

Вся современная медицина, ставя своей целью достижение здоровья, занимается, тем не менее, исключительно болезнями. Основным признаком современного подхода в лечении хронических или острых заболеваний является разорванность в подходах, где болезнями отдельно взятых органов или систем занимается какой-либо врач.

Совершенно новый взгляд на терапию появляется, исходя из представлений китайской медицины о причинах заболевания человека.

Врачи традиционной западной медицины стремятся лечить болезнь или ее проявления.

Врачи, использующие в практике методы ТКМ, рассматривают человеческий организм как единую систему, в которой все взаимосвязано. Методы ТКМ направлены на то, чтобы не допускать развития заболеваний. Китайский врач времен династии Тан, Сунь Сы-мяо (SūnSīmíào), внесший большой вклад во многие области традиционной китайской медицины, говорил: «Люди, искусные в сохранении здоровья, лечат болезнь, которой еще нет».

Причиной болезней или нарушений здоровья считаются внешние и внутренние факторы: нарушение равновесия энергии Инь и Ян, нарушения циркуляции жизненной энергии Ци, Крови и Жидкостей Тела, семь эмоций, диеты и образа жизни. Если нарушение этого равновесия длится во времени, то это всегда проявляется болезнями. Восстановление баланса является ключевой задачей лечения в китайской медицине.

Подходы, используемые в ТКМ, очень сильно отличаются от западных идей о здоровье. Методы и принципы ТКМ эффективны в лечении и сейчас внедряются в практику врачей западной медицины.

Основным принципом ТКМ является строго индивидуальный и системный подход. Самые распространенные методы ТКМ, известные всему миру, это – восточный массаж (гуаша, туйна); вакуум-терапия

с помощью банок различного диаметра; иглокалывание или акупунктура; мокса-терапия – прогревание полынными конусами или сигарами, не касаясь кожи; китайская гимнастика Тай-цзы и Ци-гун; соблюдение режима и правильного питания – одно из важнейших условий здоровья, главное в питании – это сбалансированность вкусов: соленого, сладкого, горького, кислого и острого; врачи ТКМ используют лечение травами (фитотерапию) при самых разных заболеваниях. Многие травы, которые составляют основу траволечения, являются адаптогенами, помогающими организму справиться с воздействием окружающей среды: они укрепляют иммунитет, регулируют давление и уровень сахара в крови, укрепляют защитные силы и приводят в норму метаболизм. Действуют системно. В отличие от лекарств, полученных химическим путем, фитопрепараты действуют мягче. Препараты, изготовленные из лечебных трав, легче усваиваются организмом, имеют мало побочных эффектов, не вызывают привыкания. В результате умелого комбинирования различных лечебных трав, составляется фитопрепарат, подобранный для конкретного пациента и обладающий максимальным терапевтическим эффектом. Врачи, использующие методы ТКМ считают, что здоровье человека напрямую зависит от состояния его внутренних органов: сердца, почек, печени и желудочно-кишечного тракта. Метод фитотерапии позволяет воздействовать на эти органы путем доставки к ним веществ, из которых можно извлечь энергию и пищу.

**Практически все методы китайской медицины неинвазивны и нетравматичны, имеют небольшой список противопоказаний и побочных эффектов. При этом они действительно оказывают оздоравливающее воздействие, и это не народные поверья, а научный факт.**



УДК: 612.821.3:[61:001.5(510)]

### ГНЕВ В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- И. Е. Валовень, практик, травник РУДН и специалист-реабилитол. по фитотер. традиц. китайс. мед., волонтер
- *ОО «БелАПДИиМИ», Беларусь*

В китайской медицине принято считать, что в дополнение к чисто физическим функциям каждый орган обладает эмоциональной, ментальной и духовной функциями, т. е. душа и разум существуют в каждой

клетке организма и в его энергетическом поле. Поэтому внутренние органы рассматриваются в большей степени как единство тела, разума и духа, чем как просто анатомические образования с определенными

физиологическими функциями. Китайская медицина полагает, что на организм человека большое воздействие оказывает продолжительное внутреннее эмоциональное напряжение, которое непосредственно повреждает его внутренние органы. Поэтому, наряду с другими этиологическими факторами, эмоции всегда становятся одной из причин различных заболеваний, в том числе психоэмоциональных расстройств и онкологии. Однако, это происходит только в том случае, если человек на протяжении достаточно длительного времени (месяцы и годы) находится в определенном эмоциональном состоянии или разово получил сильнейший стресс. Неудивительно, что термин «эмоция» в китайской медицине (более точное ее название – «страсть») радикально отличается от понятия «эмоция» в официальной медицине, т. е. термин «печень», «сердце», «желудок», «легкие», «почки», «кровь» в официальной медицине не тождественен понятию «Печень» («Сердце» и др.) в китайской медицине. Китайцы полагают, что эмоции – это психические раздражители, которые ослабляют циркуляцию Ци и нарушают работу Разума (Шэнь), Эфирной души (Хунь) и Телесной души (По). В силу этого происходит изменение баланса внутренних органов, гармонии Ци и Крови, что в конечном итоге приводит к дисбалансу и возникновению заболевания. Однако эмоции – это не только то, что приходит извне во внутренние органы, изначально имеющие позитивную психическую энергию, и поражает их – любые нарушения в функционировании внутренних органов всегда являются спусковым крючком для возникновения негативных эмоций и выплескивания их наружу. Более того, в традиционной китайской медицине тандем «психика-тело» – это не пирамида, как это принято в официальной медицине, а круг взаимодействия между внутренними органами и их эмоциями (рис. 1).

Взаимодействие между эмоциями и внутренними органами и единство тела и разума – это один из наиболее важных отличительных аспектов китайской медицины. Кроме того, каждая эмоция отражает опреде-

ленную психическую энергию, которая принадлежит внутреннему органу. Эмоциональный стресс вызывает дисбаланс внутренних органов, а их нарушения, вызванные неэмоциональными причинами, в свою очередь вызывают эмоциональный дисбаланс. Например, такие продолжительные и чрезмерные эмоции как гнев и раздражительность (полный синдром) или плаксивость, депрессия и холодное безразличие (пустой синдром) поражают Печень, радость – Сердце, тревога – Легкие и Селезенку, задумчивость – Селезенку, страх – Почки, беспокойство – Легкие и Селезенку, грусть – Легкие и Сердце, шок – Сердце и Почки. Как видим, несмотря на то, что каждая эмоция воздействует на конкретный орган, отношения между данной эмоцией и конкретным органом не воспринимаются строго (как, например, в математике), поскольку любая эмоция может воздействовать более чем на один внутренний орган. В то же время, в определенных обстоятельствах эмоции (если они не чрезмерны) играют положительную роль. Например, грусть может укрепить социальные связи; гнев позволяет мобилизовать и удерживать на высоком уровне энергию; стыд обеспечивает общественный порядок и стабильность; страх побуждает избегать опасности. Кроме того, страх противодействует радости, радость – тоске, тоска – гневу, гнев – размышлениям, размышления – страху.

Следует помнить, что позитивное настроение – это протекающий в форме субъективных переживаний и физиологических реакций психологический процесс принятия и восприятия любой информации с полезной стороны, а вовсе не отрицание или избегание негатива, критических доводов и страх перед ними, как порой считают некоторые больные.

Всем пациентам предлагается запомнить одну очень важную деталь. Когда с точки зрения китайской медицины говорят о конкретном внутреннем органе, например, о печени или ее функциях, то понимают не совсем то, что в представлении об этом органе вкладывают врачи официальной (западной) медицины. Дело в том, что все многочисленные руководства по традиционной китайской медицине определяют Печень не просто как отдельный внутренний орган, известный любому школьнику из уроков биологии, а как комплексную систему, состоящую из многих подчиненных структур и выполняющую строго определенные функции. Именно поэтому название любой комплексной системы в китайской медицине всегда пишется с заглавной буквы, т. е. не печень, а Печень.

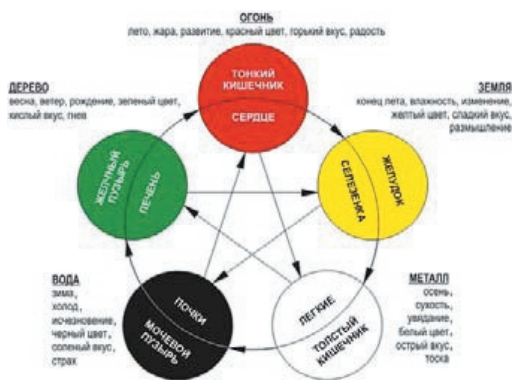


Рис. 1. Взаимодействие между внутренними органами и их эмоциями

## Подчиненные структуры печени в китайской медицине

- Непосредственно сама печень
- Желчный пузырь
- Ножной канал Шао-Ян Желчного пузыря
- Ножной канал Цзюэ-Инь Печени
- Связки (ткань)
- Глаза (отверстие)

- Слезы (жидкость)
- Ногти (великолепие)
- Гнев (эмоция)
- Душа (Хунь)

## Функции печени в китайской медицине

- Заведует движением энергии Ци, крови и всего энергетического механизма
- Хранит кровь, регулирует ее объем и препятствует развитию кровотечений
- Хранит желчь, стимулирует и регулирует желче-выделение
- Гармонизирует деятельность Печени и Желчного пузыря
- Стимулирует деятельность пищеварительной системы
- Регулирует и поддерживает обмен воды и жидкостей
- Обеспечивает питание глаз и ногтей
- Влияет на менструальный цикл у женщин и семяизвержение у мужчин
- Заведует связками и обеспечивает их бесперебойное питание
- Вмещает Душу Хунь
- Заведует решительностью, придает отвагу и храбрость
- Регулирует эмоциональную активность и обеспечивает гармоничное проявление всех эмоций

Следует учесть, что у китайцев под здоровьем понимается установление таких отношений с самим собой, своим телом и своим сознанием, которые ведут к равновесию и устранению в душе раздражения, горечи, обид, затаенного на кого-либо зла, зависти, ненависти и т. п. В то же время с помощью различных методов диагностики сегодня уже установлено, что все перечисленные чувства, будучи отрицательными по сути, еще сильнее ослабляют иммунную систему и стимулируют развитие многих заболеваний на физическом уровне, в том числе и онкологических. На такой эмоции, как гнев, остановимся более подробно, так как это чувство часто проявляется, причем не только пагубно влияя на здоровье больного, но еще и придавая ему «звериный» вид.

Термин «гнев» включает в себя и другие сходные

эмоциональные состояния, например, негодование, подавленный гнев, раздражительность, срыв, ярость, ненависть, возмущение, злоба, месть, горечь (Рис. 2). Многие пациенты наивно полагают, что гнев никак не связан с другими чувствами или со здоровьем, а тем более с болезнью, в т. ч. с возникновением онкологии. Чтобы показать абсурдность такой точки зрения, приведем следующую убедительную информацию.

В китайской медицине принято считать: если гнев и сходные эмоциональные состояния продолжают достаточно долгое время, то любое из них может повредить печень, вызвав застой энергии Ци Печени (главный отличительный признак – распирание и раздувание). Гнев, негодование и разочарование, особенно после еды, вызывают застой энергии Ци в Толстом кишечнике (главный отличительный признак – запоры в форме «овечьего кала»). Гнев и негодование могут привести к подъему Ян Печени (главный отличительный признак – пульсирующая головная боль в висках и раздражительность) или возгоранию Огня Печени (главный отличительный признак – гневливость, красные глаза и красный язык с покрасневшими краями и сухим желтым налетом). А так как Сердце служит домом для разума, который распознает и чувствует все эмоции, то Огонь Печени переносится на Сердце и превращается в Огонь Сердца. При этом гнев заставляет подниматься Ци и ведет к застою Крови Сердца (один из главных отличительных признаков застоя крови – ноющая, колющая и строго локализованная боль) в верхней части тела, поэтому многие симптомы и признаки гнева проявляются на голове и шее, в том числе головная боль, головокружение, звон в ушах, скованность шеи, покраснение лица и др. Вот почему гнев вызывает помутнение рассудка. Следует учесть, что последствия подавленной раздражительности зачастую приводят к гораздо более серьезным последствиям, чем раздражительность, выплескиваемая наружу.

Специалисты китайской медицины знают, что если в организме присутствует застой Ци Печени (устраняется, например, с помощью препаратов СяоЯоВань, ЧайХуШуГаньВань и др.), то имеется в нем и застой Крови Печени (устраняется, например, с помощью препаратов ШиСяоВань, ДаХуан и др.). А если имеется застой Ци Сердца (устраняется, например, с по-

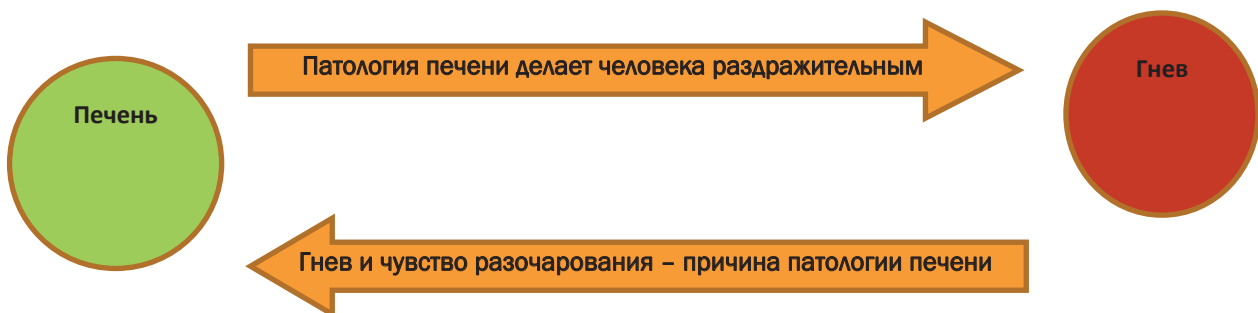


Рис. 2. Схема зависимости состояния печени от эмоции гнева

мощью препаратов ГуаньСиньСуХэВань, БаньСяХоуПуВань и др.), то возникает и застой Крови Сердца (устраняется, например, с помощью препаратов СюэФуЧжуЮйВань, ФуФанДаньШэньПянь и др.). В свою очередь, застой Ци Печени ведет к застою Ци Желудка (устраняется, например, с помощью препаратов ШуГаньВань, МуСянШунЦиВань и др.), а застой Ци Желудка – к Огню Желудка (устраняется, например, с помощью препаратов НьюХуанЦинВэйВань, ВэнДаньВань и др.) или застою Крови Желудка (устраняется, например, с помощью препаратов ШиСяоВань, ЛиШуан и др.). При этом длительный застой Ци Желудка способствует формированию Флегмы, или патологическому скоплению жидкостей (устраняется, например, с помощью препаратов ФуФанБаньМаоЦзяоНан, НэйСяоЛоЛиВань и др.). В отдельных случаях застой Ци Печени приводит к застою Ци и формированию Сырости в Толстом кишечнике (устраняется, например, с помощью препаратов ХоСянЧжэнЦиВань, МаЖэньЖуньЧанВань и др.). Именно длительный застой Крови вкупе с образовавшейся Флегмой, который первоначально возникает за счет хронического недостатка Ци Селезенки (устраняется, например, с помощью препаратов БуЧжунИциВань, СянШайнВэйВань и др.), хотя имеются и другие причины, например, застой Ци Легких (устраняется, например, с помощью препаратов ЭрЧэньВань, ЮйПинФэнСаньВань и др.), застой Ци Сердца, неспособность Почек принимать Ци (устраняется, например, с помощью препаратов ЮГуйВань, СуЦзыЯнЦиВань и др.), которая усугубляет его и ведет к возникновению не только припухлостей, узлов, но и различных опухолей.

Гнев, соединенный с печалью, порождает раздражительность, досаду, ропот и хроническое недовольство всем и всеми. Гнев, соединенный с унынием, порождает ненависть и презрение к самой жизни и даже нередко – агрессивный атеизм. Такое состояние является предвестником отчаяния и бывает одной из причин самоубийства. Гнев, соединенный с тщеславием, порождает зависть, злопамятность и мстительность. Для такого человека враг уже тот, кто в чем-то превзошел или опередил его. Он готов употребить против своего оппонента, в том числе и врача, самые низкие средства: язвительные насмешки, сплетни, клевету и донос. Гнев, соединенный с гордыней, порождает ненависть к человечеству, фанатизм и беспощадность.

У каждого пациента имеется немало возможностей справиться с гневливостью и недовольством. Главная из них – это успокоить самого себя и не пытаться что-то сказать или доказать доктору или оппоненту, поскольку если пациент сумел промолчать во время гнева и успокоился, то уже через небольшой промежуток времени он найдет совсем другие слова, чтобы сказать то, что хотел, но без злобы и раздражения. Не менее важна и перемена нравственных ориентиров человека. Специалисты знают, что одной из причин гнева явля-

ется отсутствие равновесия между желаниями и возможностями. Следовательно, в борьбе с гневом надо пересмотреть свои желания и стремления. Например, ложное желание быстрого выздоровления, основанное на страсти, вызывает и ложные представления о действительности: человек попадает в область иллюзий, образами которой питаются ум и сердце. Поэтому не исполненное в срок желание порождает внутри человека протест, как волна, ударившаяся о камень, обратную волну. Полагаем, чтобы победить гнев, необходимо определить главную цель жизни на данном этапе своего развития и приложить все усилия для ее выполнения, в том числе подчинить ей свои душевные силы. Для этого надо очистить ум от тех фантазий и воображений, которые порождают иллюзию мысли, а сердце – от гордости и притязаний на особое место в мире. Значит, борьбу с гневом надо начать с исправления мысленной силы (ума), затем – силы желаний и стремлений (области эмоций), а потом раздражительной (реактивной силы души). Именно поэтому без устранения в себе чувства гнева невозможно вылечить не только свою душу, но и сознание, и тело.

Чувства имеют объективную привязку, всегда личны и направлены внутрь («я люблю этого человека»), а эмоции – не имеют объективной привязки, публичны и направлены вовне, даже если и скрываются («мне страшно»). Каждый пациент для выхода из создавшегося психо-эмоционального состояния при заболевании проходит свой путь (этапы), в котором бывают как взлеты, так и падения.

### Этапы психо-эмоционального развития пациента

**1 этап.** Состояние шока, сомнения или отрицания диагноза, т. е. неадекватное принятие диагноза и возникшей реальности.

**2 этап.** Восприятие своего тела и, соответственно, болезни как лютого врага и непреодолимого препятствия к жизни, т. е. отсутствие любви к себе.

**3 этап.** Борьба между желаниями, надеждами и реальностью, которая, как правило, выливается в протест, гневливость и поиск виновных в возникновении болезни, т. е. желание переложить ответственность за случившееся на других.

**4 этап.** Процесс «горевания» и страх перед болезнью с восприятием всего происходящего исключительно в отрицательных эмоциях, т. е. заикливание на установках «не сумел сберечь», «почему» или «за что».

**5 этап.** Самоотстранение от окружающего мира и игнорирование планов на будущее, т. е. дальнейшее отсутствие реальных шагов для решения возникшей проблемы.

**6 этап.** Восприятие себя как жертвы обстоятельств, а жизни – по принципу «были бы деньги, тогда и здоровье приложится» или «чем человек круче и богаче, тем у него больше возможностей выздороветь», т. е. игнорирование духовного развития, концентрация на материальных благах и удовлетворении желаний.



**7 етап.** Ожидание счастливого случая, иллюзии, вера в чудо или извечное русское «авось», т. е. торг, любовь к халяве и надежда на государство, врача, спонсора, Луну и т. п.

**8 этап.** Тяжелая депрессия (с постоянным плачем), отчаяние и отсутствие веры в свою способность победить болезнь и, соответственно, воли к жизни, т. е. неверие в себя и свои силы и страх смерти или ожидание скорой смерти.

**9 этап.** Робкий анализ прошлого, настоящего и определение своей вины в возникновении заболевания, т. е. осуществление первого реального шага для принятия ситуации и преодоления пределов привычного и комфортного для себя.

**10 этап.** Адекватное восприятие заболевания, переосмысление и признание его как части своей жизни и мудрого своевременного сигнала к переменам и к разрешению многих возникших проблем, причем не только со здоровьем, т. е. преодоление страха и появление уверенности.

**11 этап.** Коренное изменение отношения к себе и к окружающему миру, привычных стереотипов поведения, осознание возможности реализовать свою цель и стать другим, т. е. понимание того, что жизнь есть нечто большее, чем получение материальных благ, удовлетворение желаний или исполнение обязанностей перед обществом.

**12 этап.** Принятие ответственности за свое здоровье и нездоровье на себя, обретение надежды на выздоровление и способности осознанно строить свою жизнь в новых условиях, т. е. проявление дисциплинированности, адекватное реагирование на отрицательные события или критику и мобилизация воли, как процесса сознательной саморегуляции, обеспечивающей власть над собой.

**13 этап.** Глубокое осознание того, что человек создан по образу и подобию Творца, поэтому его основная миссия – быть участником сотворчества и развития, т. е. духовное и физическое развитие в унисон с общим развитием.

**14 этап.** Появление веры в излечение, возникновение установок «для чего» и «создавать», отказ от пассивного

образа жизни и восприятия себя как жертвы обстоятельств – с одновременным чувством благодарности болезни за преподнесенный урок жизни, т. е. осознание новых возможностей и активизация желания жить.

**15 этап.** Развитие личности и конкретные шаги по изменению своего образа мышления, уклада жизни, питания и достижение гармонии с самим собой и окружающим миром, т. е. путь к реальным изменениям физиологических процессов в организме.

**16 этап.** Укрепление веры в излечение, жажда жизни и усиление влияния на свою жизнь, обретение твердой позиции «Я выздоравливающий пациент!», а также искреннее желание помогать другим людям, попавшим в похожую ситуацию, т. е. этап управления и солидарности.

**17 этап.** Постоянное самосовершенствование и саморегуляция, самореализация, т. е. путь активной осознающей личности.

Очень часто больные даже не замечают, что их поступки, действия и слова отражают отрицательные внутренние эмоции (установки). Например, если пациент хочет выздороветь, он будет безукоризненно выполнять все назначения специалистов для того, чтобы повысить вероятность выздоровления. Если же больной считает, что умрет, то, скорее всего, сочтет все их предписания ненужными и бесполезными. Значит, даже само ожидание успеха помогает его достичь, а вот ожидание неудачи приводит к поражению. В то же время, продолжительная болезнь позволяет не только изменить характер и нравственные ценности человека, но и проявить недоступные для здорового человека силы и дарования.

**Поскольку разум, тело и эмоции являются звеньями одной системы, то изменения на уровне психического сознания вызывают изменения и в физическом состоянии. Это своего рода замкнутый круг, в котором улучшение состояния здоровья укрепляет надежду, а надежда приносит дальнейшее улучшение здоровья.**

