

Рузие Сюлейман
Ся Фанлей

Здраве от Китай
според сезона

四季养生

Редактор на издателството *Надежда Делева*
Художник *Велико Пенчев*
Технически редактор *Стефка Иванова*

Използван снимков материал от архив на издателството,
на В. „Труд“ и В. „24 часа“, както и на авторите.

Формат 70x100/16. Печ. коли 13

КНИГОИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „ТРУД“
София, бул. „Цариградско шосе“ № 47, етаж 1;
тел.: 971-99-18
Разпространение – тел.: 846-75-29
e-mail:office@trud.cc
www.trud.cc
www.znam.bg

Печат Полиграфически комбинат „Д. Благоев“ ООД

Никаква част от произведението не може да бъде използвана
без разрешението на издателя

© Рузие Сюлейман, Ся Фанлей (夏芳蕾), автори, 2015 г.
© Велико Пенчев, художник, 2015 г.
© Книгоиздателска къща „Труд“, 2015 г.

ISBN 978-954-398-406-0

**Рузие Сюлейман
Ся Фанлей**

**Здраве от Китай
според сезона**

四季养生

Със съдействието на Радио Китай за чужбина
中国国际广播电台人才工程资助项目

Традиционната китайска медицина



За традиционната китайска медицина



От древни времена хората търсят начини как да съхранят здравето и да се справят с болестите. Именно това дава тласък за развитието на медицината. Навярно тя се е зародила с появата на човека и всяка цивилизация е развила свои теории за методите и принципите на лечение. Те били съобразени със средата, местните условия и начин на живот, но имали и много допирни точки, защото независимо от расата и националността, организъмът на всеки човек е устроен по един и същи начин. Днес много от тези древни системи за здраве са забравени или се практикуват от ограничен кръг хора, защото официалната медицина е настроена скептично към тях. Но традиционната китайска медицина, която е една от тях, продължава да се прилага и в наши дни и е неделима част от здравната система в Китай.

Западноевропейската медицина до епохата на Възраждането е била много по-близо до източната. Тогавашните лекари следвали универсалните закони в природата и не отделяли човека от нея. По-късно в западния начин на мислене се получил обрат. Постепенно се вкоренила представата, че човекът е независим от обкръжаващата го среда, появило се убеждението, че може да властва над природата, уверен, че е неуязвим и безсмъртен. Но, за съжаление, фактите доказват точно обратното. С развитието на технологиите, високия стандарт на живот и откъсването от природата непрекъснато се появяват нови, трудно лечими заболявания, западните учени все по-често попадат в задънена улица, а хората не знаят как да се грижат за здравето си.

Древните китайци вярвали, че съществуването им е тясно свързано с Вселената, където човекът се намира в центъра между небето, разположено отгоре, и земята – отдолу. Според техните представи нито едно същество или форма не би могло да съществува, без да си взаимодейства и да е във връзка със заобикалящата го среда. Това означава, че промените в природата неизбежно влияят на физиологическите функции и необичайните изменения в човешкото тяло. Например, през лятото кожните пори се отварят и се потим повече, докато през зимата е точно обратното. По този начин се поддържа нормална температура на тялото. Освен това пулсът, който е от съществено значение при поставянето на диагноза в китайската медицина, е различен през всеки сезон: през пролетта е обтегнат, през лятото бурен, през есента плаващ, а през зимата дълбок. Лекарят по традиционна китайска медицина винаги отчита тези сезонни физиологични промени, когато разграничава нормалните състояния от нарушенията.

Влиянието на сезоните е важен фактор за появата на много заболявания. Например, респираторните инфекции и кървенето от носа са често срещани през пролетта, топлинният удар и храносмилателните проблеми – през лятото, маларията и дизентерията през есента, а артритът и проблемите с дихателните пътища – през зимата. За лекарите по традиционна китайска медицина влиянието на сезоните върху тялото е важен фактор при поставянето на диагнозата, избирането на лечението и дори при препоръките за превантивни мерки. Например, възрастните, които страдат от хронична кашлица, се чувстват добре през пролетта и лятото, но състоянието им се влошава през есента и зимата. Причина за това обикновено са отслабналите галак и бъбреци, затова се предписват затоплящи билки. Лекарите им препоръчват да вземат превантивни мерки през лятото, така че през зимата да е по-малко вероятно да се появи кашлица или тя ще е в по-лека форма. Студеният сезон е период, когато органите пестят енергия и натрупват сили за началото на новия годишен цикъл, който ще започне през пролетта. Затова традиционната китайска медицина съветва повече подхранващи и тонизиращи храни в снежните и мразовити дни.

Климатичните фактори също могат да се превърнат в причина за болестите, но само при екстремни промени или ако организъмът е твърде слаб, за да им противостои. В традиционната китайска медицина болестотворни могат да са вятърът, студът, горещината, влагата, сухотата. На базата на различни симптоми лекарят идентифицира наличието им в тялото и изписва подходящите билки, за да ги „изгони“. Например, вероятна причина за обикновена настинка с главоболие, температура и налени по гърлото е проникването на

вятър и горещина в белите дробове. В този случай една от билките, която помага за отстраняването на симптомите, е орловият нокът.

Когато пристъпват към лечението или дават съвети за здравословен начин на живот, лекарите по китайска медицина винаги се съобразяват и с особеностите на района, където живее човекът. Хората в различните географски региони водят своеобразен начин на живот, имат специфични обичаи и традиции, които способстват за оформянето на някои особености на организма и предразположението му към определени заболявания. Например, в северозападните планински райони на Китай хората са с по-силен организъм и по-лесно се справят с болестите. Докато по югоизточното крайбрежие са по-слаби и податливи на кожни заболявания и сезонни инфекции.

Начинът на живот и социалната среда също са от съществено значение за здравето. Развитието на технологиите и обществото за съжаление създава нови здравословни проблеми, а стресът е неделима част от съвременния живот. Изискванията на работното място, грижите за дома и семейството, желанието за натрупване на материални блага и висок статус в обществото, финансовите и междуличностни проблеми постоянно създават напрежение. Комбинацията от тези фактори води до допълнително натоварване на съзнанието и духа и изтощават силите на организма. Човек не може да е здрав физически, ако не умее да поддържа емоционално и душевно равновесие. Прекаленото психологическо и емоционално натоварване нарушава нормалното функциониране на органите и уврежда здравето.

В традиционната китайска медицина тялото и умът са неделими един от друг. Разумният контрол и свободната, но уместна проява на

емоции осигуряват свободното движение на жизнената енергия Ци и кръвта в тялото. Прекаленият и продължителен изблик на чувства нарушава свободния им поток и появата на болести е неизбежна. Прекомерните радост, гняв, тъга, безпокойство и тревога, страх и уплаха са емоциите, които вредят на здравето. Всяка една от тях си взаимодейства с определен орган и по различен начин въздейства на движението на енергията. Прекаленият гняв движи енергията Ци нагоре и вреди на черния дроб; истеричният смях и прекомерната радост разсейват енергията на сърцето; непрекъснатото мислене за едни и същи неща и тревогата блокират движението на енергията в организма и пречат на нормалната работа на далака и стомаха; тъгата и прекалените мисли за бъдещето задвижват енергията надолу и я разсейват, а от това най-силно страдат белите дробове; силният страх и непрекъснатите опасения също движат енергията надолу и така се увреждат бъбреците.

Емоция	Орган, на който вреди	Движение на енергията
Гняв	Черен дроб	Нагоре
Радост	Сърце	Разсейва
Безпокойство и тревога	Далак	Блокира
Тъга	Бели дробове	Надолу и разсейва
Страх	Бъбреци	Надолу

Докато западната медицина лекува само симптомите, китайската традиционна медицина търси къде се е появил дисбаланс в организма и какво го е предизвикало. Основно правило при лечението е да се отстрани причината за заболяването, като се отчитат индивидуалните особености на човека, характеристиките на организма му, мястото, където живее, годишният сезон, начинът му на живот и дори взаимоотношенията му с хората.

Но по-важна задача на лекаря е да научи пациента как да се пази от болестите. В древния трактат „Хуанди нейдзин“* се казва, че висш принцип на мъдростта е запазването на реда, а не оправянето на безпорядък. Да се лекуват болестите след като са се появили е все едно да се копае кладенец, когато ожаднеем, или да се кове оръжие, когато започне войната.



* „Трактат на Жълтия император за Вътрешното“ („黃帝內經“) – най-древният, съхранен до наши дни класически труд по медицина, в който са изложени теоретическите основи на традиционната китайска медицина – бел. авт.

Как се поставя диагноза в традиционната китайска медицина?

В западната медицина преди да се пристъпи към лечението се изискват редица изследвания, понякога със специализирана и високотехнологична апаратура. В традиционната китайска медицина поставянето на диагноза не се нуждае от дълго обикаляне по кабинети и лаборатории. На практика лекарят може да определи състоянието на пациента, без да са му нужни специални уреди за това.

Как протича прегледът при лекар по традиционна китайска медицина? След като пациентът седне и се успокои, лекарят ще го помоли да постави китката с дланта нагоре върху намиращата се на масата възглавничка. След това, докато го разпитва, ще сложи възглавничките на показалеца, средния и безименния пръст върху лъчевата артерия в основата на китката. Същата процедура ще бъде повторена и с другата ръка на пациента. Докато изследва пулса, лекарят обръща внимание и на външния вид на болния, на силата на гласа му, на дишането, на миризмите, които излъчва тялото му, научава за начина му на живот, за хранителните навици, за съня. Накрая оглежда езика на пациента и това му е достатъчно, за да реши къде се е появил дисбаланс и какво трябва да се направи, за да се възстанови равновесието в организма.

Най-важната и съществена част в прегледа е **пулсовата диагностика**. Тя е най-висшият метод за диагностициране, който е открила и развила традиционната китайска медицина. По пулса на пациента опитният лекар може да определи не само от какво той е

болен в момента, но и предишни негови заболявания и дори такива, които могат да се появят, ако не се вземат мерки. По него може да се съди не само за здравето на човека, но и за характера му. Сигурно изглежда невероятно, но добрият лекар е в състояние да определи дали жената е бременна и дори пола на бъдещата ѝ рожба само по пулса, без да се нуждае от видеозон.



Пулсова диагностика

Според традиционната китайска медицина човешкият организъм е цялостна система, където всеки орган и част на тялото са свързани по между си чрез канали (меридиани), по които се движи енергията Ци, която поддържа живота. Всяка една промяна или нарушение в потока ѝ се отразяват в пулса. Благодарение на пулсовата диагностика е възможно да се избере подходящото лечение, което е индивидуално за всеки пациент.

В традиционната китайска медицина името на болестта е от второстепенно значение. По-важно е да се определи причината за появата ѝ, а тя е различна за всеки. Затова лекарят няма как да предпише лечение, без да се е срещнал с пациента.

Методи на лечение в традиционната китайска медицина

1. Иглотерапия (акупунктура)

Най-популярният и известен по цял свят метод на лечение в китайската медицина е акупунктурата. Най-ранните източници, които свидетелстват за съществуването ѝ, датират от 600 г. пр. н.е. Тогава иглите се изработвали от различни материали: мед, злато, сребро, кости или камък. За иглотерапията Западът научава от изпратените през XVII в. мисионери в Китай и едва през 90-те години на миналия век се появява сериозен интерес от страна на лекарите и пациентите.

В основата на акупунктурата лежи учението за меридианите, по