



Советы китайских мудрецов для повседневной жизни

Традиционная китайская медицина возникла несколько тысячелетий тому назад.



Её заслуженно почитают во всем мире.

Восток имеет огромный опыт народного целительства на протяжении тысячелетий. Восточные лекари умели ставить диагноз (и весьма точно) не делая анализы, УЗИ или рентгеновские снимки.

Вместе с тем восточная медицина сумела создать и подтвердить на практике за многие тысячелетия методику сохранения здоровья простыми и действенными средствами. Эти рекомендации основаны на успешном опыте в течение нескольких тысяч лет!

Поэтому, так важны для нас следующие 16 советов традиционной китайской медицины:

1. Ваши глаза всегда должны искренне улыбаться и наполнять Ваше сердце любовью. Если человек сердит, подавлен или печален, если он нервничает или чего-то боится, его организм выделяет токсины. А когда Вы улыбаетесь, излучаете доброту, если у Вас хорошее настроение — организм производит целительную жидкость.

Поселите в Вашем сердце покой и любовь, и все Ваши неприятности растают, как лед под лучами солнца.

Поэтому улыбка и доброжелательность — профилактика болезней. Поэтому, несмотря на сложившиеся обстоятельства, улыбайтесь внутренней улыбкой, улыбайтесь глазами. Пусть сначала Вы будете заставлять себя! Но затем, она станет неотъемлемой частью Вашего «Я» и наполнит Ваше сердце любовью. А от сердца волны любви зальют Ваше тело.

2. Традиционная китайская медицина советует меньше говорить: всегда думайте не только о том, где, что и когда можно сказать, но и как именно сказать. Одна и та же мысль можно выразить словами по-разному: в одних случаях Ваши слова повлекут за собой резкое неприятие, а в другом эти же слова будут восприняты нормально — все зависит не только от того, ЧТО именно Вы хотели сказать, но и от того, какие слова Вы выбрали и с какой интонацией Вы их произнесли, то есть от того, КАК Вы это сказали!

Уместно произнесенное слово — самое ценное, а молчание сохраняет энергию Ци — говорит восточная мудрость.

3. Меньше беспокойтесь и больше делайте. Меньше размышляйте о прошлом и будущем, потому что эти размышления ведут к беспокойству, которое порождает стресс. Вместо размышлений старайтесь сконцентрироваться на проблеме.

При развитии в себе умения помогать и прощать концентрация придет сама.

4. **Один из основных советов китайской медицины: развивайте силу ума.** Многие восточные языки имеют только одно слово, которым отображаются понятия «ум» и «сердце».

Стремитесь к тому, чтобы личные амбиции не беспокоили Вас. Когда, Вы сможете забыть о себе и развивать свое сердце, тогда Вы получите надежное средство освобождения от болезней.

5. **Совет традиционной китайской медицины в сексуальной сфере:** Вы сами должны управлять своим половым влечением, и не допускать, чтобы оно управляло Вами.

Очень частые извержения семени ухудшают Вашу способность к концентрации и значительно уменьшают запас Ци. Слишком активная половая жизнь истощает запасы Вашей жизненной энергии Ци, ограничивайте свою половую жизнь.

6. **Уважайте свою голову, а свои ноги держите в тепле.** К своей голове нужно относиться с большим уважением, считать её **храмом Бога, ума и души**, откуда управляется весь организм.

Правило «**Держи голову в холоде, а ноги в тепле**» пришло к нам из китайской традиционной медицины.

Согревайте ноги, благодаря чему Вы отведете энергию к стопам, сможете снизить давление и предотвратить сердечный приступ.

Для этого можно попарить ноги, растереть их, надеть шерстяные носки или согреть стопы любым другим способом.

После согревания ног Вы должны собрать энергию Ци в пупке, т.е. согреть его тоже.

7. **Держите в тепле и шею.** По шее проходит много нервов и кровеносных сосудов, которые идут как к голове, так и от головы.

Нужно всегда следить, чтобы шея была в тепле, не была напряженной. Любите ее!

8. **Мудрость в питании. Избыточная еда и питье разрушают Ваше здоровье.**

Из-за стола всегда нужно вставать до появления чувства полного насыщения. После еды желательно прогуляться.

Переедание, когда после еды долго нужно сидеть или лежать, сокращает продолжительность Вашей жизни.

Лучше есть меньше, но чаще. Этим обеспечивается нормальное пищеварение и не перегружаются пять важных органов человека.

Сначала ешьте горячее, потом теплое. Если холодных блюд нет, запейте еду небольшим количеством холодной воды.

В питании учитывайте сезоны года:

- Весной — больше острой пищи,
- Летом — больше кислого,
- Осенью — больше горького,
- Зимой — меньше соленой пищи

Но слишком не увлекайтесь!

Если все же Вы съели чересчур много, то не пейте много воды и не глотайте ее жадно.

Съесть всегда лучше меньше, чем больше.

Нельзя есть сырые фрукты натошак, так как они греют органы, которые находятся выше диафрагмы. Чересчур много сырых овощей могут ухудшить здоровый цвет Вашего лица.

Не ешьте перед сном!

9. **Соблюдайте во всем умеренность.**

Все, что «слишком» приносит вред:

- слишком длительное сидение наносит вред мышцам,

- *слишком длительная ходьба наносит вред связкам,*
- *слишком длительное стояние наносит вред позвоночнику и костям,*
- *слишком длительное лежание вредит жизненной энергии Ци,*
- *слишком длительное созерцание вредит крови.*

Слишком сильные чувства гнева, печали, сожаления и меланхолия так же вредны для человека, как и слишком сильное удовольствие и радость.

Вредно страдать, волноваться и длительно воздерживаться от половой жизни.

Не разговаривайте много сразу после сна, так как этим Вы уменьшаете свою жизненную энергию Ци.

Не эксплуатируйте слишком интенсивно, напряженно или долго свои органы чувств. Если они работают чересчур интенсивно, могут возникнуть болезни.

Другими словами, во всем нужно соблюдать умеренность.

10. Радость увеличивает количество энергии Ци.

Большая радость — большая Ци. Большая печаль останавливает приток и уменьшает Ци.

11. Сезоны года и Ваше здоровье.

Зимой Вашим ногам должно быть тепло, а голове — прохладно. Весной и осенью прохладно должно быть и ногам, и голове.

Весной и летом нужно ложиться спать головой на Восток, а осенью и зимой — на Запад.

Спать нужно на боку, согнув ноги в коленях. Этим Вы увеличите запас жизненной энергии Ци.

Осенью и летом нужно рано ложиться и рано вставать, а зимой — ложиться рано, а вставать поздно. Весной ложитесь спать засветло и рано вставайте.

12. Об уходе за полостью рта:

Ежедневно чистите зубы и полощите рот семь раз: на рассвете, в полдень, после обеда, в сумерках и в полночь. Это укрепит Ваши зубы, кости, мышцы, ногти и волосы, а также продлит Вашу жизнь.

Много раз в день глотайте слюну, это увеличивает ее сущностную энергию, продлевает Вашу жизнь и защищает от болезней. Если слюну не глотать, она теряет силу.

13. После купания или, если вспотели, не выходите на ветер или сквозняки.

14. Если Вы заболели и потеете, не пейте холодную воду, она разрушает желудок и сердце.

Если Вы заболели, не ложитесь головой на Север.

15. Медитацией заменяйте свою неочищенную энергию Ци чистой энергией, при этом применяйте практику медитации Микрокосмической Орбиты и открывайте все 32 канала.

16. Развивайте в себе божественные качества, и со временем Вы начнете путь к бессмертию.

Таковы советы, которые нам дает традиционная китайская медицина для поддержания здоровья, увеличения жизненного срока и повышения качества жизни.

Каждый, при желании, может извлечь для себя пользу из советов китайских мудрецов.

