



### ПЕЧЕНЬ | КОРОЛЕВА ЭМОЦИЙ.

Мудрецы Востока трудились более 5000 лет и создали учение о сохранении жизни, укреплении и преумножении своего здоровья.

«Все болезни от нервов» - говорят обычно люди. Говорит об этом западная медицина и восточная, говорят об этом доктора и знахари.

Эмоции - это определенный вид энергии. Энергия может нести как положительный, так и отрицательный заряд. Присутствие равного количества этих зарядов называется «гармонией». Наравне с радостью присутствует грусть, печаль; со спокойствие - беспокойство; со страхом - мужество и вера; с активностью – подавленность; с сомнениями – решительность и действия.

Человек - живое, чувствующее, думающее существо, и все эмоции для него полезны.

Другое дело, когда та или иная эмоция присутствует длительно или чрезмерно. Тогда наступает внутреннее душевное смятение и беспокойство, что за собой влечет уже нарушение здоровья. Так, чрезмерное негодование может вызвать нарушение движения энергии (ци) печени и очищающей функции печени. Тогда ци печени взмывает вверх, кровь, следует за ней, перекрывает все отверстия, служащие для очистки. Это состояние называется "обморок".

Печень – один из самых больших органов-накопителей (цзан - орган) в нашем организме. В паре (как муж с женой) печень находится с желчным пузырем (фу - орган). Задача печени – накапливать и поставлять органам соки, кровь, энергию (ци). По мнению китайцев, печень управляет глазами, зрением, мышечным тонусом, который вызывает напряжение или расслабление всей мускулатуры, а так же связками и ногтями. Печень ведает количеством и качеством крови, отвечает за равномерное течение ци в организме и уравновешенность эмоций.

Печень и желчный пузырь ассоциируются с энергией дерева и ветра, а это рождение, начало развития, быстрый рост, детство. Дети (с 1 года до 10 лет) любопытны, непоседливы, неугомонны, очень любознательны. Их всё интересует, они задают много вопросов. Если ребенку создать нормальные условия в семье, то он вырастит

любопытным, щедрым, открытым, с большими творческими способностями. Неблагоприятные условия могут породить упрямство, жестокость, нетерпимость, гнев. Печень не переносит давления. Во многих случаях неврозы развиваются только потому, что в младенчестве и раннем детстве малыш подвергался давлению: моральному, от учебной нагрузки, дополнительных занятий (художественные школы, музыкальные школы, танцы, бассейн и т.д.), от завышенных требований родителей. Печень любит расслабленность и свободу. Всё, что растёт, требует пространства, только тогда смогут завязаться и созреть плоды. При повышенной активности ребенка вовсе не следует успокаивать (тормозить) его нервную систему, следует гармонизировать печень, помочь набрать в себя энергию и кровь, свободно вздохнуть. Печень – «фантазерка». Она определяет наше видение жизни, а желчный пузырь – готовность к конфликтам, упорство и мужество в создании планов. Взрослый человек «конституции ветра» генерирует много идей, совершает открытия, неординарен в мышлении, экстравагантен. Любит творить, изобретать, много путешествовать и познавать. Бизнесмен же из него плохой. Если же печень возбуждена, человек на всё реагирует раздражением, досадой и гневом. Ему кажется, что его сжимают, покушаются на его жизненное пространство, счастье. Его слабость и агрессия не дают возможность творчески подходить к решению жизненных задач. Гораздо большее пространство мы обретаем благодаря желанию развиваться, следуя своим мечтам, потребностям, занимаясь любимым делом, создавая комфорт в семье и большой круг друзей. Гнев – это огромное количество энергии ци, которое необходимо направить в творческое русло. Например, вместо того, чтобы кричать, повышать голос, топтать ногами, бить посуду полезнее перекопать огород. Это горячий гнев. С холодным гневом гораздо сложнее справиться потому что человек не ощущает, что он гневается, вообще отказывается замечать эту проблему. Он начинает жаловаться, обвинять, стремится заставить мир вертеться вокруг себя или ищет спасения в алкоголе. #Алкоголь своим острым вкусом развеет застоявшуюся энергию (ци) печени и устранил депрессию только на время. Потом все вернется с удвоенной силой. Развивается замкнутый круг зависимости, беспомощности, неспособности принять решение и действовать. Нарушения в печени и желчном пузыре вызывают не только эмоции, но и режим, питание, внешние факторы. Каждый орган нашего тела в течение суток по 2 часа имеет максимальную активность и минимальную активность энергии ци. Так, желчный пузырь и печень с 23.00 – 3.00 имеют максимальную активность энергии в соответствующих меридианах, а с 11.00 – 15.00 – минимальную. Учитывая это, необходимо дать возможность печени и желчному пузырю ночью отдыхать, накапливать энергию и кровь (Ян и Инь). Каждый орган имеет выходные отверстия на теле. Для печени такими «окнами» являются #глаза. Поэтому, созерцая глазами красоту, мы успокаиваем печень, а значит и свою нервную систему. Напрягая глаза перед монитором компьютера ночью, мы растрчиваем энергию, приходим в возбуждение и до 3 - 4 утра не можем заснуть. Так постепенно развивается такое болезненное #состояние, как #бессонница. Прием пищи требует больших затрат энергии и соков. Поздний прием пищи не позволяет к утру накопить в печени достаточного количества крови и энергии. Это значит, что печень не сможет свои энергетические запасы предать для работы сердцу, селезенке и желудку. Днем мы будем чувствовать себя разбитыми и уставшими. Органу печень соответствует кислый вкус. Если во рту постоянно присутствует привкус кислого или человек не переносит кислого, то это свидетельствует об избытке энергии

печени. В цикле питания (по У-син системе) кислые и холодные продукты усиливают Инь в сердце и ослабляют #Ян в селезенке и желудке. Желудок и селезенка постепенно охлаждаются, перестают перерабатывать пищу в полном объеме и заболевают.

Нарушение пищеварения приводит к застою и брожению пищи в кишечнике и ко всем вытекающим отсюда последствиям. Кисло-холодными продуктами являются йогурты и южные фрукты (цитрусовые) – типичная диета для похудения. До 30 лет подобная диета может привести к кратковременной потере веса за счет использования резервов организма, подаренных родителями, а после 30 лет диета редко приносит стойкий эффект, так как в этом возрасте количество природной ци в органах уменьшается, а «благодаря» диете ци не восполняется. На этом фоне начинают развиваться хронические заболевания; в том числе #остеопороз.

Весной доминирует энергия ветра. #Ветер дует, колышет ветви и листья. В этот период чаще возникают простудные заболевания. Ветер может быть сильным и порывистым - янским, легким и длительно действующим – иньским. Кто из нас хоть однажды простудившись, не испытывал головные боли, скованность мышц затылка и заложенность носа? Это могло быть от порывистого ветра, от длительного нахождения на сквозняке, от действия кондиционера (в автомобиле, квартире, офисе) или на пляже под жарким солнцем с нежным ветерком.

Расположенные на затылке и шее, лежащие по ходу меридиана желчного пузыря точки называются «вратами ветра». Через них ветер проникает в меридиан и вызывает остановку движения энергии (ци) и вышеописанные ощущения. Чтобы предохранить себя от воздействия ветра, следует просто надеть платок. Для энергии ветра характерны проявления в виде зуда, но не сильно выраженного и не мучительного; слезотечения, повышения артериального давления, головной боли (мигрени), головокружения, потери сознания, спазмов мышц, снижения их тонуса. Печень питает связки и сухожилия, а мышцы сокращаются благодаря хорошему питанию, кровоснабжению связок, фасций. Связочный аппарат глаза отвечает за функцию аккомодации и движения глазных яблок. При нарушении в работе печени развиваются различные заболевания глаз. Недостаток крови в печени проявляется «куриной слепотой» (снижением сумеречного зрения) вызывает судороги мышц, ломкость ногтей и отсутствие их блеска.

Различные нарушения в работе этого столь важного для нас органа видны даже невооруженным глазом. Быть здоровым нужно только захотеть.