

Кодекс здоровья от китайского врача

Однажды известная психолог во время пребывания на Хайнане познакомилась с доктором. С виду обычный доктор, с медицинским дипломом. Однако восточные доктора отличаются от западных, и, главным образом тем, что современные медицинские знания восточных докторов соединены с древними знаниями, чего не скажешь о западной медицине.



Так вот, этот китайский доктор, опираясь на свою практику, создал свод рекомендаций, объединяющих в себе все накопленные медицинские знания. Получился некий «Кодекс здоровья», или заповеди здоровья, и они заслуживают внимания.

9 рекомендаций врача восточной медицины

Китайский врач предлагает соблюдать 9 правил, которые помогут сохранить психическое и физическое здоровье, пребывать в спокойном состоянии и хорошем самочувствии.

Правило 1. Улыбайся глазами

«Когда мы смотрим на мир недовольным взглядом, исподлобья, наши органы выделяют яды. Если же мы улыбаемся, наша кровь производит субстанцию, подобную меду» - говорит китайский доктор. И ведь он прав.

Это объяснить и понять просто: негативная энергия нарушает кровообращение, обмен веществ, в организме накапливаются токсины. И наоборот, позитив является большим стимулом для функции всех органов.

Важен такой момент: улыбаться нужно глазами, а это значит – смотреть на мир веселее, находить позитивные моменты, на что-то смотреть легче, с юмором. Можно улыбаться и губами, только такая улыбка будет искренней, если улыбаются глаза. Надо приучить их к этому, чтобы видеть больше яркого и светлого, а оно всегда есть вокруг. Как утверждает доктор, это – сильнейшая профилактика многих болезней.



Правило 2. Говори меньше

«Если сразу после пробуждения ты начинаешь много говорить, ты растрачиваешь около половины энергии, накопленной за ночь. Говори меньше – и утром, и вообще, а когда говоришь, тщательно выбирай, что и когда сказать. Самое ценное слово – произнесенное уместно. А молчание всегда сохраняет Ци».

Ци на востоке означает энергию, природную силу Вселенной, и нет необходимости в пояснениях к этому совету врача.



Совет 3. Перед тем как что-то съесть, сделай вдох и проглоти немного воздуха

Так образуется небольшая «воздушная подушка», на которую упадёт съеденная пища. Её расщепление в присутствии воздуха идёт лучше, поэтому пища быстрее отдаёт тебе свою энергию. Ещё одно преимущество приема – защита от переедания, которому также препятствует воздушная подушка в желудке.

Совет 4. Держи голову в холоде, а ноги в тепле

Считается, что это выражение принадлежит великому полководцу Суворову. Да, он употреблял его применительно к солдатам русской армии. Смысл фразы был в том, чтобы не было горячих голов, которые могли бы надеться глупостей, и не было простуды, которая буквально «валила» армию в холодное время года.



А исторически это – древневосточная мудрость, суть которой в связи человека с энергией планеты. Голова не должна иметь излишек энергии, это приводит к болезням, а должна отводить ее к ногам, стопам, что усиливает связь с землей, с ее энергией. Это предупреждает многие болезни. Это – одна из заповедей восточной медицины.

Совет 5. Держи шею в тепле

Согласно канонам восточной медицины, шея – это вход в тело, и в нём должна быть та же температура, что и в теле: 35,5-36,8°. Переохлаждение в «прихожей» тела вызывает в нем «сквозняк» и потерю энергии, оно становится слабее, защитные функции снижаются, возникают заболевания.

Совет 6. Чаще сглатывай слюну

Слюна по воззрениям восточной медицины – особая жидкая среда, наделенная энергией. Поэтому сплевывание приводит к потере энергии, а проглатывание, наоборот, ее увеличивает.

А если рассуждать с точки зрения доказательной медицины, то в слюне содержится множество полезных веществ: микро- и макроэлементы: Na, K, Ca, Mg, Fe, Си, Mn, Ni, Li, Zn, Cd, Pb, Li, множество ферментов, белки, естественный антибиотик лизоцим. Она также обладает обезболивающим эффектом. А если еще учесть, что в сутки вырабатывается от 1 до 2,5 л слюны, просто глупо было бы ее сплевывать.



Совет 7. В течение дня 7 раз прополощи рот

Китайская медицина рекомендует обязательное полоскание рта как минимум 7 раз в день, чтобы удалить попадающую в рот грязь и плохую энергию:

- утром после сна и чистки зубов;
- после завтрака;
- после обеда;
- после перекуса;
- после ужина;
- после вечерних напитков;
- после чистки зубов перед сном.

С точки зрения восточной медицины, такой уход за полостью рта укрепляет не только зубы, но и ногти, волосы, кожу, мышечную систему. А современная стоматология считает это необходимым гигиеническим мероприятием.

Совет 8. Развивай силу ума

Восточная медицина считает ум, сердце и душу единым целым, а тренировку ума – средством для укрепления сердца и души, освобождения от болезней. Рекомендуется больше читать, узнавать нового, быть любознательным.

И как тут возразить? Мозг управляет всеми функциями организма, а его кора – интеллектуальная часть, или то, что принято называть умом, оказывает огромное влияние на функции всего мозга в целом.



О том, как развивать мозг и не дать ему атрофироваться с возрастом, смотрите видео [здесь](#) и [здесь](#), или выполняйте эти [2 простых и полезных упражнения](#).

Совет 9. Шевелись, действуй

«Больше действуй, больше двигайся. Тело не упадёт, пока не прекратит движение» - гласит древнекитайская мудрость, а ведь лучше и не скажешь. В этой короткой фразе большой смысл. Недостаток движений – главная причина большинства заболеваний, а сегодня, в век научно-технического прогресса и новых технологий эта проблема актуальна, как никогда.

Если хотите сохранить или восстановить здоровье – вам и карты в руки. Выбирайте вид физической активности, который вам больше подходит, можете посетить наш [виртуальный спортзал](#). Занимайтесь самостоятельно или с тренером, инструктором, в спортзале или дома – не принципиально. Главное, приступайте не завтра, а сегодня же. А если трудно начать, не хватает мотивации – не проблема, просто посмотрите [это видео](#).

Не забывайте следовать рекомендациям своего врача, а также мудрым советам восточной медицины, и будьте здоровы!