большинство других китайских блюд. Учтите, что суть китайской кухни — это спонтанное творчество и личная импровизация, а не буквальное соблюдение всей рецептуры; поэтому обращайтесь с компонентами блюд свободно, самостоятельно подгоняйте про-



порции и творчески экспериментируйте с продуктами и методами, описанными ниже. Все эти рецепты — не подробные инструкции, а эскизы, которые должны разбудить ваше кулинарное вдохновение. Каждый рецепт рассчитан на четыре-пять человек. Некоторые из них подскажут вам, как приготовить целебные блюда из обычных продуктов; другие покажут, как использовать традиционные китайские токсичирующие травы для создания утонченных и питательных блюд и напитков, обладающих мощным терапевтическим воздействием. Однако, составляя обед из нескольких указанных рецептов, соблюдайте правила трофологии (сочетаемости продуктов), чтобы облегчить их переваривание, обеспечить усвоение питательных веществ и установить фармакодинамическую синергию между различными блюдами на вашем столе и в вашем желудке.



БЛЮДА

РЫБА (ИЛИ КУРИЦА) ПО-ХУНАНЬСКИ

Это классический китайский рецепт из провинции Хунань, жители которой предпочитают пряные блюда. С этим блюдом вы получите целую дневную дозу чеснока, имбиря, зеленого лука и перца чили. Чеснок укрепляет иммунитет и повышает жизненную силу и, кроме того, обладает мощным антибактериальным и противовирусным действием. Имбирь согревает желудок, способствует пищеварению и усвоению питательных веществ. Зеленый лук очищает организм, стимулирует пищеварение и особенно полезен для органов дыхания. Перец чили стимулирует обмен веществ, способствует циркуляции жизненно важных жидкостей, изгоняет внутренний жар и влагу, усиливает энергию и убивает паразитов кишечника. Тот же рецепт можно приготовить с говядиной или бараниной, а вегетарианцы могут приготовить его с тофу.

Продукты:

- Около килограмма свежей океанической рыбы (туща, маги-маги или акулы), или куриной грудки без костей, или говяжьей или бараньей вырезки. Можно также использовать морских гребешков, креветок или морских раков.
- Соевый соус; белое вино, рисовая водка или шерри; сахар.
- По полстакана мелко нарезанного свежего чеснока, корня имбиря, зеленого лука и четверть стакана молотого красного чили (свежего или сушеного).

Способ приготовления:

- Нарезьте рыбу или мясо ломтиками шириной два-три сантиметра и толщиной чуть больше сантиметра.



- В глубокой посуде хорошо перемешайте треть стакана соевого соуса, полстакана столового вина и три ст. л. сахара. Добавьте нарезанную рыбу и смешайте с полученным соусом. Оставьте мариноваться на пятнадцать минут (курятину и мясо — на полчаса).
- Разделите мелко нарезанный чеснок, имбирь, лук и чили на две равные порции. Отожмите рыбу или мясо; маринад отставьте в сторону.
- При среднем огне разогрейте в глубокой сковороде (или чугунной кастрюле с длинной ручкой) 3—4 ст. л. масла для жарки. Добавьте половину измельченных приправ и быстро перемешивайте лопаточкой. Сделайте сильный огонь и добавьте отжатую рыбу или мясо; при помешивании обжарьте до полуготовности (2—3 минуты). Добавьте остальную половину приправ и жарьте при помешивании. Затем добавьте в сковороду соус-маринад плюс еще одну ст. л. соевого соуса и две ст. л. вина, перемешайте, затем уменьшите огонь до среднего и оставьте до готовности (4—5 минут для рыбы, 6—9 минут для курятины и мяса).



КУРЯТИНА С ЖЕНЫШЕНЕМ

Курятина и женьшень образуют классическое сочетание как в китайской кухне, так и в китайской медицине. Это тонизирующее блюдо часто прописывается женщинам в послеродовом периоде, пациентам, выздоравливающим после продолжительной болезни, а также для профилактики различных возрастных расстройств у пожилых людей. Кроме того, это хорошее общеукрепляющее средство, которое стимулирует энергетiku организма, способствует гормональной секреции и укрепляет иммунитет. Если вместе с обычным женьшенем в это блюдо добавить 10-15 грамм *Panax notogiseng* (саньци), оно будет тонизировать работу сердца, усилит кровообращение и будет способствовать быстрому заживлению ран.

Продукты:

- 5—6 куриных окорочков (лучше всего от домашних кур)
- 1 стакан рисовой водки или драй-шерри
- 3 шт. зеленого лука, мелко нарезать
- 6 тонких ломтиков очищенного корня имбиря
- 15 грамм корня *Panax ginseng*, любой разновидности, мелко нарезать
- по желанию 10—15 грамм *Panax notoginseng*, мелко нарезать.

Способ приготовления:

- Разрежьте куриные окорочка по суставу на бедро и ножку, затем тяжелым секачом разрубите их надвое поперек кости. Поместите парубленные окорочка в кастрюлю из жаропрочного стекла или огнеупорной керамики вместе с водкой, имбирем и женьшенем.
- Поставьте кастрюлю на пароварку, плотно накройте и парьте на сильном огне около часа.



- Положите в суповые тарелки немного свежего зеленого перца, морской соли, зеленого лука и несколько капель китайского кунжутного масла. Затем положите в каждую тарелку порцию курятины и женьшеня, налейте бульон, перемешайте и подайте на стол.



POISSON CRUX (ПЫАССОН КРЮ)

Это традиционный тантянский способ приготовления свежей сырой рыбы. Тем, кто не любит японское *sasimi* из-за слишком сильного рыбного запаха и вкуса, это блюдо может служить превосходным способом употребления сырой рыбы. Свежая сырая океаническая рыба — один из богатейших источников важнейших жирных кислот, в частности рыбьего жира омега-3, который чрезвычайно эффективно предупреждает артериосклероз и заболевания сердца. Кроме того, это превосходный источник важнейших аминокислот, микроэлементов и редкоземельных элементов.

Продукты:

- Около килограмма свежего филе тунца, *маги-маги*, лосося или любой другой океанической рыбы, без кожи и костей
- сок 4—5 лимонов или лаймов
- три четверти стакана кокосового молока (белый жидкий экстракт мякоти кокосовых орехов; продается в консервированном виде в «восточных отделах» продуктовых магазинов)
- 1—2 белых луковицы, морковь-каротель и зеленый горький перец, мелко нарезать

Способ приготовления:

- Нарезьте рыбу небольшими ломтиками, от сантиметра до двух с половиной, и уложите в стеклянный или керамический сосуд вместе с лимонным соком и солью. Хорошо перемешайте и оставьте мариноваться на пятнадцать минут (до «полуготовности»), двадцать минут (до «средней готовности») или полчаса (до «полной готов-



ности»). Затем ожомите рыбу и переложите в другую посуду.

- Добавьте к рыбе нарезанный лук, морковь и перец, полейте кокосовым молоком, хорошо перемешайте и подавайте на стол.



КАША ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ И КОРИЧНЕВОГО РИСА

Это традиционный китайский тоизирующий завтрак, который дает превосходную возможность начать день со здоровой пищи. Такую кашу легко приготовить, она стоит недорого и обладает массой тоизирующих и питательных достоинств; это превосходный завтрак для целой семьи. Перловая крупа содержит 17 процентов белков, тонизирует энергию Ян, очищает легкие, улучшает пищеварение и обладает легким мочегонным действием. Коричневый рис — богатый источник витаминов группы В и прочих питательных веществ; с точки зрения дипамики Пяти Стихийных Энергий, он считается совершенной уравновешенной пищей. В кашу можно добавить ююбу (китайский финик), которая оказывает тоизирующее действие на энергетическую и нервную системы; сырой яичный желток — источник лецитина и аминокислот; ломтики бапана — источник калия; или любой другой ингредиент, какой подскажет вам воображение. Если вы больше любите сладкую кашу, чем соленую, можете добавить в нее немного меда, ячменного солода или кленового сиропа.

Продукты:

- 1 стакан коричневого риса
- полстакана перловой крупы
- (необязательно) 6—8 сушеных плодов ююбы (*Ziziphus jujuba*), раздавить щипцами так, чтобы треснула косточка
- (необязательно) 2 сырых яичных желтка
- китайское кушугунос масло, морская соль

Способ приготовления:

- Замочите коричневый рис и перловую крупу в питьевой воде примерно на час, затем слейте воду.



- Пересыпьте крупу в кастрюлю, добавьте 6—7 стаканов питьевой воды, доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой, но оставьте небольшое отверстие для выхода пара и варите на очень малом огне около полутора часов. Если каша слишком густая, добавьте немного воды. Если вы используете ююбу, кладите ее в кастрюлю вместе с рисом и перловой крупой.
- Положите в каждую суповую чашку щепотку морской соли и капните несколько капель китайского кунжутного масла. Если вы используете желтки, взбейте желток в каждой чашке вместе с солью и кунжутным маслом. Затем положите в каждую чашку кашу, перемешайте и подайте на стол. Если вы предпочитаете сладкую кашу, замешите соль и кунжутное масло сладостями, сухофруктами, бананами и т. п.



ТУШЕНОЕ МЯСО ПО-КИТАЙСКИ (С ЯГОДАМИ ЛИЦИЯ КИТАЙСКОГО)

Лиций — одно из самых популярных в Китае тонизирующих средств для продления жизни. 250-летний Ли Цзинъюэнь ел их каждый день в течение почти всей своей жизни; он готовил из них что-то вроде густого супа. Ягоды китайской разновидности лиция тонизируют почки и печень, питают кровь и семя, улучшают зрение, способствуют выработке гормонов, повышают половую активность и физическую выносливость. Кроме того, они излечивают легкие формы диабета. Баранина — богатейший пищевой источник карнитина — аминокислоты, которая доставляет молекулы жира в клетки для дальнейшего преобразования в энергию. Моллюски *ишитаке* — это древнее восточное тонизирующее средство, которое продлевает жизнь; последние исследования показали, что они также усиливают иммунные функции и препятствуют росту раковых клеток.

Продукты:

- полкилограмма сырой говядины или баранины (мякоть)
- 15—20 сушеных моллюсков *ишитаке*
- 1 стакан рисовой водки или драй-шерри
- 30 грамм ягод лиция китайского (*Lycium chinensis*)
- морская соль, кунжутное масло

Способ приготовления:

- Нарежьте мясо кубиками толщиной два-три сантиметра и при быстром помешивании обжарьте в нескольких столовых ложках масла в течение одной минуты, затем снимите с огня. Если вы используете баранину, бланшируйте ее, бросив на 1 минуту в кипящую воду, затем слейте воду.
- Залейте сушеных моллюсков двумя стаканами кипятка и дайте настояться 20 минут. Настой слейте и сохраните.



- Положите в кастрюлю мясо, моллюсков и ягоды, добавьте водку, половину настоя моллюсков и два с половиной стакана питьевой воды. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и тушите 2 часа на очень малом огне.
- Положите в каждую суповую чашку морскую соль, перец и несколько капель кунжутного масла; затем положите тушеное мясо, перемешайте и подавайте на стол. Ягоды можно есть вместе с жидкостью.



ТУШЕНАЯ РЫБА

С точки зрения питательной ценности, тушеная рыба немногим уступает сырой. При тушении в продуктах сохраняется влага, которая защищает питательные вещества от воздействия жара и сухости. Для тушения не требуется расходовать слишком много жира или растительного масла; этот способ приготовления способствует творческим импровизациям с разнообразными соусами. Тушить можно целую рыбу, рыбные филе, креветок и моллюсков.

Продукты:

- Свежая рыба, креветки или другие морские животные
- Чеснок, имбирь, зеленый лук
- Соевый соус, белое вино или шерри
- Другие соусы и приправы (по желанию)

Способ приготовления:

- Целую рыбу очистить, выпотрошить и сделать острым ножом по три надреза с каждого бока. Рыбное филе нарезать толстыми кусками. Моллюсков можно тушить на пару, в раковинах или без них. Перед приготовлением выложите рыбу на тарелку, хорошо полейте с обеих сторон вином и оставьте на полчаса, затем слейте вино и отожмите.
- Переложите рыбу на жаропрочное блюдо и слегка полейте вином. Мелко порежьте корень имбиря и посыпьте им рыбу. Вскипятите пароварку и положите туда рыбу, плотно накройте. Целую рыбу следует тушить: мелкую — 7—8 минут, среднюю — 10—12 минут. Рыбное филе — 7—9 минут, креветок и моллюсков — 6—7 минут. Тушить на сильном огне. Когда рыба будет готова, выпить блюдо из пароварки и слейте с него лишнюю жидкость.



- Отдельно приготовьте соус и либо полейте им рыбу перед тем, как подать на стол, либо подайте его на стол отдельно в большой чашке, чтобы каждый мог использовать его по желанию. Можно также предложить на выбор два или три различных соуса. Вот некоторые образцы.

Соус из чеснока и чили:

Мелко нарежьте треть стакана чеснока, треть стакана имбиря, треть стакана зеленого лука, четверть стакана перца чили. Разогрейте 2 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. кунжутного масла, добавьте нарезанные приправы и поджарьте при быстром помешивании. Добавьте соль, вино, немного соевого соуса, немного сахара, перемешайте и прокипятите одну минуту, затем снимите с огня. Полейте рыбу этим соусом или подайте его отдельно.

Сладкий соевый соус:

Разогрейте 2 ст. л. кунжутного масла в глубокой сковороде на среднем огне, добавьте 3 ст. л. вина, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. уксуса. Хорошо перемешайте, затем полейте им рыбу или подайте отдельно.

Имбирь с уксусом:

Измельчите 8—10 тонких ломтиков имбирного корня и смешайте в чашке с 1 ч.л. сахара и третью стакана уксуса (лучше всего рисового или яблочного). Хорошо взбейте и оставьте на час; затем начинайте готовить рыбу. Этот соус нужно подавать отдельно.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Употребление питательных напитков — простой и доступный способ получить свою дневную дозу питательных веществ из продуктов и трав, не затрачивая времени на приготовление сложных блюд. Эти напитки легко перевариваются и усваиваются. Однако их лучше не смешивать с твердой пищей, чтобы избежать псеварения и обеспечить максимальную усвояемость их питательных веществ. Рецепты напитков, приведенные ниже, могут вдохновить вас на создание других подобных напитков, которые будут содержать ваши любимые ингредиенты.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

Китайцы знают о пищевой ценности миндаля уже несколько тысяч лет. Миндаль — богатый источник важнейших жирных кислот; поэтому он может служить превосходным заменителем мяса в вегетарианских диетах, но в таком случае его следует есть сырым. Миндаль — единственный орех, содержащий в себе весь диапазон необходимых белковых элементов. Однако эти белки трудно усваиваются, и поэтому перед употреблением миндаль следует на ночь замачивать в воде. После этого его можно есть целиком или готовить из него нежное миндальное молоко.

Продукты:

- 1 стакан сырого миндаля
- 1 ст. л. ванилина
- 2 ст. л. меда
- питьевая вода и лед в кубиках



Способ приготовления:

- Замочите миндаль в питьевой воде и поставьте на ночь в холодильник.
- Слейте воду, переложите миндаль в миксер, добавьте ванилин, мед, 4—5 разбитых кубиков льда и полтора стакана воды и смешивайте на высокой скорости в течение 2—3 минут.
- Разлейте в стаканы, дайте отстояться и пейте. Чтобы избавиться от густого осадка, миндальное молоко можно профильтровать сквозь ситечко или марлю. Однако его лучше пить вместе с осадком, который служит хорошим источником пищевой клетчатки.



БАНАНОВО-ИНЖИРНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Это замечательно энергетичный и питательный напиток. Бананы — богатый источник калия, который уравнивает избыточный натрий, присутствующий в организме у большинства из нас. Инжир не только питателен, но и очень полезен для деятельности толстого кишечника. Меласса — лучший источник органического железа, которое способствует синтезу гемоглобина в плазме крови и обладает легким слабительным действием. Этот напиток — хороший быстрый завтрак для тех, кто по утрам куда-то спешит; но он может служить источником энергии и в послеполуденные часы.

Продукты:

- 1 крупный банан или 2 мелких; 2—3 шт. инжира (свежего или высушенного на солнце; 1 ст. л. мелассы)
- 3—4 кубика льда, питьевая вода

Способ приготовления:

- Положите бананы в миксер; растолките инжир и добавьте его к бананам; затем добавьте мелассу, разбитые кубики льда и воду.
- Смешайте на высокой скорости до получения однородной консистенции.



ЧАЙ ИЗ ИМБИРЯ И КОРЕШКОВ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

Этот горячий напиток — традиционное китайское средство от простуды, гриппа и прочих респираторных заболеваний, а также от нарушений пищеварения и зимних простуд. Но он эффективен только в том случае, если простуда сопровождается ознобом, поскольку оказывает согревающее действие. Имбирь тонизирует желудок, селезенку и легкие. Он рассасывает скопления слизи, способствует пищеварению, снимает тошноту (также и при морской болезни) и служит противоядием при отравлении морепродуктами. Зеленый лук обладает согревающим и антисептическим действием, способствует пищеварению и выделению жидкостей (включая пот).

Продукты:

- 5—6 тонких пластинок имбирного корня
- белые корешки от пяти-шести кустиков зеленого лука (лук, не образующий луковиц; покупайте его только с корешками)
- Сахар-сырец или мед (по вкусу)

Способ приготовления:

Смешайте имбирь, лук и сахар в кастрюле с полутора стаканами воды, доведите до кипения и кипятите 5—7 минут, затем перелейте в чашку.



ГОРЯЧИЙ ГИБИСКОВЫЙ ПУНШ

Это горячий напиток, который охлаждает тело и может служить хорошим прохладительным средством в летнее время. Он обладает вяжущим действием и имеет естественное средство с половыми органами. Этот напиток помогает мужчинам сохранить семя во время полового сношения и избавиться от расстройств мочевыделительного тракта. Кроме того, он способствует сглаживанию предменструального синдрома и прочих расстройств менструального цикла у женщин. Благодаря своему вяжущему действию он также помогает остановить понос.

Продукты:

- 10—12 штук сушеных цветков гибиска
- Сахар-сырец или мед по вкусу

Способ приготовления:

- Ополосните кипятком большую кружку или стакан, затем положите туда цветы гибиска и сахар или мед. Залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться около 10 минут.



ПЫЛЬЦА И МЕД

Цветочная пыльца — это богатый источник важнейших жирных кислот, аминокислот, цинка и редкоземельных элементов, одно из лучших натуральных средств от простатита, кожных расстройств и аллергий. Мед с пыльцой оказывает синергическое действие: он увлажняет пищеварительный тракт, благотворно воздействует на кожу и быстро обеспечивает нас большим количеством энергии. Эту смесь можно использовать как основу для добавления других ингредиентов, в частности экстракта женьшеня, экстракта гинкго, порошка фенилаланина и прочих бодрящих средств, для того, чтобы эффективно стимулировать свой организм по утрам.

Продукты:

- 2 ч. л. цветочной пыльцы
- 2 ч. л. меда

Способ приготовления:

- Положите пыльцу и мед в большую кружку, добавьте любые другие компоненты, которые вы хотите использовать, затем наполните кружку достаточно горячей водой (но не кипятком). Хорошо размешайте.



ЯЧМЕННАЯ ВОДА

Ячмень — чрезвычайно питательный продукт, способствующий пищеварению, очищающий легкие и охлаждающий весь организм. Кроме того, он обладает легким мочегонным действием и улучшает зрение. Ячмень помогает при расстройствах, связанных с избытком влаги (в частности, при ревматизме). Ячменная вода — популярный традиционный напиток в Корее, Японии и прочих дальневосточных странах; это превосходная пищевая добавка для грудных детей, находящихся на искусственном вскармливании. Его можно употреблять как освежающий напиток в любое время суток, горячим или холодным. В большинстве случаев его пьют просто так, иногда с медом.

Продукты:

- 2—3 ст. л. ячменя
- 2 стакана питьевой воды

Способ приготовления:

- Положите ячмень в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения и варите около часа. Разлейте в чашки и подавайте горячим или охлажденным.



ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК ИЗ КОРНЕЙ ЛОТОСА

Это замечательный прохладительный напиток в летнюю жару; его пьют горячим или холодным. Он изгоняет из организма избыточную энергию Огня, охлаждает кровь, успокаивает «восходящую мятежную энергию» перегревшейся печени, способствует выводу токсинов из печени и снимает зуд при солнечных ожогах. Для быстрого заживления солнечных ожогов можно намазывать их кашицей из корня лотоса.

Продукты:

- 1 крупный свежий корень лотоса (можно кушать в магазине восточных продуктов), разрезанный на куски в местах сочленений
- Сахар-сырец или ячменный солод (но ни в коем случае не мед; мед гасит действие корня)
- Питьевая вода

Способ приготовления:

- Сложите куски корня в кастрюлю, залейте двумя литрами воды. Доведите до кипения и варите на среднем огне при малом кипении около 45 минут.
- Выньте корни из кастрюли, добавьте сахар и размешайте. Подавайте горячим или охлажденным. Большие количества напитка можно хранить в течение нескольких дней.



ЖЕНЬШЕНЕВО-ЛАКРИЧНЫЙ ЧАЙ

Традиционный тонизирующий чай, который обычно готовят по утрам и сохраняют горячим весь день, добавляя горячую воду по мере расходования напитка. Этот травяной эликсир можно пить каждый день и всей семьей. В отличие от большинства женьшеневых сборов, здесь применяется самая дешевая разновидность женьшеня. Напиток тонизирует энергию, выводит токсины из органов, уравнивает внутренние энергии, оказывает смягчающее воздействие на легкие и улучшает пищеварение. Лакрица (солодка) применяется в китайской медицине чаще всех прочих трав и входит в состав почти всех травяных сборов. Она проникает во все двенадцать меридианов и органы и продлевает воздействие всех остальных трав. Ее сладость улучшает вкус любой лекарственной смеси, что позволяет избежать применения сахара или меда.

Продукты:

- Одна пригоршня мелких отростков белого корня женьшеня (*Panax ginseng*). Обычно они продаются отдельно от корня и стоят недорого.
- Десять длинных тонких ломтиков лакричного корня (*Glycyrrhiza uralensis* или *glebra*).

Способ приготовления:

- В простой керамический чайник емкостью 1 литр (или в термос) насыпать корешки женьшеня и корень лакрицы. Залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться 15—20 минут. Если настоей не будет выпит за полчаса, перелейте его в отдельную емкость или термос, затем залейте травы новой порцией кипятка и дайте настояться. За день травы можно заливать до шести раз.

ГЛАВА 26

ЛУЧШИЕ ЛЕКАРСТВА



Китайские патентованные травяные сборы... оказывают значительное благотворное воздействие при многих расстройствах здоровья, не имеют побочных эффектов и стоят недорого... В случае острых заболеваний всего лишь несколько доз препарата иногда приводят к заметному улучшению состояния больного... При хронических расстройствах, связанных с дефицитом ци, крови, Инь и Ян, эти средства часто оказываются наилучшим из возможных лекарств.

Джейк Фраткин, доктор восточной медицины
(1986)

Традиционные китайские растительные лекарства приготавливаются либо в домашних условиях (в форме отвара), либо в аптеках (в форме медовых пилюль и порошков). В последние годы фармацевтические технологии предлагают нам большой выбор продуктов из концентрированных и рафинированных экстрактов лекарственных растений, смешанных в



точном соответствии с проверенными классическими рецептами, использующимися в Китае уже много тысяч лет. Они производятся и реализуются в форме таблеток или жидких экстрактов, и приобрести их бывает гораздо легче, нежели традиционные сборы, составленные из цельных трав. Кроме того, благодаря серийному производству, они относительно недороги.

Жители Запада ежегодно тратят миллиарды долларов на многочисленные синтетические средства от распространенных болезней и хронических расстройств. Эти средства в большинстве своем производятся из химикатов, а не из растительного сырья; они скорей враждуют, чем сотрудничают с естественными энергиями человека. Эффективность этих средств весьма сомнительна: они часто вызывают привыкание и имеют нежелательные побочные эффекты. Между тем за гораздо более низкую цену жители Запада могут приобрести лучшие растительные препараты, обладающие гораздо более сильным терапевтическим действием и не имеющие побочных эффектов. Эти препараты производятся в Китае, Гонконге и Сингапуре и распространяются по всему миру через сети «магазинов здоровья» и травяных аптек, а также по системе почтовых заказов. Кроме того, многие классические китайские лекарства в наше время производятся поставщиками лекарственных растений в США, и качество таких китайских лекарств, сделанных на Западе, следует признать вполне удовлетворительным. Патентованные китайские травяные сборы хорошо действуют только в том случае, если применяются в точном соответствии с указанными условиями, и единственная причина, по которой они еще не слишком распространены на Западе, заключается в том, что большинство людей просто не знает об этих условиях. Врачи-аллопаты, конечно же, ничего вам о них не скажут; поэтому постарайтесь приобрести эти препараты самостоятельно и испытать их на себе. Сделав это хотя бы один раз, вы уже больше никогда не вернетесь к плавившим оскомину химическим «папаяцам» западной медицины.



Эта глава познакомит вас с некоторыми из множества растительных средств от многих болезней. Все они изготавливаются по классическим китайским рецептам, совершенствовавшимся в течение многих столетий на основе практического клинического опыта и эмпирических наблюдений. Большое преимущество классических китайских препаратов заключается в том, что они непрерывно выверялись и улучшались в течение многих столетий практики. Основная цель всех улучшений состояла в том, чтобы достигнуть максимального терапевтического воздействия при минимальных побочных эффектах. Современная западная фармакопея обладает долгосрочными и до сих пор не изученными побочными эффектами и зачастую вызывает больше проблем, чем решает. В отличие от нее, традиционные китайские травяные сборы абсолютно безопасны: это было доказано в течение многих тысяч лет практики на примерах миллионов пациентов.

Первая часть этой главы представляет вам патентованные китайские средства, которые производятся в Китае, Гонконге и Сингапуре и широко распространяются во всех странах Запада. Их можно без труда приобрести в травяных аптеках и восточных продуктовых магазинах, расположенных в китайских кварталах крупнейших городов Запада (в частности, в Лос-Анджелесе, Сан-Франциско, Нью-Йорке, Чикаго, Лондоне и Париже), а также и во многих менее крупных городах, где имеются китайские общины. Кроме того, они продаются в «магазинах здоровья», которые в США и Европе можно найти повсюду; или же их можно заказать по почте у поставщиков, чьи адреса указаны в Приложении.

Вторая часть ознакомит вас с разнообразными патентованными китайскими средствами, которые изготавлиются в США. Руководствуясь рецептами, составленными в соответствии с главными даосскими принципами, на которых зиждется вся китайская фитотерапия, эти американские производители китайских лекарств обычно используют только высококачественное растительное сырье и, таким образом, их продукция иногда



бывает несколько дороже китайской. Многие из этих средств продаются в виде рафинированных жидких концентратов, которые, несмотря на свою относительно высокую цену, все же достаточно недороги, если принять в расчет их чистоту и высочайшую эффективность.

На современном рынке можно найти не менее трехсот наименований патентованных китайских лекарств. Ниже мы перечислим лишь несколько десятков наиболее распространенных средств. Этих средств должно быть вполне достаточно для борьбы с наиболее распространенными болезнями и хроническими расстройствами; вы сможете лично выбрать и проверить то или иное средство. Более полное руководство в области патентованных китайских лекарств предлагается в книге Джейка Фраткина «*Chinese Herbal Patent Formulas*» («Китайские патентованные травяные сборы») и «*Chinese Classic*» («Китайские классические»).

СДЕЛАНО В КИТАЕ

Нижеследующие патентованные средства расположены соответственно типам заболеваний и расстройств, которые они лечат. Приводятся их английские и китайские наименования (наименование, набранное заглавными буквами, фигурирует на товарном ярлыке), а также краткое описание свойств и способов применения каждого средства. Все средства следует применять в соответствии с инструкцией, напечатанной на ярлыке.



ПРОСТУДА, ГРИПП И ЛИХОРАДКА, ВЫЗВАННЫЕ ВТОРЖЕНИЕМ «ВНЕШНЕГО ВЕТРА»

GAN MAO LING 感冒靈

(«Обычные таблетки от простуды»)

Основные компоненты: корень падуба, плоды *Evodia*, корень *Isatis*, хризантема, плоды *Vitex*, цветы *Lonicera*, ментол.

Действие: Превосходное лекарство от обычной простуды и гриппа, сопровождающихся ознобом, повышенной температурой, пабуханием лимфатических желез, болью в горле, опеченением шеи и плеч. Осаживает излишний жар и разгоняет вторжения внешнего ветра, как холодного, так и горячего. Может применяться в больших дозах для лечения простуды либо в малых дозах для профилактики простуды.

BI YAN PIAN 鼻炎片

(«Таблетки от воспаления носа»)

Основные компоненты: магнолия, *Xanthium*, *Phellodendron*, лакрица, *Schizandrae*, хризантема, форзиция, дягиль, корень *Siler*, *Shizonepeta*.

Действие: Эффективно помогает от простуды головы, вызванной вторжением горячего или холодного ветра (с насморком, слезотечением, синуситом и головными болями). Полезно также при хронических ринитах, синуситах, сенной лихорадке и любых слизистых скоплениях в лицевой части головы. Это средство следует начинать принимать сразу же после возникновения простуды.



IN CHIAO TABLETS

銀翘片

(«Медовые леденцы с форзицией»)

Основные компоненты: *Lonicera*, форзиция, *Arctium*, *Platycodon*, мята, соевые бобы, лакрица, *Lophatherum*, *Shizonepeta*.

Действие: Высокоэффективное средство от простуд с симптомами токсического жара (воспалением гортани, опуханием лимфатических узлов, повышенной температурой, головной болью, онемением шеи и плеч). Изгоняет токсины посредством усиления потоотделения. Для того чтобы это средство подействовало, его следует начать принимать в тот день, когда впервые проявились симптомы, и принимать два-три дня.

**КАШЕЛЬ, МОКРОТА И ЗАКУПОРКА
РЕСПИРАТОРНЫХ ПУТЕЙ**

CHUAN KE LING

喘咳靈

(«Средство от астмы и кашля»)

Основные компоненты: *Platycodon*, лакрица, *Artemisia*, свиная желчь.

Действие: Прекращает кашель, рассасывает скопления слизи и тонизирует энергию легких. Улучшает дыхание. Эффективное средство от хронической астмы, бронхита и эмфиземы.

CLEAN AIR TEA

清氣化痰丸

(«Цзиньцихуатаньвань»)

Основные компоненты: *Pinellia*, *Arisaema*, *Trichosanthes*, *Scutellaria*, *citrus ganpi*, *citrus xiangyuan*, *Artemisia*, *Poria* (грибок).

Действие: Это классический рецепт для устранения мокроты и жара из легких, гортани и носовых пазух. Ликвидирует



закупорку и излишнюю мокроту в бронхиальных протоках и синусах, помогает также и при хронической астме и эмфиземе. Это средство наиболее эффективно при хронических состояниях и на поздних этапах серьезных простудных заболеваний, укоренившихся в респираторной системе, но не на ранних этапах заболеваний.

TUNG HSUAN LI
FEI PIEN

通宣理肺片

(«Таблетки, очищающие и регулирующие легкие»)

Основные компоненты: лакрица, *Perilla*, *Peucedanum* (корень), *Aurantium*, *Platycodon* (корень), *Tussilago*, лимонная корка, *Pueraria* (корень), лилия (луковицы).

Действие: Очищает легкие, растворяя мокроту, понижая жар и производя ветрогонное действие. Облегчает кашель, возникающий в результате вторжения ветра или астмы. Эффективно и при густом, и при жидком насморке. Кроме того, ослабляет головную боль, жар и озноб, чихание и боли в теле, вызываемые вторжением ветра.

NATURAL HERB
LOQUAT FLAVOURED
SYRUP

蜜辣川貝枇杷膏

(«*Fritillaria*, очищенная медом, и сироп *Eriobotrya*»)

Основные компоненты: *Fritillaria* (луковицы), *Eriobotrya* (листья), лимонная корка, мята, *Trichosanthes*, лакрица, *Platycodon* (корень), *Pinellia*, *Artemisia*, имбирь, мед, сахар.

Действие: Это сироп из растительного сырья, способствующий ослаблению жесткого кашля, выведению липкой мокроты и снижению излишнего жара в легких, возникающего в результате вторжений внешнего ветра. Он тонизирует энергию легких, растворяет мокроту и прочищает забитые синусы. По-



лезек также при жестком кашле, вызванном эмфиземой или бронхитом.

ВНУТРЕННЯЯ ТОКСИЧНОСТЬ И ИЗЛИШНИЙ ЖАР В ОРГАНАХ

HERBAL
TORTOISE JELLY

藥製龜苓膏

(«Сироп из черепахи и смилакса»)

Основные компоненты: черепаха дальневосточная (golden coin), смилакс, *Rehmannia*, лакрица, *Lonicera*, *Desmodium*, *Tribulus*.

Действие: Сироп из растительного сырья на основе меда, принимаемый внутренне при воспалениях кожи или кожных инфекциях (в частности, при абсцессах и карбункулах), а также хронических воспалениях кожи. Ослабляет боли при моче выделе-
лении и дефекации. Снимает внутренний жар, вызванный отравлением, питает кровь и Инь и способствует регенерации тканей.

LUNG TAN
XIE GAN PILL

龍胆瀉肝丸

(«Жентяповые таблетки для очистки печени»)

Основные компоненты: *Gentiana* (корень), *Vipleurum* (корень), гардения, семена подорожника, *Alista*, дягиль, *Scutellaria* (корень), *Rehmannia*, ломонос (корень), лакрица.

Действие: Это классический сбор, используемый для изгнания избыточного жара из печени и желчного пузыря, а также для изгнания влажного жара из Тройного Обогревателя. Он ослабляет симптомы, вызванные возрастанием Огня в печени (головную боль, воспаленность глаз, звон в ушах, боль в гортани и воспаленность полости рта). Кроме того, он хорошо помогает



при влажном жаре в печени и желчном пузыре, проявляющемся в виде белей, инфекций мочевыделительной системы и сыпи в паху.

BEZOAR ANTIPIRETTIC PILLS 牛黃解毒丸

(«Нюхуанцзедупянь»)

Основные компоненты: ревеня, гипс, *borneol cristal*, *Scutellaria* (корень), *Platycodon* (корень), лакрица, желчный камень быка.

Действие: Это одно из многих патентованных средств от внутреннего токсического жара в печени и желчном пузыре, изготавливаемых на основе желчного камня быка. Этот сбор ослабляет симптомы закупорки и токсического жара в печени, сердце и желудке (включая повышенную температуру, боль в гортани, воспаление десен, воспаленность глаз, боль в ушах, воспаление миндалин, головную боль и язвы во рту). Препарат можно давать детям при высокой температуре. Однако его следует применять только при паличии симптомов избыточного токсического жара в органах, но ни в коем случае не при пехватке жара.

ЗАСТОЙ КРОВИ, ВНУТРЕННИЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

FARGELIN FOR PILES 強力化痔靈

(«Мощное геморроидально-растворяющее средство»)

Основные компоненты: корень псевдоженьшеня, *Siccinum* (смола), *Sophora*, *Scutellaria*, *Callicarpa* (корень), *Sanguisorba* (корень), *Corydalis*, желчный пузырь медведя.

Действие: Обеспечивает быстрый спад опухолей, вызванных перегревом и застоем крови в случаях острого и хронического геморроя. Стимулирует кровообращение, разгоняет застоявшуюся кровь, рассеивает закупорки и облегчает боль.



HSIUNG TAN TIEN TAN WAN

熊胆跌打丸

(«Пилюли с медвежьей желчью от спортивных травм»)

Основные компоненты: ревень, дягиль, *Inula* (корень), куркума (корень), *Amotum* (плоды), *Carthamus*, корень псевдо-женьшеня, медвежья желчь.

Действие: Стимулирует кровообращение, разгоняет застоявшуюся кровь, снимает отеки, рассасывает жар и способствует быстрому заживлению поврежденных кровеносных сосудов. Особенно эффективно при сильных ушибах, растяжении связок и воспалении травматических повреждений. Это лекарство популярно в Китае как средство от травм, полученных в ходе занятий спортом и воинскими искусствами.

YUNNAN PAIYAO

雲南白藥

(«Юньнаньское белое лекарство»)

Основные компоненты: корень псевдоженьшеня (прочие компоненты засекречены).

Действие: Это одно из самых высоко ценимых лекарств у китайских военнослужащих и мастеров воинских искусств. Этот порошок можно применять наружно или принимать внутрь; он быстро останавливает кровотечение, разгоняет застоявшуюся кровь, снимает боль и способствует быстрому заживлению ран. Им можно непосредственно посыпать открытые раны. Кроме того, он очень эффективен для лечения кровоточащих язв, чрезмерных менструальных кровотечений, болезненных менструаций и гнойных инфекционных заболеваний кожи. В каждой бутылочке порошка находится небольшая красная пилюля, которую следует принять внутрь с небольшим количеством вина при сильных кровотечениях (в частности, при огнестрельных ранениях). Этот порошок входил в стандар-



тный состав индивидуальной аптечки северовьетнамских солдат во время войны во Вьетнаме.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

DAN SHEN TABLETS 複方丹參片

(«Таблетки из корня шалфея»)

Основные компоненты: шалфей (корень), борисол кристаллический.

Действие: Это средство снимает боли в сердце, вызванные застоем крови, и стимулирует кровообращение в коронарных сосудах. Особенно эффективно при стенокардии, тахикардии, нисходящих болях в левой руке и болях в груди. Кроме того, понижает уровень холестерина и липидов в крови.

REN SHEN ZAI ZAO WAN

人參再丸

(«Восстановительные пилюли из женьшеня»)

Основные компоненты: корень женьшеня, корица, дягиль, *Ligusticum*, *Rehmannia*, *Gastrodia*, *Agkistrodon* (ядовитая змея), *Succinum* (смола), *Coptis*, оболочки яиц богомола, черепаший панцирь, мирра (смола), ладан (смола), «драконья кровь» (смола), *Carthamus* (цветы).

Действие: Тонизирует кровь, Инь и энергию, стимулирует кровообращение и разгоняет застоявшуюся кровь. Этот сбор применяется, главным образом, при симптомах, связанных с инсультом, — нарушении речи, контрактуре или расслаблении мышц конечностей, онемении и покалывании в конечностях и параличе лица. Его следует начинать принимать сразу же после инсульта.



НЕСВАРЕНИЕ И ЗАКУПОРКА КИШЕЧНИКА

PO CHAI PILLS 保劑丸

(«Пилюли для поддержки и защиты»)

Основные компоненты: *Gastrodia elata*, *Poria cocos*, мята, мандариновая корка, *Halloysite*, *Pueraria lobata*, *Trichosanthes* (корень), *Coix* (семена), *Saussurea* (корень), хризантема, дягиль, *Lophantus rugosus*, *Atractilodes*, *Oryza* (солод), магнолия.

Действие: Регулирует работу желудка и селезенки, изгоняет из желудка газы и влагу. Эффективно при разнообразных расстройствах пищеварения, включая тошноту, рвоту, судороги, вздутие живота, обильное выделение газов, застой пищи и несварение в связи с путешествием. Безопасно для детей. Это высокоэффективное пищеварительное средство изготавливается в Гонконге; однако аналогичный продукт выпускается и в Китае под названием China Po Chi Pills.

APLOTAXIS CARMINATIVE PILLS 木香順氣丸

(«Гармонизирующие энергию пилюли из *Saussurea*»)

Основные компоненты: дягиль, магнолия, *Alpinia*, *Saussurea*, *Atomium*, *Atractilodes*, *Aurantium*, *Evodia*, *Poria cocos*, *Pinellia*, *Alisma*, имбирь, лимонная корка, *Cimicifuga*, *Vupleurum*.

Действие: Этот сбор излечивает несварение и застой пищи в желудке, вызванные закупоркой и застоем энергии в печени (о чем свидетельствуют такие симптомы, как вздутие живота, плохое пищеварение, сильная отрыжка, запор и накопление в желудке слизи и влаги). Кроме того, он разгоняет застаивающуюся энергию в печени, охлаждает перегревшийся желчный пузырь, питает печеночную кровь и повышает тонус селезенки. Это эффективное средство от застоя пищи, вызванного чрезмер-



ным потреблением сильно охлажденных блюд и напитков, пересадением и потреблением пищи непосредственно перед сном.

SIX GENTLEMEN TEA PILL 香沙六君子丸

(«Шяньшалоюжуньвань»)

Основные компоненты: *Codonopsis*, *Pinellia*, *Atractylodes*, *Poria cocos*, лимонная корка, лакрица, *Atomium*, *Saussurea*.

Действие: Это классический сбор для исправления нарушений пищеварения, вызванного нехваткой энергии селезенки, застоем энергии желудка и избытком холода в Тройном Обогревателе. Он улучшает аппетит, ухудшившийся вследствие нехватки пищеварительной энергии, снимает тошноту, останавливает понос и может применяться при токсикозе у беременных. Кроме того, этот сбор традиционно используется для повышения физической выносливости у детей.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

Тонизирующие средства для крови

EIGHT TREASURE TEA 女科八珍丸

(«Женские пилюли Восьми Сокровищ»)

Основные компоненты: *Paeonia* (корень), дягиль, *Poria cocos*, *Ligusticum*, *Rehmannia*, *Atractylodes*, *Codonopsis*, лакрица.

Действие: Это классическая комбинация, которая питает кровь и тонизирует энергию; превосходное общетонизирующее средство для женщин. Регулирует менструальный цикл, снимает астению, головокружение и учащенное сердцебиение, улучшает аппетит и восстанавливает здоровье и жизненную силу после родов или тяжелых болезней.



REHMANNIA GLUTINOSA
COMPOUND PILLS

婦科種子丸

(«Пилюли женского семени»)

Основные компоненты: *Rehmannia*, *Eucommia* (кора), *Syringium*, *Ligusticum*, дягиль, *Dipsacus* (корень), *Artemisia*, клейкий налет с ослиной кожи, *Scutellaria*, *Paeonia* (корень).

Действие: Питает кровь и стимулирует кровообращение, согревает матку и охлаждает печень. Применяется при малокровии у женщин (симптом «холодной матки»), бесплодие, аменорея, выкидыши, болезненные менструации, холодные руки и ноги).

TANG KWE GIN

常歸精膏

(«Сироп из дягиля»)

Основные компоненты: дягиль, клейкий налет с ослиной кожи, *Codonopsis*, *Astragalus*, *Rehmannia*, *Poria cocos*, *Paeonia* (корень), *Ligusticum*, лакрица, сахар.

Действие: Этот сбор содержит около 70 процентов дягиля, который считается в китайской фармакопее лучшим тонизирующим средством для крови. Хорошее общетонизирующее средство для женщин, но может применяться и мужчинами в случаях малокровия, вызванного болезнью, хирургической операцией или травмой.

Тонизирующие средства для Инь

DA BU YIN WAN

大補陰丸

(«Большие тонизирующие пилюли для Инь»)

Основные компоненты: *Rehmannia*, черепаший панцирь, *Anemarrhena*, *Phellodendron*.



Действие: Традиционный сбор для корректировки серьезного дефицита почечного Инь, сопровождающегося такими «огненными» симптомами, как повышенное потоотделение, бессонница, горячие ладони и подошвы, приливы жара и ощущение жжения в области почек. Эффективен также при острых приливах жара, вызванных менопаузой. Пригоден также для мужчин в случаях дефицита почечного Инь.

LIU WEI DI HUANG WAN

六味地黃丸

(«Пилюли шести вкусов из *Rehmannia*»)

Основные компоненты: *Rehmannia*, *Cornus* (плоды), *Discorea* (корень), *Paeonia*, *Poria cocos*, *Alisma*.

Действие: Популярный классический рецепт для повышения тонуса Инь в почках, печени и селезенке; также усиливает энергию почек и селезенки. Эффективен при таких симптомах дефицита Инь, как бессонница, боли в пояснице, хроническая астения, ночная потливость, головокружения, звон в ушах, импотенция и повышенное кровяное давление. У мужчин повышенное кровяное давление часто может вызываться слишком частыми эякуляциями, истощающими почечный Инь. Если почечный Инь ослабел, почечная энергия Воды теряет власть над сердечной энергией Огня, которая возрастает сверх меры и вызывает повышение давления. Этот сбор полезен также при легких формах диабета; его можно принимать в течение долгого времени.

PANAX GINSENG
EXTRACTUM

吉林人參精

(«Женьшеньцин»)

Основные компоненты: корень женьшеня.

Действие: Высококонцентрированный и чистый экстракт женьшеня-кирин из Северного Китая; весьма ценное приобре-



тение в любом случае. Женьшень-кирин относительно недорог и мягок; но при регулярном приеме в течение некоторого времени он служит очень эффективным энерготонизирующим средством. Он наращивает энергию, укрепляет иммунитет, стимулирует эндокринную систему, регулирует кровяное давление и снижает уровень сахара в крови.

GINSENG ROYAL
JELLY VIALS

人參峰王漿

(«Женьшеньфэванцзян»)

Основные компоненты: пчелиное маточное молочко, женьшень, мед.

Действие: Питательное тонизирующее средство, усиливающее энергию селезенки и легких и улучшающее усвоение питательных веществ. Стимулирует аппетит и улучшает пищеварение. Особенно полезно для пожилых людей и для женщин, восстанавливающих здоровье после родов или продолжительной болезни. Эта приятная на вкус жидкость продается в удобных пузырьках, содержащих одну дозу.

JEN SHEN LU
JUNG WAN

人參鹿茸丸

(«Пилюли из женьшеня и оленьего рога»)

Основные компоненты: лонган (плоды), дягиль, *Astragalus*, *Eurocomia*, *Achyranthes*, *Morinda* (корень), женьшень, олений рог, мед.

Действие: Тонизирует энергию почек и селезенки, а также почечные Инь и Ян. Эффективное восстановительное тонизирующее средство после продолжительной болезни, хирургической операции или родах, при анемии, плохом аппетите, слабости, бессоннице, ишиасе, люмбаго и плохой памяти. Улучшает половые, церебральные и иммунные функции.



Тонизирующие средства для Ян

GOLDEN LOCK TEA 金鎖固精丸

(«Цзиньсогуцзинван»)

Основные компоненты: лотос (семя), *Astragalus* (семя), *Euryale* (семя), лотос (тычинки), «драконий зуб», устричная раковина.

Действие: Сильный классический рецепт для повышения тонуса почечной энергии Ян. Вяжущие свойства способствуют восполнению потерь мужского семени, вызванных половыми сношениями, и уменьшению влагалищных выделений у женщин. Многие компоненты способствуют выработке контроля над эякуляцией.

GEJIE BU SHEN WAN 蛤蚧補腎丸

(«Почечные тонизирующие пилюли из ящерицы гекко»)

Основные компоненты: ящерица гекко, *Poria cocos*, *Atractylodes*, *Lycium*, *Astragalus*, *Eurocomia*, олений рог, женьшень, половой член и яички собаки, *Cordiceps fungus*.

Действие: Превосходное общетонизирующее средство для укрепления почечного Ян и почечной энергии, особенно у мужчин. Эффективное средство от таких симптомов почечного дефицита, как хроническая астения, физическая слабость, холодные руки и ноги, чрезмерное мочеиспускание, нарушения кровообращения и плохая память. Полезное тонизирующее средство при мужской импотенции, а также для восстановления жизненной силы после частых эякуляций.

NAN BAO CAPSULES 男寶丸

(«Мужское сокровище»)



Основные компоненты: почки осли, почки собаки, женьшень, дягиль, *Eucommia*, корица, олений рог, *Cuscuta*, *Psorelea*, *Cistanche*, *Rubus*, *Trigonella*, *Dispacus*, *Achyranthes*, лакрица, морской конек, клейкий налет с ослиной кожи, *Cornus* (плоды), *Astragalus*, *Rehmannia*, *Poria cocos*, *Atractylodes*, *Paeonia* (корень), *Epimedum*, *Aconite*, *Lycium*, *Morinda* (корень), *Ophipogon* (корень), *Synomorium*, *Curculigo*, *Scrophularia*.

Действие: Это сильное тонизирующее средство для мужчин при дефиците почечного Ян, почечной энергии, энергии селезенки и крови. Популярное тонизирующее лекарство от импотенции, преждевременных эякуляций, слабой эрекции, потери полового влечения. Кроме того, чрезвычайно полезно для мужчин пожилого возраста (снимает астению, боли в пояснице, улучшает память, ликвидирует несварение и прочие симптомы дефицита почечного Ян, вызванного возрастными изменениями). Высокий процент животных добавок в этом препарате способствует сильной стимуляции мужской эндокринной системы.

Общие тонизирующие средства

TIN HEE PILLS 天喜丸

(«Пилюли небесного счастья»)

Основные компоненты: женьшень, дягиль, лакрица, олений рог, мускатный орех, имбирь, корица, *Atomium*.

Действие: Чрезвычайно эффективное общетонизирующее средство для женщин, особенно полезное при расстройстве менструальных функций и болезнях послеродового периода. Растворяет и удаляет из матки сгустки крови после родов или аборта. Снимает неприятные ощущения во время менопаузы. Улучшает кровообращение и аппетит, ликвидирует бессонницу и возбужденность, вызванную недостаточной циркуляцией крови, и уравнивает состав крови. Хорошее тонизирующее средство для путешествующих женщин; помогает организму



приспособиться к изменению климатических условий. Это патентованное средство производится в Гонконге на основе прославленного рецепта, популярного у женщин из богатых семей в эпоху династии Цзинь.

GEJIE TA BU WAN 蛤蚧大補丸

(«Большие тонизирующие пилюли из ящерицы гекко»)

Основные компоненты: ящерица гекко, *Rehmannia*, *Polygonum*, *Discorea* (корень), *Ligustrum*, *Poria cocos*, *Dipsacus*, *Cibotium*, *Chaenomeles* (плоды), *Morinda* (корень), *Atractylodes*, *Codonopsis*, *Eucommia*, *Astragalus*, *Lycium*, *Drynaria*, дягиль, лакрица.

Действие: Этот сбор тонизирует кровь, энергию и Ян, укрепляет почки, легкие, селезенку и сердце. Его можно принимать долгое время как основное тонизирующее средство для мужчин и женщин или как восстановительное лекарство после хирургических операций, продолжительных болезней или родов. В частности, очень полезно для формирования почечной энергии.

GINSENG TONIC CAPSULES 人參補丸

(«Женьшеньбувап»)

Основные компоненты: женьшень, *Cistanche*, *Adenophora* (корень), *Cornus* (плоды), *Achyranthes*, *Poria cocos*, морской конек.

Действие: Тонизирует энергию, укрепляет внутренние органы; полезно как для почечного Инь, так и для Ян. Может использоваться длительное время в качестве общетонизирующего средства или как восстановительное средство после болезней, операций и родов. Особенно полезно пожилым людям.



TEN FLAVOUR TEA 十全大補丸

(«Шичжжуаньдабувань»)

Основные компоненты: дягиль, *Rehmannia*, *Codonopsis*, *Astragalus*, *Atractylodes*, *Paonia* (корень), *Poria cocos*, лакрица, корица, *Ligusticum*.

Действие: Это патентованный вариант классического сбора, описанного в главе 24. Он обладает широким диапазоном тонизирующих свойств; воздействует на энергию сердца и селезенки, Ян почек и селезенки и на кровь. Он способствует кровообращению, улучшает аппетит и пищеварение, согревает почки, укрепляет защитную энергию *вэйци*, укрепляет ноги и ликвидирует астению. Может использоваться в течение долгого времени как основное тонизирующее средство для мужчин и женщин или как восстановительное средство после болезней, операций и родов. Особенно полезен пожилым людям.

TZEPAO SANPIEN JIM 至寶三鞭精

(«Драгоценная эссенция из трех хлыстов»)

Основные компоненты: половой член собаки, половой член оленя, половой член тюленя, лицирица гекко, олений рог, морской козек и другие тонизирующие травы, минералы и органы животных — всего 42 компонента.

Действие: «Хлыст» — это китайский эвфемизм, обозначающий половой член, который сам по себе является сильным тонизирующим средством для мужской потенции и половой силы. Этот рецепт обладает широким спектром действия: он тонизирует энергию и кровь, усиливает энергию почек, селезенки и легких и тонизирует защитную *вэйци*, а также питающую *инци*. В первую очередь, это тонизирующее средство для мужской потенции; по его можно принимать в течение долгого времени для усиления умственных и физических функций, ук-



репления ног и поясницы, борьбы с астенией и излечения бессонницы, астмы, обильных внезапных потоотделений и нарушений памяти. Средство продается в флаконах в виде жидкого экстракта. Принимая этот тоник, избегайте чрезмерно охлажденной пищи и сократите употребление сырой пищи.

БЕССОННИЦА И ОБЕСПОКОЕННОСТЬ

AN MIEN PIEN 安眠片

(«Пиллоли спокойного сна»)

Основные компоненты: *Zizyphus* (семя), *Polygala* (корень), гардения (плоды), *Poria cocos*, лакрица.

Действие: Средство от бессонницы, вызванной чрезмерным жаром или закупорке печени, в результате чего возникает «мятежное восхождение энергии», беспокоящее сердце и разум и порождающее тревожность, кошмары, нарушения памяти, головокружения, покраснение глаз и умственное истощение.

AN SHEN PU SHIN WAN 安神補心丸

(«Пиллоли, умиротворяющие дух и тонизирующие сердце»)

Основные компоненты: перламутр, *Polygonum*, *Ligustrum*, *Eclipta* (лист), шалфей (корень), *Albicia* (кора), *Cuscuta*, *Schizandrae*, *Acorus*.

Действие: Этот популярный сбор умиротворяет дух, тонизирует сердце, очищает кровеносные сосуды и гармонизирует энергетическую связь между Огнем сердца и Водой почек. Средство от бессонницы, вызванной дефицитом энергии почек и (или) сердца и сопровождающейся симптомами головокружений, беспокойности, беспокойного сна и усиленного сердцебиения. Также способствует выводу жировых бляшек из артерий, предупреждая таким образом отвердевание их стенок. Этот



сбор славится своим успокаивающим и траквилизирующим действием.

СДЕЛАНО В США

Большое количество классических китайских сборов в настоящее время производится и распространяется в США в качестве патентованных лекарственных форм. Компании, организованные и возглавляемые американскими предпринимателями, обученными китайской фитотерапии, применяют новейшие фармацевтические технологии и лекарственное сырье высшего качества для производства классических китайских лекарств, столь же сильнодействующих и чистых, как и лекарства китайского производства. Эти лекарства можно приобрести во многих «магазинах здоровья» в Северной Америке и некоторых странах Европы или заказать по почте. Список поставщиков и их адреса см. в Приложении.

Ниже приводится список некоторых лучших американских производителей традиционных китайских лекарств, а также их лучшей продукции. Связавшись с этими компаниями или с их поставщиками, можно получить полные каталоги лекарственных трав и сборов, которые они производят.

EAST EARTH HERB COMPANY

Основана в Орегоне, производит лекарства из импортируемого китайского сырья. Дочерние предприятия — Turtle Mountains, Drago Eggs, Jade Pharmacy и Jade Medicine. Продукция компании распространяется Health Concerns, перечисленными в Приложении, и продается в некоторых «магазинах здоровья».

DETOX

Это средство способствует очистке организма от накопившихся токсинов и, тем самым, ликвидирует такие симптомы токсического загрязнения, как воспаление тканей, аллергиче-



ские реакции, прыщи и карбункулы, запор, гепатит, воспаление глаз и гортани. Воздействует, в первую очередь, на печень, успокаивая чрезмерный Огонь и изгоняя ветер; во вторую очередь — на легкие и желудок. Средство нельзя принимать дольше семи дней.

EXPRESS

Стимулирует циркуляцию крови и энергии, питает Инь и кровь, проясняет ум. Усиливает церебральные функции и ликвидирует астению. В качестве бодрящего средства хорошо заменяет чай и кофе. Содержит стимулирующую траву *Ephedra*, а также женьшень, юбуб, цветочную пыльцу и прочие тонизирующие средства. Противопоказание: слабое сердце.

DRAGON'S BREW

Превосходное общетонизирующее средство для крови, энергии, Инь и Ян, изготавливаемое на основе классического рецепта. Тонизирует энергию легких, почек, селезенки и печени, улучшает циркуляцию крови и энергии, способствует пищеварению и гармонизирует работу Среднего Обогревателя. Можно принимать ежедневно в течение долгого времени. Содержит живой фермент, способствующий усвоению и метаболизму тридцати шести растительных компонентов сбора.

HEALTH CONCERNS

Фирма, расположенная в Калифорнии. Недавно начала выпуск новой серии патентованных лекарств под названием Chinese Traditional Formulas, отобранных и разработанных доктором Субхуи Дхарманандой. Они изготавливаются из порошков растительного сырья, спрессованных в таблетки.

ASTRA-GARLIC

Замечательное средство для очистки крови; очищает кровоток, усиливает кровообращение, стимулирует кровотворение и разгоняет застоявшуюся кровь. Кроме того, способствует ликвидации бактериальных, амёбных и грибковых инфекций. Содержит чеснок, астрагал, дягиль и прочие средства, тонизирующие кровь.



STOMACH TABS

Средство для улучшения пищеварения, разгоняющее застоявшуюся энергию в Среднем Обогревателе, расширяющее застоявшуюся пищу в желудке и снимающее симптомы бурчания в животе, гастрита, чрезмерного образования газов, головной боли и др., вызванные переизбытком и неправильным сочетанием продуктов. Полезно также при ожирении и язвенной болезни желудка.

ASTRAL DIET TEA

Этот сбор подавляет аппетит, регулирует работу желудка и селезенки и очищает желудок от слизи. Его можно использовать в программах снижения веса, как для угнетения аппетита, так и для обеспечения притока энергии в ходе диеты. Принимать за полчаса до еды.

VITAL HERB

Это серия растительных препаратов производится калифорнийской компанией Everyong Herb International на основе рецептов, найденных и разработанных автором этой книги. Уникальная особенность этих рецептов заключается в том, что они сочетают в себе классические лекарственные сборы Китая и синергические питательные факторы (витамины, микроэлементы и аминокислоты), усиливающие активность и терапевтическое воздействие растений.

POTENT MATE

Общетонизирующий сбор для мужчин; усиливает половую потенцию, улучшает половые функции, способствует общему возрастанию энергии, стимулирует выработку гормонов и усиливает иммунитет.

INTIMACY

Общетонизирующий сбор для женщин, особенно полезный для крови. Регулирует менструации, усиливает половую возбудимость и уравнивает эндокринную систему женщины.



PMS

Особый сбор для женщин для снятия неприятных ощущений предменструального синдрома. Его следует принимать за несколько дней до начала менструации и продолжать прием до ее полного прекращения.

LONGEVITY AND ANTIOXIDANT

Общетонизирующее средство для продления жизни; включает в себя растения и питательные добавки с ярко выраженными антиокислительными свойствами. Повышает жизненную силу, улучшает церебральные функции.

DRAGON RIVER

Фирма, расположенная в Нью-Мексико, производит большой ассортимент отдельных трав и сборов из культивируемых, дикорастущих и привозных растений. Ее продукция продается в виде жидких экстрактов высокой степени чистоты и сильнодействия. Для тех, кто любит составлять сборы самостоятельно, продукция Dragon River очень удобна; ее дозировку можно отмерять и смешивать с точностью до капли. Кроме того, эта компания приготовит вам любой сбор по рецепту, который вы ей вышлете.

MIND AND BODY ENERGIZER

Сбор, способствующий ясности ума и физической крепости. Повышает энеричность и выносливость. Хорошее стимулирующее средство для приема по утрам. Содержит женьшень, гинкго, *gotu cola*, цветочную пыльцу и прочие энергизирующие элементы.

LIGHTS OUT

Средство от бессонницы. Успокаивает гиперактивные нервы, снимает стрессы и расслабляет мозг. Полезно при мышечных спазмах и судорогах, вызванных физическим напряжением, нервных напряжениях и парусениях менструальных функций.

GINSENG COMPOUND

Смесь из четырех разновидностей женьшеня, позволяющая на краткий период достигнуть пика своих физических и



умственных способностей. Хорошее средство для спортивных соревнований, экзаменов и прочих предприятий, требующих высокого уровня энергии и сосредоточенности.

LIVER TONE

Этот сбор стимулирует выведение из печени накопленных остатков и токсинов. Устраняет закупорку печени и связанные с ней симптомы (запор, плохой метаболизм жиров, недостаточную выработку желчи, воспаление глаз).

McZAND

Фирма, расположенная в Калифорнии, производит серию традиционных китайских сборов под названием Zand Chinese Classics в форме жидких экстрактов. Чистые и сильнодействующие средства, доступные для транспортировки и употребления, хорошо соответствуют быстрому темпу современной жизни. McZand производит широкий ассортимент классических китайских сборов довольно высокого качества.

MINOR BUPLEURUM FORMULA

Этот сбор корректирует хронические расстройства, вызванные застоем и (или) токсическим загрязнением печени (в частности, гепатит, гипогликемию, бессонницу, плохой аппетит и тревожность). Полезен также для снятия неприятных симптомов при отказе от курения и паркотиков.

GINSENG NUTRITIVE FORMULA

Общетонизирующее средство, особенно полезное для пожилых людей; тонизирует дефицит крови и энергии во внутренних органах, снимая такие распространенные симптомы, как астения, бессонница, тревожность, усиленное сердцебиение и потеря аппетита.

CURING FORMULA

Классическая комбинация трав для лечения большого количества расстройств пищеварения, включая гастрит, вздутие живота, усиленное выделение газов, нерегулярный стул, пищевые отравления, похмельный синдром, утреннюю слабость, тошноту и укачивание в транспорте.



K'AN HERB COMPANY

Эта фирма предлагает широкий ассортимент растительной продукции и связанных с ней услуг для профессиональных медиков. Она производит две серии сборов: K'an Herbs и Chinese modular Solutions. Кроме того, она распространяет продукты, изготовленные Health Concerns, Phytotherapy и Mucosherb, и осуществляет поставки многих других лекарственных растений и патентованных сборов. По особым заказам фирма также продвигает специальные учебные семинары по различным аспектам китайской фитотерапии в любом месте США.

COMFORT SHEN

Быстросействующее и эффективное средство от чрезмерного нервного напряжения, вызванного острым или хроническим стрессом. Успокаивает избыточный Ян печени и гиперактивный дух сердца, восстанавливает равновесие, обеспечивает спокойный сон.

CONSOLIDATE BLOOD

Классический китайский сбор для регулирования, питания и циркуляции крови. Эффективное средство от сильных маточных кровотечений во время менопаузы, геморроидальных кровотечений, сильных послеродовых или послеоперационных кровотечений и прочих расстройств кровеносной системы.

ESSENCE CHAMBER

Особый сбор для предупреждения и лечения болезней предстательной железы у мужчин. Рассеивает чрезмерную влажность, Инь и застоявшуюся энергию, которые часто накапливаются в предстательной железе, вызывая опухоли, инфекции и прочие нарушения.

HARMONISE KIDNEY AND HEART

Многие психические и эмоциональные расстройства, включая хроническую депрессию, вызываются дисгармонией между энергиями Огня и Воды. Этот сбор гармонизирует энергию сердца и почек, тем самым устанавливая основное системное равновесие в теле и разуме.

ЦЕНТРЫ

Yang's Martial Arts Association (YMAA)

38 Hyde Park Avenue
Jamaica Plain, Massachusetts 02130
Fax 617/524-4184

Master: Dr Yang Jwing-ming
(martial arts, *chee-gung*, healing massage, books, equipment)

Sung-Yang Taoist Meditation Center

Taiwan: No. 33-8, Ta-Lin Village
Ping Ling, Taipei County
Taiwan

Tel 8862/665-6995, 665-6555
Canada: c/o Claude Gravel
7284 Cordner

Ville La Salle, Quebec
Canada, H8N 2WB
Fax 514/652-8449

Master: Han Yu-mo
(Taoist meditation, *feng shui*, Taoist astrology, spirit channelling, Taoist philosophy)

Living Tao Foundation

P.O. Box 846
507 W. Oregon Street
Urbana, Illinois 61801

Master: Albert Huang (Huang Chung-liang)
(*tai-chi*, *chee-gung*, healing massage, philosophy)

Healing Tao Center

P.O. Box 1194
Huntington, NY 11743
Tel 516/367-2701

Master: Mantak Chia
(martial arts, *chee-gung*, healing massage, internal alchemy)

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Taoist philosophy

- Cleary, Thomas, *Awakening to the Tao*, Shambhala, Boston, 1988.
Cleary, Thomas, *I Ching: The Book of Change*, Shambhala, Boston, 1992.
Cleary, Thomas, *The Inner Teachings of Taoism*, Shambhala, Boston, 1988.
Cleary, Thomas, *Vitality, Energy, Spirit, Shambhala*, Boston, 1992.
Porter, Bill (Red Pine), *Road to Heaven*, Mercury House, San Francisco, 1993.
Wong, Eva, *Cultivating Stillness*, Shambhala, Boston, 1992.

Chee-gung and internal alchemy

- Chia, Mantak, *Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage*, Healing Tao Books, New York, 1990.
Yang, Jwing-ming, *The Eight Pieces of Brocade*, YMAA, Jamaica Plains, 1988.
Yang, Jwing-ming, *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Cleansing Chi Kung*, YMAA, Jamaica Plains, 1989.
Yang, Jwing-ming, *The Root of Chinese Chi Kung*, YMAA, Jamaica Plains, 1989.
Yang, Jwing-ming, *Chinese Qigong Massage*, YMAA, Jamaica Plains, 1992.

Chinese Herbal Medicine

- Fratkin, Jake, *Chinese Herbal Patent Formulas*, Shya Publications, Boulder, 1986.
Fratkin, Jake, *Chinese Classics*, Shya Publications, Boulder, 1990.
Lee, William, *Herbal Love Potions*, Keats, New Canaan, 1991.
Mowrey, Daniel, *The Scientific Validation of Herbal Medicine*, Keats, New Canaan, 1986.
Mowrey, Daniel, *Next Generation Herbal Medicine*, Keats, New Canaan, 1991.
Rambholz, James, *Shaolin and Taoist Herbal Training Formulas*, Silk Road Books, Chicago, 1992.
Reid, Daniel, *Chinese Herbal Medicine*, Shambhala, Boston, 1987.
Teeguarden, Ron, *Chinese Tonic Herbs*, Japan Publications, Tokyo, 1984.

Diet and Nutrition

- Balch, James and Phyllis, *Prescription for Nutritional Healing*, Avery, New York, 1990.
Colbin, Annemarie, *Food and Healing*, Ballantine, New York, 1986.
Deal, Grady, *Dr Deal's Delicious Detox Diet*, Wellness Lifestyle (P.O. Box 1147, Kapaa, Kauai, Hawaii 96746), 1991.
Garrison, Robert and Elizabeth Somer, *The Nutritional Desk Reference*, Keats, New Canaan, 1989.
Howell, Edward, *Food Enzymes for Health and Longevity*, Omagond Press, Woodstock Valley, 1980.
Igram, Cass, *Eat Right or Die Young*, Literary Visions, Cedar Rapids, 1989.
Reid, Daniel, *The Complete Chinese Cookbook*, Weldon Publishing, Willoughby, 1990.
Shelton, Herbert, *Food Combining Made Easy*, Willow, San Antonio, 1982.
Shelton, Herbert, *The Science and Fine Art of Nutrition*, Natural Hygiene Press, Tampa, 1984.

Fasting and excretion

- Gray, Robert, *The Colon Health Book*, Emerald Publishing (Box 11830, Reno, Nevada 89510), 1986.
Jensen, Bernard, *Tissue Cleansing through Bowel Management*, Jensen Enterprises, Escondido, 1981.

Sexual Yoga

- Douglas, Nik and Penny Slinger, *Sexual Secrets*, Destiny Books, Rochester, 1989.
Reid, Daniel, *The Tao of Health, Sex, and Longevity*, Simon & Schuster, New York and London, 1989.

Electromagnetic and human energy systems

- Becker, Robert & Gary Selden, *The Body Electric*, William Morrow, New York, 1985.
Becker, Robert, *Cross Currents*, Jeremy Tarcher, Los Angeles, 1990.
Schwarz, Jack, *Human Energy Systems*, E. P. Dutton, New York, 1980.

Nootropics and neuroscience

- Dean, Ward and J. Morgenthaler, *Smart Drugs and Nutrients*, B&J Publications, Santa Cruz, 1990.
Hutchinson, Michael, *Megabrain*, Ballantine, New York, 1986.
Pearson, D. and S. Shaw, *Life Extension: A Practical Scientific Approach*, Warner Books, New York, 1982.
Pelton, Ross, *Mind Food and Smart Pills*, T&R, San Diego, 1986.