

# МАНИФЕСТ ЗДОРОВЬЯ ПРОФЕССОРА У ЦИНЬЧЖУНА

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
 еоглори

2013

*В этой электронной книге мы познакомим вас с системой восстановления здоровья профессора У Цинчжуна — она поможет вам понять основные механизмы, от которых, согласно воззрениям традиционной китайской медицины, зависит ваше здоровье. Если вы возьмете на вооружение основные принципы этой системы и начнете применять их в своей жизни, то за достаточно короткое время сможете:*

*— Запустить естественные механизмы самовосстановления в своем теле*

*— Очистить свой организм от шлаков и токсинов*

*— Нормализовать вес*

*— Улучшить и нормализовать сон*

*— Помочь своему организму бороться с хроническими заболеваниями естественными методами.*

*Но самое главное — вы усвоите новое мировоззрение, которое позволит вам жить долгой и счастливой жизнью без лекарств и боли.*

*Совсем скоро вы узнаете, почему программа из трех пунктов, разработанная профессором У Цинчжуном — лучший способ для тех, кто делает самые первые шаги на пути к восстановлению своего здоровья.*

*Но прежде чем мы продолжим, давайте разберемся, что происходит с нашим организмом во время ночного сна.*

**«Нужно ложиться спать пораньше»** – об этом нам твердили с детства. Тем не менее, на предложение ложиться не позже 10 вечера 90% отреагируют так: «Разве это возможно?». И только люди, которые уже столкнулись с тяжелой болезнью и с долгим пребыванием в больнице, согласятся отбросить все препятствия и сделать нормой это детское правило.

Идеальное время для работы системы кровотока начинается с заката (сумерек) и продолжается до часа ночи, при этом человек должен находиться в состоянии глубокого сна. Поэтому настоятельно рекомендую вам ложиться спать не позднее полуночи, причем так, чтобы за неделю набиралось хотя бы 8 часов идеального сна.

Ложиться с закатом и просыпаться с рассветом – так поступали люди во все времена до изобретения электричества, когда ночью просто невозможно было чем-то заниматься. Но появились лампочки, а потом телевизор и компьютер, начала развиваться и процветать индустрия ночных развлечений и люди стали ложиться спать все позже и позже. В древности слово «полночь» ассоциировалось с периодом глубокой ночи, когда спали все, за исключением воров и грабителей. А в наше время, похоже, в полночь еще никто и не думает идти в постель.

После определенного срока эксплуатации автомобиля требуется замена масла и техническое

обслуживание. Раньше, когда человек, подобно диким животным, ложился спать с заходом солнца, работа по техническому обслуживанию происходила естественным образом. Магнитные поля солнца, вероятнее всего, выполняли функцию таймера. Ложиться и вставать с солнцем – изначально установленный порядок работы и отдыха, любые изменения этого порядка определенно оказывают большое влияние на здоровье человека.

Правильный режим сна давал время, достаточное для производства крови. Поступившие в организм питательные вещества и другие элементы преобразовывались в кровь, которую организм мог запасать и использовать. Если засыпать каждый день в 11 часов и при этом простукивать канал желчного пузыря (для улучшения усвоения питательных веществ) о чем мы будем подробнее говорить в курсе, уровень *Ци и Крови* по меньшей мере не станет ниже, возможно, даже будут созданы некоторые запасы. А если ложиться спать в 10 часов вечера, то уровень *Ци и Крови* начнет повышаться.

Так как энергия существует в организме в форме крови, она может накапливаться и расходоваться. Поэтому, если приходится поздно укладываться спать пару дней подряд, то можно восполнить запасы, отправляясь спать пораньше в последующие дни.

Неправильный режим – одна из главных причин болезней современного человека. И лучшее лечение болезней – ложиться спать пораньше и восполнять недостаток сна. Никакое лекарство не заменит этой простой рекомендации.

Если последовательно выполнять нашу программу, то есть периодически простукивать канал желчного пузыря и рано ложиться спать, уровень *Ци и Крови* быстро начнет повышаться, к внутренним органам начнет поступать достаточное количество крови. Вес тела при этом может немного повыситься. Но это вовсе не говорит о том, что вы начали полнеть, вес повысится за счет увеличившегося количества крови в организме. А это, в свою очередь, свидетельство улучшения состояния здоровья.

Прежде чем приступить к выполнению рекомендаций, советую замерить сантиметровой лентой размер талии и бедер. Через месяц вы убедитесь, что хотя весы показывают увеличение веса тела, ваши размеры не увеличились. Это должно убедить вас, что вес увеличился за счет внутренних жидкостей, а не за счет увеличения жировой прослойки.

Уровень *Ци и Крови* – важнейший показатель состояния здоровья. Так как человек – создание мудрой природы, обязательно должен быть какой-то простой способ пополнения запасов. На основе достижений китайской медицины и соб-

ственного богатого опыта, профессор У Цинчжун разработал простую программу оздоровления из трех пунктов:

- *простукивать канал желчного пузыря;*
- *рано ложиться и рано вставать;*
- *массировать канал перикарда.*

Кроме того, необходимо придерживаться двух правил:

- *не гневаться;*
- *поддерживать чистоту желудочно-кишечного тракта.*

Программа не сложная, требует не более 20 минут в день. Достаточно трудно заставить себя рано ложиться в постель, но тут следует осознать, насколько это важно. По мере выполнения программы вы быстро заметите положительные изменения в своем состоянии.

Простукивание канала желчного пузыря и массаж канала перикарда займет в общей сложности 20 минут в день – по 10 минут на каждый канал. Изменение привычек сна, отказ от раздражительности, внимание к чистоте ЖКТ – это изменение поведения, привычек.

Если последовательно придерживаться этих простых правил, уровень *Ци* и *Крови* начнет неуклонно повышаться, болезни отступят, организм обновится.

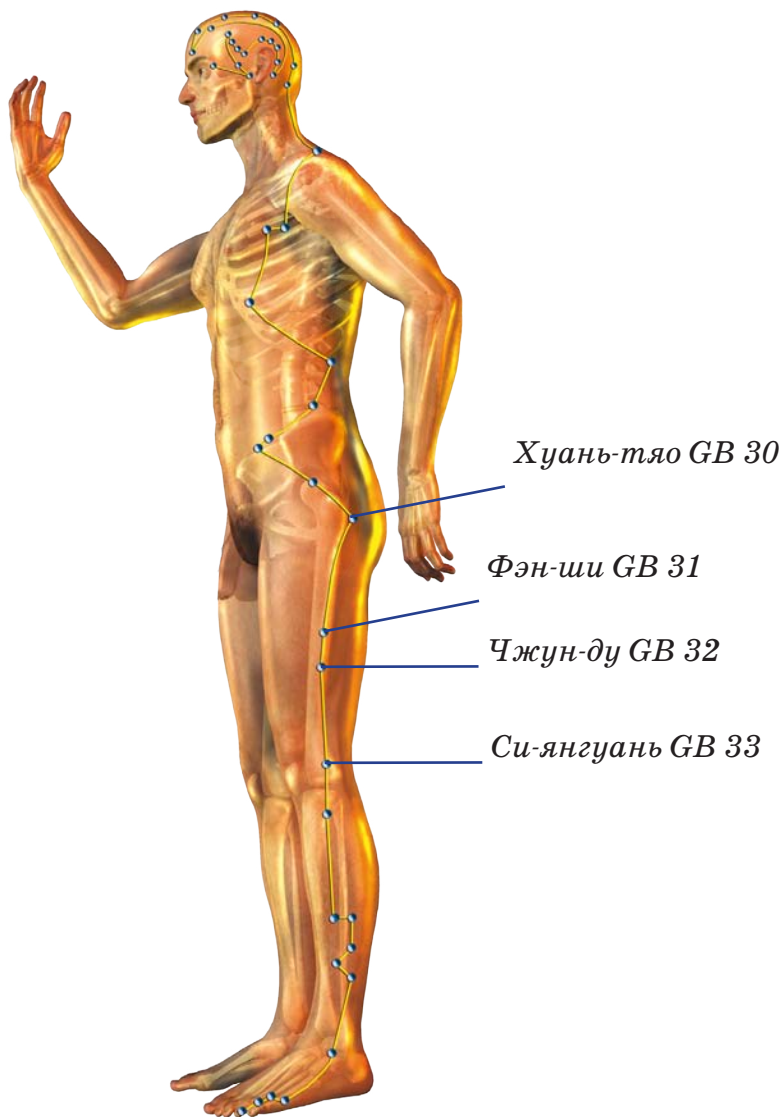
Чтобы приступить к выполнению программы вам не потребуется никакой подготовки. Про-

держитесь месяц и вы заметите положительные изменения. Улучшится настроение, прибавится сил, вес тела, возможно, немного повысится, но вы будете чувствовать себя похудевшим. У некоторых станет меньше седых волос, но для этого нужно следовать программе месяца три. Через 3 – 4 месяца некоторые люди, страдавшие от упадка сил, обнаружат повышение уровня сахара крови, но это хороший признак.

Возможно, вы не сможете строго выполнять все требования программы – это не страшно. Главное – усвоить новое мировоззрение. Привычки будут меняться не сразу, но вы уже не будете так бездумно подрывать состояние организма. Некоторым покажется невыполнимым требование рано ложиться в постель, но понимая важность сна, они найдут возможность восполнять недосып. После нескольких дней неправильной жизни у вас произвольно возникнет чувство вины, желание изменить такой порядок вещей.

## **КАК ПРОСТУКИВАТЬ КАНАЛ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ**

Ежедневно необходимо простукивать четыре точки меридиана желчного пузыря на внешних сторонах бедер. Один подход – это серия из четырех ударов, вам необходимо проделать 50 подходов по каждому бедру. На бедрах много мышечной и жировой ткани, чтобы оказать воздействие



*Рис. 1. Канал Желчного пузыря*



на точки, удары должны быть достаточно сильными. Такой массаж стимулирует канал желчного пузыря, усиливает секрецию желудочного сока, повышает способность организма усваивать питательные вещества, помогает доставить больше сырья для системы кроветворения.

Кроме того, простукивание активных точек стимулирует работу меридиана по эвакуации мусора, скопившегося на внешних сторонах бедер, уменьшит жировую прослойку на ягодицах и бедрах. Месяца этак через два вы заметите, что брюки на вас болтаются.

Уровень энергии в организме находится в прямой зависимости от общего количества крови. Когда Господь создавал человека, он снабдил его совершенной системой кроветворения, в нормальных условиях каждый человек должен производить достаточное количество крови. Но если появляется тенденция к снижению уровня энергии, это непреложно означает, что в какой-то части тела возникло препятствие, мешающее нормальной работе системы кроветворения. Найти это препятствие, устранить его, наладить стабильное производство крови – означает повысить уровень энергии человека. Как электричество для электроприборов, нормальный уровень *Ци и Крови* – основа здоровья человеческого организма. Для производства крови необходимы две вещи, одна из которых – достаточное количество сырья.

Желчь секретируется печенью, желчный пузырь – орган, который отвечает за хранение желчи и контролирует секрецию. Часть поступившей в организм пищи под воздействием желчи расщепляется на элементы, пригодные для использования системой кроветворения. Поэтому, если желчи вырабатывается недостаточно, не хватает и материала для работы этой системы.

Причина недостаточной выработки желчи, главным образом заключается в том, что современный человек неправильно относится к лечению простудных заболеваний. Обычно мы используем препараты западной медицины, которые эффективно справляются с симптомами простуды, но не выводят из организма вызвавший их *холод*. Канал желчного пузыря проходит от головы до пальцев ног. Внешние части бедер – это часть тела, которую легко можно переохладить и через которую в организм может войти *холод*. Из-за *холода* каналы становятся менее активными, мусор в прилегающих тканях тела накапливается, тормозится деятельность всего канала, желчи производится недостаточно.

В то же время, активизировать работу канала не сложно – точки расположены в удобном месте, до них легко дотянуться и воздействовать. Настойчиво рекомендую ежедневно простукивать этот канал. Проблемы с легкими и желчным пузырем начнут решаться после того, как повы-

сится уровень *Ци и Крови*, а для этого потребуется достаточно длительный период. Поэтому советую взять данное упражнение на вооружение и делать его всю жизнь, тем более что выполнение займет у вас не более 10 минут в день.

Существует много признаков, по которым можно определить плохую работу желчного пузыря. Один из самых явных – седина в волосах. В китайской медицине есть такое выражение: «*Волосы – окончание кровеносных сосудов*». Только при недостатке энергии могут появиться седые волосы. Жирные волосы – тоже являются следствием неполадок с желчным пузырем – при недостаточном продуцировании желчи, поступивший с пищей жир не расщепляется, увеличивает *жар печени* и делает волосы сальными.

## **ПРОСТУКИВАНИЕ КАНАЛА ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ – ЛУЧШЕ ЛЮБЫХ БАДОВ (БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК)**

В древности было ограниченное количество средств передвижения, тем более не было рефрижераторов для перевозки продуктов питания, поэтому люди питались продуктами, выращенными в той же местности или на расстоянии нескольких километров от дома. Практически повсеместно население в той или иной степени испытывало недостаток каких-то питательных ве-

ществ. Поэтому врачи древности старались прописать больному какие-то редкие продукты питания, лекарственные препараты, добавки, что нередко приводило к выздоровлению. И в наше время, заболев, человек спешит прибегнуть к помощи лекарств или пищевых добавок.

Но сегодня ситуация совсем другая – нам доступны продукты со всех уголков земного шара, лишь немногие люди по тем или иным причинам испытывают недостаток определенных питательных веществ.

Проблема современного человека *не в недостатке питательных веществ, а в их низкой усвояемости* по причине недостаточной выработки организмом желчи. Как говорится, еда не впрок. В такой ситуации проку не будет ни от ценных продуктов, ни от лекарств – организм просто не в состоянии их усвоить.

С этой позиции, употребление лекарств и БАДов вовсе не кажется разумным. Современному человеку хватает полезных веществ, не хватает способности их переработать. Чем пить активные добавки, гораздо полезнее просто простукивать канал желчного пузыря.

Простукивание канала желчного пузыря (рис. 1) поможет организму производить достаточное количество сырья для кроветворения. Правильный режим сна, о котором мы уже говорили, даст *необходимое для этого время*. Это вза-

имодополняющие правила для увеличения общего количества крови и, соответственно, повышения уровня энергии.

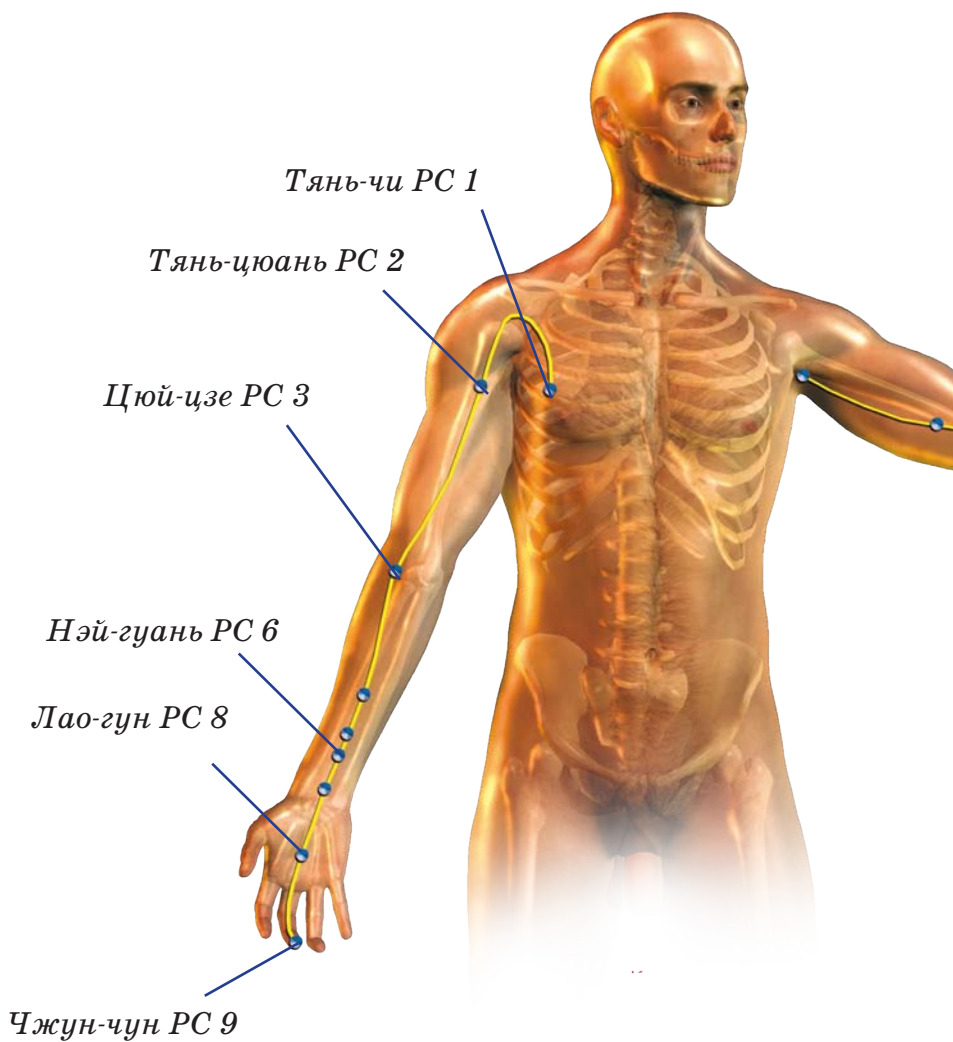
После повышения уровня *Ци и Крови* ускорятся процессы метаболизма в коже, улучшится цвет лица, порозовеют губы. А когда уровень повысится еще больше, активизируется мозговая деятельность, скорость ответной реакции, успешнее пойдет учеба или работа.

## **МАССИРОВАНИЕ КАНАЛА ПЕРИКАРДА**

Необходимо продавливать до болевого ощущения шесть точек канала перикарда – по 2 – 3 минуты давить на каждую точку ежедневно (рис. 2).

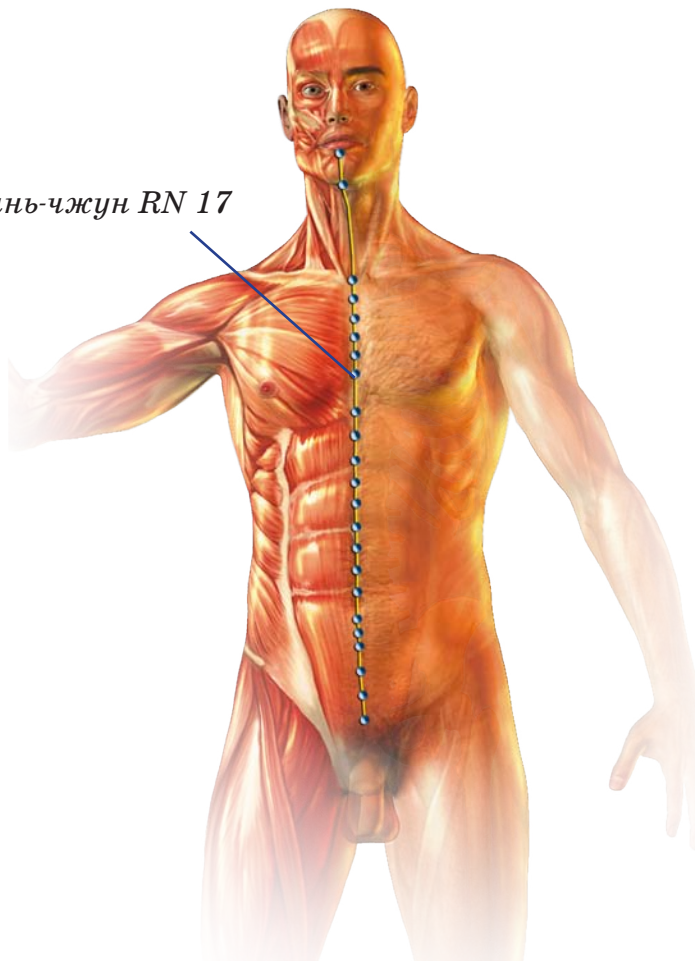
Кроме того, следует еще массировать точку *Тань чжун* (рис. 3) переднесрединного канала (она расположена на средней линии грудины посередине между сосками) и точки *Кунь лунь* (рис. 4) канала мочевого пузыря (расположена симметрично между центром наружной лодыжки и задней границы ахиллова сухожилия), причем точки *Кунь лунь* лучше массировать перед массажем точек канала перикарда. Таким образом, вы достаточно легко избавитесь от жидкости, скопившейся в перикарде.

Цель: вывести жидкость, скопившуюся в сердечной сумке, которая давит на сердце и затрудняет его работу, что позволит сердцу оптимально

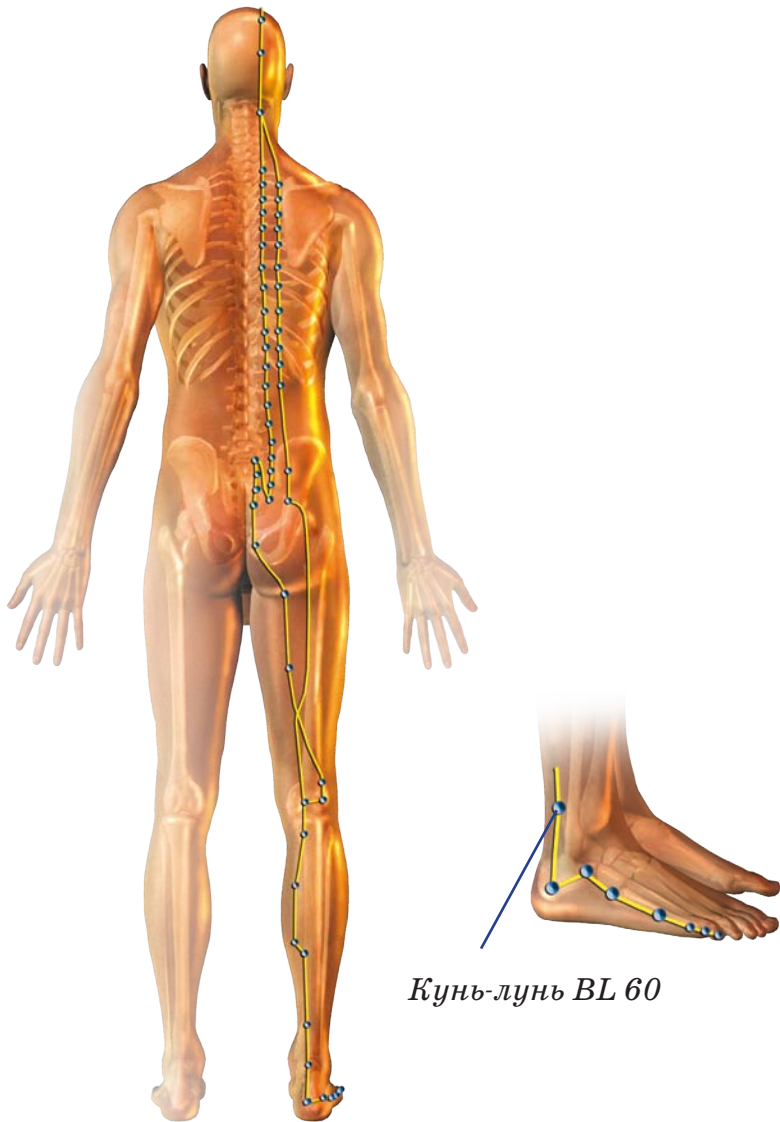


*Рис. 2. Канал Перикарда*

*Тань-чжун RN 17*



*Рис. 3. Переднесрединный канал*



*Кунь-лунь BL 60*

*Рис. 4. Канал Мочевого пузыря*



функционировать и вывести из организма жидкость вместе с другими отходами.

Сердце – мотор организма. Скопившаяся вокруг него жидкость затрудняет работу мотора. Массируя указанные точки мы решаем эту проблему.

Массирование канала перикарда поможет избавиться от многих неприятных симптомов – чувства сдавленности в груди, затрудненного дыхания, бессилия в руках и ногах, ломоты в плечах, нестабильного сердечного ритма... Эффективность процедуры вы почувствуете практически сразу. Таким образом, кроме перечисленных выше благотворных последствий, мы повышаем иммунную защиту организма. Если вы простыли и у вас жар, такой массаж позволит быстро сбить температуру – вовсе не обязательно пить жаропонижающие препараты и антибиотики, особенно давать их детям.

В арсенале китайской медицины много средств для улучшения работы сердца, одно из лучших – женьшень, но массаж канала перикарда превосходит по эффективности этот препарат.

Канал перикарда связан со многими болезнями. С точки зрения анатомии, перикард, или сердечная сумка, – это оболочка сердца, в норме отделенная от эпикарда щелью, заполненной серозной жидкостью. Перикард, или сердечная сумка, представляет собой тонкий, но плотный

мешок, в котором находится сердце. Перикард отгораживает сердце от других органов грудной клетки, способствует лучшему наполнению предсердий сердца кровью, не позволяет сердцу смещаться и перерастягиваться при выполнении физической нагрузки. Перикард состоит из двух так называемых «листочков», между которыми имеется полость. Внутренний листок перикарда способен вырабатывать жидкость, своеобразную «смазку», облегчающую трение его «листочков».

При определенных обстоятельствах количество жидкости увеличивается – это негативно сказывается на деятельности сердечной мышцы. Сердце хуже качает кровь и органы недополучают необходимое количество крови, что является одной из главных причин ожирения. Поэтому, борясь с ожирением, особенно важно массировать канал перикарда.

Согласно теории о пяти элементах, сердце относится к стихии *огня*, селезенка – к стихии *земли*: *огонь порождает землю*. Когда улучшается функциональное состояние сердца, это благотворно влияет на деятельность селезенки – главного органа иммунной системы. Поэтому мы говорим, что массаж канала перикарда повышает иммунитет организма.

Организм воспринимает накопление жидкости в сердечной сумке как болезнь, селезенка пытается противостоять болезни, а основную свою

задачу по транспортировке жидкостей откладывает на потом, поэтому в сумке и скапливается все большее количество жидкости. Работа системы восстановления протекает обычно в ночное время, когда человек спит, поэтому большинство неприятных симптомов, связанных с накоплением жидкости в области сердца, проявляются обычно по утрам, а во второй половине дня состояние улучшается.

В серьезных случаях из-за скопления жидкости в перикарде страдает сердце, а селезенка не справляется с функцией защиты организма. Ситуация продолжает ухудшаться, что приводит к ухудшению кровообращения. Массаж точек канала перикарда поможет быстро избавиться от лишней жидкости, позволит сердцу нормально функционировать, а селезенке даст возможность бороться с болезнями.

Если приложить ухо в область подреберья до и после сеанса массажа, можно заметить, что до массажа в этой области ничего не прослушивается, а после – появляется шум, словно течет вода

## **ПРОСТОЙ СПОСОБ МАССАЖА**

Хотя полноценный массаж особенно полезен, в обычной жизни нам бывает трудно выкроить для него время. Поэтому при острых симптомах, к которым привело скопление жидкости в пери-

карде, например, если вас укачало в машине или на корабле, или вдруг появилось чувство сдавленности в груди, затруднение дыхания, острая слабость – можно помассировать точки *Кунь лунь* на обеих ногах, точку *Тань чжун* в центре грудины и вы сразу же почувствуете облегчение.

## **СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ**

Современная медицина признает факт того, что организм обладает мощной способностью к восстановлению. Однако ограничивается тщательным исследованием процесса исцеления внешних травм. О восстановительной работе на глубинном уровне – на уровне органов – знаний накоплено совсем немного.

На заре своего развития западная медицина подходила к болезням с других позиций, об этом свидетельствуют народные методы лечения, сохранившиеся во многих странах Запада по сей день.

В старину лекари куда больше полагались на мудрость организма, понимали, что болезненные симптомы – есть показатели какой-то глубинной работы, и не спешили бездумно вмешиваться в естественные процессы.

Лечение нередко ограничивалось наблюдением за течением болезни и содействием принимаемым организмом мерам по исцелению. Такой

подход очень близок к подходу китайской медицины. Даже некоторые методы лечения очень схожи.

Потом были обнаружены бактерии, врачи смогли справиться с эпидемиями, после чего основным принципом западной медицины стал принцип опоры на доказанные факты. К болезни стали относиться как к внешнему врагу, которому следует «противостоять» всеми возможными способами. Этот подход хорошо зарекомендовал себя в борьбе с болезнями, вызванными бактериальным поражением, и такой подход стал основополагающим в лечении любых болезней внутренних органов.

А теория о мудрости и способности организма к самоисцелению, к сожалению, не могла быть доказана реальными фактами – у человечества еще нет на вооружении аппаратуры, способной отслеживать все тонкие процессы, происходящие внутри органов живого человека. Поэтому современная медицина не могла принимать данную теорию всерьез.

Человек в современном обществе постоянно чем-то занят, энергии едва хватает на покрытие ежедневных нужд, ничего не остается для выполнения работ по восстановлению органов. Даже в отпуске мы умудряемся постоянно себя загружать – боимся потратить время впустую, торопимся съездить на экскурсии, повеселить-

ся с друзьями. Но во время такого отпуска организм не отдыхает. Уровень энергии постепенно снижается все больше, у организма просто нет сил, чтобы проводить очистительные и восстановительные работы.

И так до пенсии. Тут-то можно, наконец, позволить себе никуда не спешить, есть и спать, когда душе угодно и сколько угодно. И у организма появляется шанс начать давно отложенные работы по чистке и ремонту. Но во время этих работ все химические процессы в организме начинают меняться.

К примеру, если начнется очистка печени или почек, то из этих органов в большом количестве начнут выводиться отходы, что приведет к увеличению мусора в кровеносных сосудах и моче. Анализ крови в этот период покажет резкое повышение уровня триглицерида (AG), а анализ мочи может выявить повышенное содержание белка.

Показатели анализов интерпретируются компьютером, если цифра выходит за очерченные границы, значит, что-то с организмом неправильно. То есть любые очистительные или восстановительные работы, предпринятые организмом, современная медицина определит как болезнь. И начнет лечить.

Поэтому можно сказать, что хотя на словах медики признают мудрость организма, на деле

оказывается, что они ее начисто отрицают, не верят, что организм способен восстановиться без их вмешательства. Если бы это было не так, перед тем как расшифровывать результаты анализов, врач должен был бы по другим признакам постараться определить, какие химические процессы протекают сейчас в организме, к чему они направлены, и только после этого выносил бы диагноз. Получается, современная медицина полагает, что уровень энергии в организме может только снижаться, а повышаться не может.

Практически каждый из нас сталкивался с тем, что пока крутишься в привычном ритме, чувствуешь себя вполне сносно, но как только появляется возможность хорошо отдохнуть, через несколько дней вдруг наступает болезнь. Причина кроется в том, что в рабочем режиме у организма не было достаточного количества энергии, чтобы заняться чисткой и восстановлением органов. За несколько дней отдыха силы восстановились, запустился процесс восстановления и проявился симптомами, которые большинство из нас принимает за болезнь. Многие даже полагают, что их организм просто не может нормально работать без привычного изнурительного ритма.

А это лишь показывает, насколько просто запустить процесс повышения энергии. Достаточно только больше отдыхать, максимально приблизиться к естественной жизни и энергия нач-

нет постепенно накапливаться. И вовсе не так уж важно, используете вы какие-то специальные техники и программы или нет, легко можно обойтись и без разного рода биологически активных добавок и тому подобного.

Организм человека – фантастически сложный механизм. Когда-то я участвовал в работах по изучению и моделированию умений и действий человека для создания искусственного интеллекта – робота.

Наибольшее впечатление на меня произвело то, как человеческий организм обрабатывает ощущения. Если мы закроем глаза, а кто-то или что-то к нам прикоснется, мы моментально понимаем, в каком месте произошло прикосновение, какого оно было рода и какой интенсивности. Это сколько же точнейших и чувствительнейших сенсоров должно присутствовать на нашем теле, чтобы моментально передавать сигнал, содержащий информацию о точном месте и интенсивности контакта. Тогда я осознал, насколько совершенно устройство организма человека.

Этот организм, заключенный в ограниченное пространство нашего тела, способен обеспечить всем клеткам бесперебойную доставку питательных веществ и вывод отходов, передачу сигналов от органов чувств и частей тела, обеспечить координацию движений опорно-двигательного ап-



парата. И в этом организме нет никаких излишеств, только то, что действительно необходимо для функционирования тела в нормальном режиме.

Когда мы живем в обычном ритме, у организма часто не хватает энергии для вывода отходов. Но как только уровень энергии повышается, появляется возможность разобраться с мусором, и не только с тем, что появился недавно, но и с теми завалами, которые образовались за неблагоприятный период. На такую работу требуется поставить дополнительное количество энергии.

В данный период количество циркулирующих в организме веществ может увеличиться в разы, иногда для обеспечения трафика приходится задействовать запасные пути. Такие сверхнагрузки и включение не используемых ранее функций субъективно воспринимаются как неприятные, а иногда болезненные ощущения, нам кажется, что мы заболели.

Это можно сравнить с ситуацией на городской магистрали в выходной день – увеличившийся поток машин затрудняет передвижение и ведет к пробкам.

Поэтому, если вам кажется, что наступила болезнь, вспомните, возможно, вы хорошо отдохнули в последнее время и организм просто начал процесс очищения и восстановления? Дайте ему время, в большинстве случаев неприятные

симптомы пройдут сами собой без постороннего вмешательства.

На самом деле, работа организма по восстановлению любого органа может давать самые неожиданные симптомы. Некоторые из них субъективно воспринимаются как неприятные болезненные ощущения. Другие протекают практически незаметно.

Например, работа по восстановлению желудочно-кишечного тракта может ощущаться как вздутие живота и необычный стул, иногда сопровождаться чувством сдавленности в груди и учащенным сердцебиением. Работа по восстановлению почек может проявляться пузырящейся мочой, а при анализе мочи в больнице выявят повышенное содержание в ней белка. Но неприятных ощущений человек не испытывает, а если специально не наблюдать, работа может пройти незамеченной.

Согласно принципам традиционной китайской медицины, внутренние органы обычно пребывают в равновесии – уровень энергии в них и уровень их работоспособности примерно одинаковый. Если проблемы возникают в одном из органов, это неизбежно отражается и на всех остальных органах и системах. В процессе очистительных и восстановительных мероприятий, организм пытается учесть этот баланс. Поэтому работы проходят циклически и в порядке очереди,

как только повышается уровень энергии в одном из органов, тут же происходит аналогичное повышение уровня у следующего органа, и так круг за кругом. Если уровень энергии продолжает повышаться, очистительно-восстановительные работы будут идти ежедневно в плановом режиме до тех пор, пока не решатся все проблемы.

Если проблемы копились не один год, восстановительная работа может потребовать достаточно продолжительного периода – от нескольких до десяти дней на решение проблем наиболее пострадавшего органа. Только после этого организм сможет приступить к следующему органу. В следующем цикле на него уйдет значительно меньше времени.

Постепенно, когда будут решены основные проблемы, уровень энергии будет неуклонно расти и на каждый орган потребуется куда меньше времени. При нормальном уровне энергии за один день проводятся профилактические и восстановительные работы нескольких органов.

Возможно, порядок и масштаб работ по восстановлению определяются тем, насколько серьезен дисбаланс между органами, насколько сильно неполадка может сказаться на общем состоянии и достаточен ли уровень энергии для проведения такой работы.

Это поразительно, насколько гениально устроен наш организм, с какой систематично-

стью и тщательностью протекают в нем все процессы.

Многие люди начинают болеть сразу после выхода на пенсию. Можно подойти к этой проблеме с других позиций: просто после того, как появилась возможность отдыха, уровень энергии резко пошел вверх, запустились процессы очищения и восстановления. И болезненные симптомы не более чем показатель процесса.

Но если в данный период обратиться в больницу, то врачи обязательно определяют неполадки в организме, назначат сложные анализы и лечение, которое затормозит естественный процесс очищения. Если бы люди понимали, какими возможностями располагает их тело, по какой модели протекают в нем все процессы, они бы по-другому интерпретировали симптомы, могли бы по-другому распорядиться последним этапом своей жизни. Очень жаль, что пока не изобретено прибора, который мог бы замерить уровень энергии человеческого организма.

Китайская медицина по многочисленным внешним признакам может приблизительно определить энергетический уровень человека. Показателями его являются структура и цвет волос, цвет кожных покровов, цвет губ и десен, состояние языка и многие другие признаки. Данные показатели субъективны и не достаточно точны.

Но даже на основании этих не очень точных показателей, все-таки можно хотя бы приблизительно определить состояние энергетики человека, а понимая принципы и модели работы организма, можно найти корень болезни и разработать стратегию ее лечения.

\*\*\*

*В этой небольшой электронной книге мы познакомили вас с тремя правилами поддержания здоровья профессора У Цинчжуна.*

*Это тот минимально необходимый объем практических знаний, который позволит вам начать новый виток отношений со своим организмом и сделать первый верный шаг по пути восстановления здоровья и омоложения.*

*Но как умный человек, вы, конечно, уже поняли, что это лишь «вершина айсберга». Если вы намерены не сходить с выбранного пути, вам необходимо повышать уровень своих знаний.*

*Видеотренинг «Сам себе доктор. 12 простых шагов к здоровью и молодости в любом возрасте», книга профессора У Цинчжуна «Инструкция по применению человеческого организма» и книга доктора Чжен Фучжуна «Лучший доктор — ты сам» позволят вам получить мощную основу теоретических и практических знаний, усвоить новое мировоззрение.*