

медицинский справочник



У ВэйСинь

# ароматерапия



от А до Я

# У ВэйСинь Ароматерапия: от А до Я

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=173298](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=173298)  
Ароматерапия. От А до Я: ОЛМА Медиа Групп; Москва; 2009  
ISBN 978-5-373-02283-5*

## **Аннотация**

В ваших руках новейшее издание, содержащее исчерпывающие сведения о применении эфирных масел, позволяющее правильно использовать целебные ароматы для восстановления и поддержания здоровья. Справочник дает ясное представление о мудром познании своего организма, о правилах разумного и умелого ухода за своим телом, в основе которых лежат секреты медицины Древнего Востока. Детально описаны 70 эфирных масел и 30 транспортных (базисных) масел, определены правила и способы применения целебных ароматов, приведены авторские рецепты для лечения более 200 заболеваний.

Изящный язык, интересные иллюстрации и уникальные рекомендации, отличающиеся стройностью форм, благодаря доступности авторских методик принесут каждому истинное удовольствие и пользу от общения с этим изданием.

## Содержание

Введение	6
Общие сведения	9
Краткая история ароматерапии	9
Получение эфирных масел	15
Химический состав эфирных масел	21
Классификация ароматов	26
Свойства эфирных масел	30
Требования, предъявляемые к качеству эфирных масел, условиям их хранения и правилам приобретения	33
Основополагающие понятия китайской медицины	37
Концепция инь–ян	42
Учение об энергии ци	45
Субстанции организма – проявление жизненной силы энергии ци	52
Концепция у син	54
Учение о внутренних органах – чжан–фу	59
Учение о меридианах – цзин-ло	67
Физиологически активные зоны человеческого организма	75
Причины возникновения болезней	78
Конец ознакомительного фрагмента.	85

# У ВэйСинь Ароматерапия. От А до Я

У ВэйСинь



吳  
偉  
新

Родился в год Дракона в провинции Хубэй, уезд Гуанцзи. Образование получил в КНР и СССР.

Врач – Великий Целитель Мира. Учитель Дао. Философ и Поэт. Имеет высшее медицинское, экономическое, химическое, политическое и гуманитарное образование. Доктор медицинских наук по специальностям китайская медицина, фэншуй и цигун, академик.

Действительный член Академии энергоинформационных наук, Украинской стоматологической академии, Украинской ассоциации народной медицины Полтавского медицинского института, Международной академии безопасного развития человечества, Международной академии биоэнерготехнологий.

Профессор Института акупунктуры Университета Пэйли, профессор Международной академии по традиционной китайской медицине и чжэнь-цзю-терапии в г. Чжухай, профессор Сингапурского Института естественных методов лечения, профессор факультета цигун Института у-шу Китайской Республики, профессор факультета фэншуй Института фэншуй Китайской Республики, заместитель председателя правления Научного общества традиционной китайской медицины и фармакологии КНР, член Международного общества ЭСИВО биологии Норвегии.

Награжден дипломом за большой вклад в развитие мировой акупунктуры. За выдающийся вклад в развитие восточной медицины был награжден международными сертификатами США, Канады, Китая, Болгарии и Норвегии. Методы лечения, изложенные в научных книгах автора, отмечены золотой медалью «Золотой стандарт» Международной ассоциации традиционной китайской медицины США.

Автор ряда научных трудов. Его книги неоднократно издавались за рубежом.

## Введение

*Если хочешь ты скрытые тайны узнать,  
Если хочешь проникнуть в ничто, –  
Ароматы цветов пусть расскажут тебе  
О начале миров и вещей.*

*Насими*

Современная цивилизация делает невозможным ежедневный контакт человека с природой, а окружающая среда постепенно становится патогенной для человека: воздух насыщен запахами гари и химикатов; продукты питания сдобрены изрядным количеством синтетических ароматических веществ; наш интерьер наполняют искусственные цветы и растения, отдушенные парфюмерными композициями. Условия и образ жизни современного человека приводят к серьезным расстройствам здоровья: сбоям в работе сердца, дыхательной и пищеварительной систем, нарушению гемодинамики, аллергиям, психическим расстройствам, а также другим серьезным нарушениям. Они вызывают преждевременное старение организма, ведут к появлению и развитию разных заболеваний. Надо признать, что мы живем в искусственно созданном нами мире, а потому имеем и «искусственное» здоровье (то есть его иллюзию), поддерживаемое растущим количеством химических лекарств, лечащих один недуг и вызывающий другой.

Попытка найти новые способы оздоровления организма человека и поддержания его в хорошей физической и психологической форме привела к известным с древних времен методам, один из которых – лечение с помощью ароматических масел.

Древнейшим письменным документом, сообщающим о целебных свойствах масел, является клинописная табличка, найденная в Шумере (около 3000 лет до Р. Х.). В ней описаны разные способы пользования растительными лекарствами, а среди целительных средств упоминаются почки листьев, смола деревьев, масла мирта и чабреца (тимьяна ползучего). Лечебными свойствами масел пользовались в Древнем Египте и средневековом Тибете (свойства и использование масел описаны в трактате тибетской медицины «Чжуд-ши»). Рецепты с использованием масел оставили потомкам такие известные целители, как Гиппократ и Парацельс. Известны многочисленные исторические факты чудесных исцелений с помощью масел, а также «императорские» особо охраняемые древние рецепты, в состав которых входили масла.

Первым современным ученым, серьезно занявшимся изучением лечебных свойств ароматических масел, был французский химик Рене Морис Гаттефоссе. Его научные идеи на более профессиональном уровне развил французский врач Жан Вальне, который проводил систематические исследования целебных свойств масел. Гаттефоссе, Вальне и их преемники соединили древние источники о свойствах масел с современным знанием о физиологии человека. Так началось широкое развитие современной ароматерапии.

Однако ни один из исследователей нашего времени так и не смог превзойти опыт древних целителей. За много веков до этого о маслах было известно почти все. Клинописная табличка, найденная в Шумере, египетские папирусы, индийские Веды, Коран и знаменитый трактат «Чжуд-ши» содержат описания рецептов, в которые входят эфирные масла, и действия последних в самом широком диапазоне: от лечебного, эстетического и эмоционального до магического.

Чем дальше мы уходим от природы, тем сильнее в нас, созданных по ее образу и подобию, желание вернуться к ней и ощутить себя частицей огромного космоса, в котором все взаимосвязано, все дышит и живет по единым законам.

Восточная медицина рассматривает человека как единое целое, в котором всякое нарушение равновесия энергетических факторов, описанных в китайской медицине как *инь* и *ян*, проявляется недомоганиями, возникающими не обязательно в том месте, где было нарушено равновесие.

Ароматерапия, один из эффективных методов восточной терапии, способствует восстановлению общего равновесия организма и повышению уровня его жизненной энергии. Использование масел помогает вернуть человеку такое соотношение внутренних сил, какое нашим предкам давало общение с природой. Ароматерапия нормализует психическое состояние человека, улучшает циркуляцию крови и лимфатической жидкости, уравнивает процессы, протекающие в организме, тем самым повышая его резистентность к вредным воздействиям. *Главная цель* ароматерапии – стимуляция защитных сил организма, укрепление его сопротивляемости к любым патогенным факторам. Сложная система, которой является организм человека, имеет огромные потенциальные возможности борьбы с любыми патогенными влияниями, поэтому *задачей* ароматерапии является высвобождение и приведение в действие его собственных сил.

Ароматерапия – метод лечения натуральными растительными эфирными маслами через дыхательные пути (обоняние, дыхание, ингаляции), орально (в качестве внутреннего лекарства) и через кожу (массаж, ванна, компресс). Компоненты масел, вводимых через дыхательные пути и кожу, поступают в организм в неизменной природной форме. При приеме масел внутрь на них начинают действовать пищеварительные компоненты, в результате чего происходит изменение их химического состава, а следовательно, и свойств.

Главной *особенностью* эфирных масел является разнородность их воздействия: нет масла, которое действовало бы только на одно заболевание либо только на один синдром (симптом). Широкое и разностороннее фармакологическое действие масел на организм человека объясняется их многокомпонентным, сложным составом.

По природе своей мягкие и влажные, масла действуют нежно и вкрадчиво, отличаясь от обычных лекарств, грубо вторгающихся в организм и нарушающих его равновесие. Масло можно также назвать великим дипломатом, поскольку его основная терапевтическая функция состоит в сбалансировании всех систем организма, что ведет в дальнейшем к ослаблению или устранению симптомов того или иного заболевания. Проникая в больной орган, масла постепенно размягчают болезнь (древние восточные целители именовали боль «внутренней жестокостью»). При мягком воздействии масла организм сам находит путь к восстановлению утраченного здоровья: жизненные силы направляются на борьбу с болезнью, происходит оздоровление организма за счет повышения иммунитета, восстановления нормального обмена веществ и его очищения от шлаков и токсинов.

С давних времен известно также влияние запахов на эмоциональное, психологическое и физическое состояние человека. Современные исследователи доказали, что запахи помогают в лечении людей фактически с любыми проблемами.

Здоровье является главным достоянием человека. Количество болезней, известных современной медицине, составляет уже более 10000 нозологических единиц. Понятно, что лечить людей становится все трудней. Западная медицина все больше заходит в тупик, так как в ней в основе принципов лечения болезней заложено использование фармакологических препаратов – чужеродных по своей сути для организма химических веществ. Каждый год появляется огромное количество новых лекарственных средств, однако их применение порождает новые проблемы, так как безвредных для организма человека препаратов попросту не существует. В острый период болезни их применение, безусловно, оправдано, а вот для лечения хронических процессов такой подход не приносит желаемых результатов, при этом также страдает качество жизни больных. Выход из создавшейся ситуации необходимо искать в синтезе европейской и восточной медицины.

Опыт, накопленный восточной медициной, бесценен. Большинство ее постулатов выведено на основе опыта, интуиции, образного и символического мышления. В основе разных методов лечения лежит принцип использования колоссальных способностей организма к саморегуляции.

В основе принципов саморегуляции человека должно лежать стремление к улучшению качества как внешней, так и «личной» окружающей среды, то есть всего, что воздействует на наши органы чувств – зрение, слух, обоняние, осязание и вкус.

С запахом человека связано много загадок, которые предстоит решать ученым. Исследования в этой области могли бы помочь в понимании единства и взаимосвязанности физического и духовного мира человека. Известно, что каждое душевное, эмоциональное состояние производит особую химическую реакцию в организме, проявление которой можно обнаружить, например, в запахе пота. Этот запах является преобразованной энергией психологических состояний человека, реакцией на определенную ситуацию. Таким образом, существуют запахи, отражающие все известные человеческие эмоции, – запахи гнева, страха, грусти, сомнения, радости, ревности, обиды, любви и т. д.

Претворение энергии в аромат является несомненным фактом, так как тонкие энергии способны проявляться в физическом мире, питая его посредством многообразной палитры ароматов. Поэтому можно сказать, что запах человеческого тела является сенсорно осязаемым воплощением тонкого мира человеческого духа.

Данная книга уникальна тем, что проблемы здоровья человека рассматриваются с точки зрения принципов и методов традиционной китайской медицины. Она совершенствовалась на протяжении тысяч лет, обогатилась техническим арсеналом европейской научной медицины, ныне она превратилась в самую, пожалуй, строгую, совершенную и эффективную систему возвращения и поддержания гармонии в человеческом теле.

В книге даются практические рекомендации и советы, как сбалансировать организм человека через активацию собственных защитных механизмов при помощи натуральных природных ароматов, чтобы обрести здоровье, а с ним – жизненную силу и долголетие.



## Общие сведения

### Краткая история ароматерапии

*Я спросил ученика, придя в обитель,—  
Под сосной густой, зеленоглавой,  
Он сказал мне, что ушел учитель  
Собирать лекарственные травы.*

*Мэн Цзяо*

Ароматерапия имеет длинную, богатую событиями и полную тайн историю.

Использование ароматических веществ началось вместе с появлением на Земле человека. В доисторические времена люди использовали для лечения естественные ароматы и благовония, находя их в окружающей природе практически в готовом виде. Можно предположить, что это были эфирноносные цветы, камеди, смолы, бальзамы и другие вещества.

Первобытные люди жили в естественной близости к природе. Познавая красоту и величие окружающего их многообразного животного и растительного мира, подражая ему, они научились удивительно тонко настраивать свои органы чувств на восприятие всех изменений, происходящих в нем. Обоняние играло исключительно важную роль в борьбе за выживание: с его помощью древний человек вовремя узнавал о приближении врага или опасного зверя, находил пищу и распознавал подходящих для себя половых партнеров.

Любознательность человека, особенности окружавшей его природы, зависимость от нее и чувство самосохранения заставили изучать целебные свойства ароматических веществ. Знания о лечебных свойствах благовоний накапливались и анализировались, проверялись на практике и передавались из поколения в поколение.

Исторические источники повествуют о применении ароматических веществ, которыми пользовались в разные эпохи и в разных странах. Археологические раскопки, относящиеся к неолиту и мезолиту, свидетельствуют об использовании ароматических веществ уже в те далекие доисторические времена. Наскальные рисунки, сохранившиеся на стенах пещеры Ласко во Франции (французская провинция Дордонь) и имеющие возраст около 20 тысяч лет, изображают лекарственные растения и способы их применения.

Древние письменные источники (индийские ведические рукописи, египетские папирусы, Библия, Коран), а также археологические памятники (например, пирамиды с царскими захоронениями) указывают на широкое распространение ароматических веществ.

Эфирные масла стали получать лишь в V–IV тысячелетии до Р. Х. Обычно открытие процесса дистилляции приписывается арабским врачевателям X века от Р. Х. Однако специалистам по истории медицины очень трудно отдать приоритет тому, кто первым получил экстракцию из ароматных растений. Данные археологических раскопок в долине Инда у подножия Гималаев свидетельствуют о том, что дистилляция могла быть известна уже 5000 лет назад. Видимо, впервые эфирные масла для лечения недугов были выделены в Древнем Египте, Ханаане и в Древней Индии.

Ценные практические, исторические, художественные сведения о применении эфирных масел содержатся в исторических трудах древних мыслителей и врачей (Гиппократ, Диоскорида, Галена, Авиценны, Геродота, Флавия др.), а также в древних мифах, легендах, сказаниях, поэмах.

Ароматы служили человеку в течение всей его жизни: облегчали и стимулировали роды, поддерживали здоровье тела и духа, сохраняли красоту и молодость, являлись неотъ-

емлемой частью искусства любви, сопровождали религиозные служения, провожали в последний путь. Во все исторические периоды ароматические вещества использовали в профилактических и лечебных, оккультных и религиозных целях, были прекрасными эротическими и косметическими средствами.

От здорового человека исходит чистый и свежий аромат, поэтому дурные запахи всегда ассоциировались с недомоганиями и болезнями. Человек, следуя своему обонянию и накапливая опыт, постепенно обрел знания о том, что некоторые растения могут вернуть здоровье и силу. Разгадывая сокровенные тайны ароматических веществ, человек научился не только собирать, бережно хранить или почитать их как божественный дар природы, но в процессе занятия земледелием стал выращивать эфирноносные растения наряду с теми, которые применял в пищу.

К началу III тысячелетия до Р. Х. вдоль больших рек стали возникать первые цивилизации: Китайская (в бассейне рек Хуанхэ и Янцзы), Шумерская (вдоль рек Тигр и Евфрат), Древнеегипетская (вдоль реки Нил), Харалпская (в бассейне реки Инд). В этих регионах мира появились большие города, величественные сооружения, зародились письменность, медицина.

Народы Древней Месопотамии, Индии и Китая не только торговали растительными продуктами и ароматическими веществами, но и распространяли знания об их применении. Наука об использовании лекарственных трав и ароматических веществ стала важной частью философии врачевания. Применялись как эфирные масла, так и свежие травы, чаи из сухих трав, смеси порошков из свежих или сухих растений (из них делали пилюли).

**Китай.** Ароматические вещества в Китае использовали уже 5 тысяч лет назад. Сведения об этом содержат древние медицинские трактаты: «Шэнь Нун» («Трактат о лекарственных средствах императора Шэнь Нуна»), который датируется приблизительно 2700 годом до Р. Х., «Хуан-ди нэй цзин» («Трактат о внутреннем Желтого императора Хуан-ди»), который был написан приблизительно в 2600 году до Р. Х.

Китайские врачи развили свою уникальную систему оздоровления. Сочетая разные методы и средства лечения между собой, они добивались поразительных результатов. Часто лечение травами и ароматами применялось совместно с массажем и акупунктурой.

Древние целители Китая считали, что в эфирной субстанции запахов растений заключена жизненная сила Природы – энергия *ци*. «Ароматы действуют очищающе и восстанавливающе, укрепляя энергию и наполняя мысли спокойствием и умиротворением», – писал своему ученику знаменитый китайский философ Ван Вей (период династии Тан – 618–907 годы).

В поэтической энциклопедии китайского средневековья, замечательном романе неизвестного китайского автора XVI в. «Цветы сливы в золотой вазе, или Цзинь, Пин, Мэй» историки ароматерапии могут найти упоминание о самых разных способах использования ароматических растений. Ванны, массаж, воскурения широко использовались древними китайцами, в том числе и для косметических целей. Многочисленные рецепты, дошедшие до нас со времен Древнего Китая, показывают положительное влияние на красоту человеческого тела эфирных масел герани, лимона, розы, ромашки, шалфея, шафрана, жасмина, сандала.

**Индия.** История возникновения и применения ароматических веществ в Индии уходит в глубь времен. Известно, что, начиная уже с III тысячелетия до Р. Х., здесь используют растения и вытяжки из них.

Аюрведа – старейшая система врачевания Индии. Сохранившиеся древние письменные источники (среди которых одна из старейших индийских книг о медицине – Веды) содержат сведения о разных методах и средствах лечения, в том числе и о применении ароматических веществ, среди которых упоминаются эфирные масла базилика, корицы, кори-

андра, имбиря, мирры, сандалового дерева. Целители Индии активно применяли ароматные благовония, состоящие, как правило, из экстракций нескольких растений. Рецепты их изготовления были известны лишь посвященным, имеющим право на особое тайное и сокровенное знание. Благовония использовали в терапевтических целях, они являлись также неотъемлемой частью ритуала богослужения.

**Иудея.** Священное Писание имеет многочисленные ссылки о широком использовании иудеями ароматических веществ. Мирра, смирна, ладан, нард, корица, алое и кассия были наиболее известными среди них и ввозились в Иудею, как правило, из Аравии и Индии. Они входили в состав священных благовоний, их употребляли для умащивания тела и врачевания. Ладан (благовонный древесный сок, твердеющий на воздухе), употреблявшийся христианами больше всего при обряде погребения, представлял в те времена значительный предмет торговли и продавался за высокую цену. Очень ценилось у всех восточных народов алоэ, имеющее очень острый благовонный запах и использовавшееся для бальзамирования, а также для курения в домах.

**Египет.** Древнеегипетская цивилизация считается родиной использования эфирных масел. Самыми древними письменными документами, в которых содержатся сведения об использовании благовонных масел, душистой древесной коры, смол и бальзамов, считаются египетские папирусы эпохи фараона Снофру (3700 год до Р. Х.).

Наука о благовониях в Египте достигла самого высокого уровня развития. Слава египетских жрецов в области использования ароматов была настолько велика, что многие целители из разных стран шли в Египет за знаниями. Египетские жрецы были искусными врачами. Они применяли особые смеси ароматических веществ и оставили рецепты снадобий, помогающих от разных болезней, а также способствующих омоложению и препятствующих зачатию. О широком распространении и частом использовании благовоний в египетской медицине можно судить, в частности, по папирусу Эберса (1550 год до Р. Х.). Для устранения проблем со здоровьем благовония применяли как внутренне, так и наружно: при заболеваниях органов дыхания – ингаляции; сидячие ванны и души – при гинекологических расстройствах, полоскания – при заболеваниях полости рта и десен, мази – при кожных болезнях. Чеснок, всевозможные травы и специи (семена аниса, тмин, мяту, майоран, петрушку и др.) использовали при приготовлении пищи, – пряности предотвращали болезни и распространение эпидемий.

Для египтян ароматические вещества имели большое духовное и религиозное значение. Сохранившиеся археологические и письменные источники помогают нам понять благоговейное отношение египтян к ароматическим веществам. Они считали благовония, косметику и душистые масла вещами, дарующими жизнь, а также символами божественности, чистоты, силы, власти и могущества.

Египтяне специально ввозили и разводили у себя самые экзотические растения со всего мира. Известны египетские ботанические сады, в которые ценные растения завозили из таких далеких стран, как Сомали, Малайзия, Индия и Китай. Здесь выращивали такие лекарственные растения, как кедр атласский, коричное дерево, ладан, мирру, тмин и анис, дягиль и голубую орхидею.

Волшебство и таинство ароматов сопровождали египтян в течение всей жизни. Египетские мастера были весьма искусны и очень хорошо знали о способности благовоний воздействовать на эмоции. Создавалось множество разных духов (например, знаменитые «Кифи»), которые предназначались для подъема настроения, устранения нервозности, усиления полового возбуждения. Египтянки использовали омолаживающее действие ароматических масел: после бани они с удовольствием принимали процедуры ароматического массажа. Во время религиозных церемоний, принося жертвы богам, курили благовония (от латинского выражения *per fumum* и происходит слово «парфюмерия»), то есть «посред-

ством дыма»). Ароматические масла из древесины кедра, корицы и мирры применяли при бальзамировании тел умерших. Специальные составы обладали поразительной способностью сохранять человеческую плоть, а эфирные масла были той основой, благодаря которой мумии фараонов на протяжении тысячелетий были защищены от распада.

**Древняя Греция и Рим.** Античные греки, а затем и римляне заимствовали у древних цивилизаций многие культурные достижения и, в частности, знания об ароматерапии: искусство изготовления ароматических масел, духов, принципы врачевания с применением растительных препаратов.

Признавая главенствующую роль природной медицины, знаменитые греческие и римские врачи рекомендовали использовать естественную способность тела к самооздоровлению. Гиппократ (460–370 гг. до Р. Х.), которого называют отцом медицины, греческий врач Асклепиад (128–156 гг. до Р. Х.), Педаний Диоскорид из Анакарбы (I век от Р. Х.) были сторонниками целостной системы лечения и часто назначали своим пациентам природные (физические) методы и средства воздействия на организм: ароматические бани и массаж, ароматизированные напитки (вино), вдыхание благовоний.

В античный период достигла расцвета парфюмерия с использованием разных ароматов. Для приготовления душистых веществ греки и римляне использовали почти все известные им цветы. «Мегалейон» (известные духи Древней Греции, содержавшие кассию, корицу, мирру) использовались, в том числе, и как медицинское средство.

Постепенно парфюмерия стала обособляться от технологии изготовления лекарств. Производились не только духи, душистые и туалетные воды, душистые порошки и пудры, кремы и помады, но и курительные ароматы, душистые притирания, благовонные палочки, свечи. Древние римляне заботились больше о чувственном наслаждении и очень любили пользоваться изделиями парфюмеров, без меры умащивая душистыми веществами свои волосы, тела, одежды и постели. Они применяли ароматические масла для ванн, массажей, любовных ритуалов, а также перед сражениями для укрепления мужества и воли к победе.

**Средние века. Европа.** После падения Римской империи использование благовоний и ароматических веществ пришло в упадок. Но в X веке арабский ученый, врач Авиценна (980 – 1037 гг.) вновь открыл дистилляцию растительных веществ. Он усовершенствовал примитивный процесс дистилляции эфирноносных растений, который существовал до него, удлинив охлаждающую трубку и свернув ее змеевиком. Это значительно повысило эффективность процесса конденсации пара и получения ароматической эссенции.

Арабские ароматические вещества вскоре стали знамениты и известны на Западе под названием «ароматы Аравии». Использование арабами концентрированных масел (главным образом корицы, сандала, камфоры, бензойной смолы, мускуса, ладанника, ладана и мирры) и торговля ими привели к возрождению интереса к ароматическим растениям.

Развитию знаний, расширению кругозора в области ароматерапии способствовали не только торговля и путешествия, но также крестовые походы, войны, инфекционные болезни.

Благовония, масла, духи попали в Европу в XII веке вместе с крестоносцами, которые узнали о них от арабов. Во время крестовых походов и при завоевании Испании европейцы узнали секреты дистилляции. Поначалу основным сырьем для производства эфирных масел служили давно известные и освященные веками ароматические травы, пряности и смолы из стран Дальнего Востока, Ближнего Востока и Африки. Но постепенно стали использовать также травы, произрастающие в странах Европы (мята, розмарин, ромашка и другие).

Норманские завоеватели, посыпая пол жилых помещений пахучими травами, научили европейцев использовать ароматические вещества растений в целях профилактики болезней, а также для борьбы с такими паразитами, как блохи и вши.

В XIV веке эпидемия чумы, поразившая Европу, унесла примерно от трети до половины ее населения. Для защиты от болезни стали активно применять ароматические веще-

ства. На улицах жгли ладан и сосну, рядом с жилищами разбрасывали базилик, ромашку, лаванду, мелиссу, тимьян, считая, что ароматы этих растений и дым костров разрушают «дух» смертельной болезни.

В эпоху Ренессанса и позднего средневековья начали ценить эфирные масла прежде всего благодаря их приятному аромату. В это время переживает очередной расцвет парфюмерия. По мере того, как на Западе развивалась технология дистилляции, создавалось все больше и больше разнообразных эфирных масел и косметических изделий на их основе.

К началу XIX века популярность ароматерапии пошла на убыль: частота эпидемий сократилась, спрос на лекарственные травы упал. Ученые XIX века определили химический состав некоторых веществ, образующих эфирные масла (гераниол, цитронелол и др.). Началось создание лекарственных препаратов нового поколения. Практически каждый натуральный препарат приобрел своего «химического двойника». Эфирные масла перестали использовать даже в парфюмерии, так как были синтезированы более дешевые химические аналоги.

**Ароматерапия и современность.** С развитием химического синтеза понятие о значении ароматов утратилось. И только в начале XX века научные исследования подтвердили древние знания об эффективности ароматических веществ. Как это ни парадоксально, толчок к развитию ароматерапии дала парфюмерная промышленность.

Основателем современной ароматерапии считается доктор Рене Морис Гаттефоссе, французский химик. Однажды, работая в лаборатории своего семейного парфюмерного предприятия, он сильно обжег руку. Не размышляя, Гаттефоссе сунул обожженную руку в емкость с лавандовым маслом. К его удивлению, боль немедленно притупилась, после чего ожог быстро зажил, не оставив шрамов. Этот случай и определил его дальнейшую судьбу. Остаток своей жизни он посвятил научному исследованию лечебных свойств эфирных масел. Гаттефоссе открыл, что эти масла зачастую куда более эффективны, чем их отдельные составляющие или продукты синтеза. В 1928 году он ввел термин «ароматерапия» и назвал так свою книгу, которая вышла в свет в 1937 году.

Значительный вклад в становление и развитие современной ароматерапии внес соотечественник Гаттефоссе – военный врач Жан Вальне. Он продолжил систематизацию и научную апробацию накопившихся практических знаний по лечению болезней ароматами. Во время Второй мировой войны Вальне с успехом применял антисептические растворы эфирных масел для лечения боевых ранений. В 1964 году он опубликовал книгу под названием «Ароматерапия: Лечение болезней растительными экстрактами». Благодаря его усилиям по распространению приобретенных знаний и личного опыта появилась новая специальность – ароматерапевт, которая получила развитие в разных странах мира – Великобритании, Франции, Бельгии, Германии, Австрии, Швейцарии и других. Одна из учениц доктора Вальне, англичанка Маргарэт Мэллори, в 50-х годах разработала современные методы использования эфирных масел в области лечебного массажа и ухода за кожей.

К 60-м годам благодаря научным разработкам и открытиям возникла новая база знаний о свойствах эфирных масел в условиях современных оздоровительных методик. В настоящее время ароматерапия заняла достойное место среди методов лечения, а ее научная база постоянно укрепляется новыми открытиями ученых, работающих в этой области.

Последнее десятилетие ознаменовано торжеством ароматерапии в странах Западной Европы, СНГ, Китая, Японии, США. Пророческими оказались слова родоначальника современной ароматерапии Рене Мориса Гаттефоссе, который писал: «Врачи и химики были бы поражены тем многообразием душистых веществ, которые могут использоваться в лечебных целях, и огромным многообразием их химических функций. Кроме своих антисептических и антимикробных свойств, они обладают антитоксическими и противовирусными свойствами,

они обладают мощным возбуждающим энергией эффектом и заживляют раны. В будущем их роль даже возрастет».

## Получение эфирных масел

Известно около 3000 растений, из которых можно добывать эфирные масла. Они произрастают во всех климатических зонах земного шара, однако больше распространены в теплом и сухом климате, так как в этих условиях в растениях накапливается больше эфирных масел, чем в холодном и влажном.

Наибольшее количество видов растений относят к десяти семействам.

- *Губоцветные (Labiatae)*. К этому семейству растений относятся травы: душица, базилик, иссоп, майоран, Melissa, мята перечная, пачули, розмарин, лаванда, тимьян обыкновенный, тимьян ползучий (чабрец), шалфей лекарственный, шалфей мускатный.

- *Рутовые (Rutaceae)*. В это семейство входят рута душистая и плоды цитрусовых растений: апельсин сладкий, апельсин горький (померанец), бергамот, грейпфрут, мандарин, лайм, лимон. Эфирные масла получают из плодов и цветков этих растений.

- *Зонтичные (Umbelliferae)*. К ним относятся пряные растения: анис, валериана, дудник, кориандр, петрушка, тмин, укроп и фенхель. Эфирные масла получают из травы, листьев, семян и зонтиков-соцветий этих растений.

- *Бурзеровые (Burseraceae)*. В это семейство входят пустынные деревья и кустарники, из смолы которых получают ароматические масла, в частности ладан, мирру и элеми.

- *Сложноцветные (Compositae)*. Источником эфирных масел у большинства этих растений служат цветки. К семейству сложноцветных относятся бархатцы, бессмертник, девясил, пижма, ромашка, тысячелистник.

- *Миртовые (Myrtaceae)*. В это семейство входят деревья, обладающие очень сильным запахом: гвоздичное дерево, мирт, мускатник, чайное дерево и эвкалипт.

- *Сосновые (Coniferae-Pinaceae)*. Эфирные масла добывают из ароматной древесины, смолы или свежей хвои растений. К этому семейству принадлежат кедр, кипарис, можжевельник, пихта и сосна.

- *Злаковые (Graminae)*. В это семейство входят лимонная трава, пальмароза и цитронелла.

- *Лавровые (Lauraceae)*. Эфирные масла получают из древесины, коры и листьев этих деревьев. В это семейство входят коричное дерево, лавр благородный, лавр камфорный, кассия и розовое дерево.

- *Имбирные (Zingiberaceae)*. В это семейство входят имбирь, куркума и кардамон. Эфирные масла получают из корней и корневищ этих растений, которые обладают пряным или острым вкусом.

Образование эфирных масел происходит в течение всей жизни растений, однако наиболее активно этот процесс происходит в период цветения и созревания семян. Содержать эфирные масла может растение целиком либо какая-то определенная его часть: корневище (имбирь), корень (дудник), ствол (древесина сандалового дерева, кедра), кора (коричное дерево), цветы (жасмин, ромашка, роза), плоды (лимон, апельсин), листья (Melissa, шалфей, тимьян, эвкалипт, розмарин) и другие органы растений.

Содержание эфирных масел в свежих частях растений варьирует от едва определяемых следов до 3–5 %. В одном и том же растении в разных органах содержатся разные по составу эфирные масла. На накопление масел и их качественный состав влияют фаза вегетации, инсоляция, влажность, климатические условия, почва, часы сбора сырья и другие условия.

Существуют разные способы извлечения ароматических веществ из растений, однако такие лекарственные формы, как настои, отвары, вытяжки на масле, основанные на выделении и сгущении летучих компонентов растений, не являются эфирными маслами.

Эфирные масла – значительно более концентрированные вещества, их извлекают из растений специальными методами, среди которых нужно назвать метод перегонки паром (дистилляция), метод холодного отжима, или прессования (механический), метод извлечения эфирных масел летучими (экстракция) или нелетучими (мацерация) растворителями, метод поглощения эфирных масел животными жирами (анфлераж) или сорбентами (сорбция), современные методы (экстракция с применением жидкого углекислого газа, гидродиффузия (перколяция)).

**Дистилляция** – метод перегонки с водяным паром – является наиболее экономичным способом извлечения эфирных масел, который чаще всего используют при их производстве. Способом паровой отгонки перерабатывается свыше 95 % всего эфирно-масличного сырья, в качестве которого могут использоваться разные части растений – листья, цветки, травы, корни и другие. Ароматические компоненты извлекаются из растительного сырья благодаря свойствам водяного пара, его способности при испарении увлекать эфирные масла. Высокая температура и пар разрушают структуру клеток растений и эфирное масло вытекает из них.

Переработку сырья осуществляют очень тщательно, в соответствии со строго установленными правилами во избежание потерь ценных эфирных масел и возможных изменений их химического состава.

*Подготовка сырья к переработке* охватывает все виды эфирно-масличного сырья. Одни растения подвергают дистилляции сразу после сбора, другие – выдержав несколько дней. А некоторые растения сначала высушивают, а потом уже извлекают из них эфирное масло. Так, зерновое сырье очищают и измельчают, цветочно-травянистое и корневое – измельчают, а цветы розы – ферментируют.

Отгонку эфирных масел производят с помощью пара, подаваемого в аппарат, который состоит из парообразователя, перегонного куба, холодильника и приемника.

Скорость отгонки зависит от количества пара, подаваемого в аппарат, а также от вида эфирно-масличного сырья и типа аппарата.

Древний метод, который применяется до сих пор, использует «медленную» перегонку паром (на перегонку одной партии сырья может уходить целый месяц), которая состоит в нагревании воды на очень слабом огне, что приводит к снижению давления пара. Такой метод увеличивает масличность отходов, позволяет мягко удалить из масла более крупные молекулы, и гамма запаха у продукта на выходе получается богаче.

В современных методах перегонки могут применяться более высокие температуры и давление, благодаря чему эфирное масло извлекается быстро, иногда – всего за несколько минут. Это быстрый, дешевый и эффективный способ производства, однако «букет» (то есть гамма запахов) у эфирного масла, получаемого таким путем, не столь многообразен, да и некоторые лечебные свойства при таком методе перегонки теряются.

При отгонке эфирных масел с водяным паром состав отгоняющихся фракций будет неодинаков в связи с различием парциального давления паров отдельных компонентов эфирных масел. В первую очередь отгоняются компоненты с более высоким парциальным давлением, а следовательно, и наиболее низкой температурой кипения, а к концу перегонки в дистилляте будут преобладать компоненты с наиболее высоким парциальным давлением – высококипящие. В результате, будут получены эфирные масла разного свойства.

Запах сильнолетучих масел (базилика, грейпфрута, лимона, эвкалипта, лайма), содержащих, по большей части, маленькие (летучие) молекулы, исчезает в течение 24 часов. Как правило, они возбуждают и поднимают настроение.

Аромат среднелетучих эфирных масел (ромашки, герани, лаванды), содержащих средние молекулы, сохраняется два–три дня. Обычно они тонизируют и благотворно воздей-



ствуют на процессы метаболизма и системы органов тела, например, они полезны при расстройствах пищеварения и болезненных менструациях.

Аромат слаболетучих эфирных масел (ладана, мирры, нероли, пачули), содержащих тяжелые (слаболетучие) молекулы, сохраняется не меньше недели. Они обычно расслабляют и успокаивают.

*Конденсация паров и охлаждение* дистиллята происходит в холодильнике за счет отдачи тепла охлаждающей среде.

*Разделение первичного эфирного масла и дистиллята* осуществляют в специальных приемниках-разделителях, называемых флорентинами. Процесс отделения первичного масла основан на разности плотностей масла и воды: плавающие на поверхности воды эфирные масла вычерпываются. Скорость и полнота отделения зависят от температуры среды, конструкции и размеров «флорентинской бутылки».

Первая дистилляция дает масла наилучшего качества. Повторная дистилляция полученного масла носит название рекуперации, которая дает дешевые масла, непригодные для ароматерапии.

*Рекуперация эфирного масла из дистилляционных вод.* Отходящий из флорентина дистиллят уносит с собой 5–6 % эфирных масел (розового масла в дистилляте содержится до 95 %, а базиликового до 50 %), которые находятся в растворенном состоянии и в виде эмульсий.

Для рекуперации эфирных масел применяют когобацию (метод отгонки масел с парами воды) и сорбцию (метод отгонки масел с помощью сорбентов).

Эфирные масла первой дистилляции и когобационные масла не купажируются (не смешиваются), так как их качество существенно отличается друг от друга.

*Придание эфирным маслам товарного вида* заключается в отстаивании, обезвоживании, фильтрации.

*Ректификацию эфирных масел* (перегонку с водяным паром при атмосферном давлении) применяют для очищения их от неприятно пахнущих компонентов и красящих веществ, так как некоторые из них имеют резкий запах и более темную окраску.

Фасовку, упаковку, маркировку и хранение производят в соответствии с действующими стандартами. Необходимо отметить, что эфирные масла, полученные перегонкой с паром, с годами настаиваются и приобретают все более богатый букет ароматов, а срок хранения некоторых из них неограничен.

Из отходов эфирно-масличного производства, которые содержат много ценных биологически активных и лечебных веществ, извлекают разные вещества, применяемые в косметике, медицине, производстве синтетических душистых веществ.

**Холодный отжим, или прессование (механический метод)**, является вторым по значимости способом производства эфирных масел, который применяют для получения масла из цитрусовых (лимона, апельсина (горького, сладкого), грейпфрута, мандарина и бергамота). Наилучшим сырьем для производства эфирных масел для ароматерапии являются те плоды цитрусовых растений, которые выросли в естественных условиях, без применения пестицидов и химических удобрений.

В древности отжим производился через губку: масло просто выдавливали, сжимая плод руками, жидкость собирали губкой, а затем выжимали в стакан.

В современном производстве ароматических масел механическим методом кожицу плодов подвергают холодному прессованию (дроблению, прокалыванию или натиранию), центрифугированию и, в заключение, фильтрации. Тепловая обработка при этом отсутствует. Интенсивность выделения масел зависит от степени зрелости плодов: зрелые плоды выделяют масло легче.

Эфирные масла, полученные холодным прессованием, сохраняют свои природные свойства и, кроме того, достаточно дешевы. Однако, в отличие от эфирных масел, полученных перегонкой с паром, они могут окисляться и выдыхаться, поэтому имеют относительно короткое время хранения. Кроме того, при использовании этих масел для ухода за кожей нужно учитывать, что большая дозировка масла из плодов цитрусовых может вызвать фототоксический эффект.

**Экстракция и мацерация.** Некоторые растения не годятся для дистилляции, так как они либо очень чувствительны к нагреву, либо от нагревания значительно уменьшается объем конечного продукта. Для таких растений используют методы извлечения летучими (экстракция) или нелетучими (мацерация) растворителями, которые основаны на способности эфирных масел растворяться в животных жирах, растительных маслах и органических растворителях.

*Метод настаивания, или мацерации,* применяют при переработке душистых цветков, которые содержат эфирные масла в незначительных количествах и прекращают их накопление после среза. Эфирное масло извлекают жиром (применяют смесь внутреннего говяжьего и свиного жира) или нейтральным маслом (применяют растительные жирные масла – оливковое, миндальное, масло из абрикосовых и персиковых косточек).

Сырье помещают в емкость с теплым растворителем, температура которого не превышает 60–70 °С, и настаивают в течение нескольких дней, периодически встряхивая содержимое. Клетки с ароматическим веществом в таких условиях разрушаются и эфирное масло переходит в раствор. На одном и том же жире настаивание новых порций цветков повторяют до 10–15 раз. Полученное масло фильтруют, фасуют и маркируют.

*Метод экстракции* (извлечение легкокипящими, летучими растворителями) применяют при переработке тех эфирно-масличных растений (в основном цветков, листьев), на эфирные масла которых вредно действует высокая температура, а также сырья, содержащего много нелетучих веществ и смол (дубовый мох и ладанник). Летучими растворителями для экстракции служат петролейный и диэтиловый эфиры, этиловый спирт, ацетон, хлористый метилен и другие. Наиболее важными условиями для получения качественных экстракционных масел являются свежесть сырья, правильный выбор и качество растворителя, соблюдение оптимального режима процесса.

Процесс экстракции заключается в том, что эфирно-масличное сырье тем или иным способом обрабатывается растворителем. Причем сырье в экстракторе может находиться как в спокойном состоянии (при этом необходимо производить несколько настаиваний), так и в движении через слой растворителя.

Экстракционные масла делят на экстракты (конкреты, резиноиды) и абсолюты.

Конкрет – очень густая, клейкая масса (смесь душистых, дубильных, красящих и других веществ), полученная при переработке эфирно-масличного сырья экстракцией органическим растворителем с последующей отгонкой растворителя. Конкреты являются полупродуктами и используются, как правило, для производства абсолюта.

Для выделения абсолюта из воскоподобной массы конкрета последний смешивают с чистым спиртом для растворения молекул ароматического вещества, а затем охлаждают. Смесь фильтруют для удаления ненужных примесей и отделения нерастворимых веществ. Затем, создавая разрежение, алкоголь медленно испаряют. В результате, остается густая, липкая, окрашенная жидкость, которую и называют абсолютом.

Описанный метод широко используют для роз, жасмина, нероли.

Поскольку абсолюты, хотя и в малой степени, всегда содержат следы остатков растворителя, он никогда не будет обладать той чистотой, которую можно достичь при получении эфирных масел путем дистилляции. Поэтому абсолюты никогда не назначают для приема внутрь. Для наружного применения его можно использовать без всяких проблем (особенно

если в качестве растворителя для производства абсолюта использовался спирт), так как количество остатков растворителя ничтожно мало. Однако при использовании абсолюта дозировки должны быть минимальными, чтобы не вызвать раздражения кожи и аллергических реакций.

Абсолютное масло обладает запахом, наиболее полно передающим запах исходного сырья. Парфюмеры утверждают, что аромат экстракта ближе к первоначальному запаху цветков, чем запахи масел, полученных любым другим способом. Кроме того, благодаря наличию в абсолютных маслах нелетучих смолообразных экстрактивных веществ, которые препятствуют испарению легколетучих компонентов, абсолютные масла обладают высокими фиксирующими (закрепляющими) свойствами. Сочетание запаха, хорошо воспроизводящего аромат цветов, с фиксирующими свойствами делает абсолютные масла чрезвычайно ценными продуктами для парфюмерии.

Резиноиды – душистые экстракты смол, полученные обработкой сырья с помощью углеводородных растворителей, таких как этиловый или петролейный эфир. В качестве сырья обычно используют смолы и камеди, а также сухие части растений – корни, семена, мох. Для получения конкретов из цветочного сырья применяют предварительно разогнанный петролейный эфир, лишайники и ладанник экстрагируют горячим этиловым спиртом. Растворители удаляют фильтрацией и последующей дистилляцией. Резиноиды являются готовыми продуктами, которые часто используют в парфюмерной промышленности для придания стойкости аромату.

**Анфлераж и сорбция.** Эти методы применяют только для переработки цветов, которые после среза продолжают выделять эфирное масло (жасмин, роза и др.). Методы основаны на способности жиров и растительных масел, а также других жидких и твердых сорбентов (активированный уголь, окись алюминия, диэтилфталат и др.) абсорбировать пары эфирных масел из газовой среды.

Анфлераж позволяет получить чистый абсолют. В процессе применяют очищенный холодный жир без запаха (обычно говяжье или свиное сало), нанося его на стекла, закрепленные в больших прямоугольных деревянных рамах. Цветы выкладывают на слой жира и оставляют на 24–72 ч, затем заменяют партией свежих цветков. Когда жир впитает максимальное количество эфирного масла, его промывают спиртом, чтобы душистые продукты стали растворимыми. Затем спирт выпаривают и получают абсолют.

Этот старинный метод производства эфирных масел в наше время уже практически не применяют из-за значительной продолжительности и трудоемкости процесса производства, а также высокой цены готового продукта.

**Экстракция с применением жидкого углекислого газа.** Этот способ применяют с 80-х годов XX века. Он особенно эффективен для производства самых легких масел (розы, жасмина, пихты), ароматические компоненты которых очень летучи.

Экстракцию проводят с помощью жидкого углекислого газа (CO<sub>2</sub>) под давлением в 22 атмосферы при относительно низких температурах (31–33 °С). При высоком давлении углерод становится жидким и приобретает способность извлекать из растительного сырья летучие компоненты. Затем эту жидкость сцеживают, давление постепенно сбрасывают и углерод снова переходит в газообразное состояние, остается чистое эфирное масло. Весь процесс длится всего несколько минут.

Этот метод позволяет сохранить естественное состояние эфирных масел (как внутри живого растения), так как ароматические вещества не разрушаются от нагревания. Получаемые таким образом масла имеют высокое качество и чистоту, свободны от примесей и двуокиси углерода. Однако они весьма дороги из-за высокой стоимости компрессионного оборудования, поэтому их используют, в основном, в парфюмерной промышленности.

**Гидродиффузия (перколяция)** – самый современный способ получения экстракта. Процесс происходит быстрее, чем при дистилляции, хотя длится до тех пор, пока из сырья не отгонится все эфирное масло. Рассеянная струя пара (спрей) пропускается сверху вниз через растительный материал, положенный на решетку. Водяной пар, проникая через разбухшую под влиянием влаги и тепла клеточную оболочку, увлекает за собой эфирное масло. Полученную в результате гидродиффузии жидкость, которая состоит из смеси конденсированного пара и эфирного масла, охлаждают. Как и в случае дистилляции, эфирное масло и воду легко отделить друг от друга.

Эфирные масла, полученные этим способом, относительно дешевы, так как применяемое оборудование гораздо проще, чем при экстракции двуокисью углерода. Однако для того, чтобы использовать их в ароматерапии, нужны дополнительные исследования.

**Мировое производство эфирных масел** в настоящее время составляет около 25 тысяч тонн, их ассортимент насчитывает свыше двух тысяч наименований. Эфирные масла, вырабатываемые в разных странах из одного и того же вида растений, отличаются по компонентному составу и качеству, то есть по физическим и химическим свойствам, что создает сложность их стандартизации. Это связано с почвенными и климатическими условиями, использованием гибридов растений, разных методов извлечения эфирных масел и технологий их производства. У каждого метода, который используют при производстве эфирных масел, есть свои преимущества и недостатки. Принципиально подходя к вопросу производства эфирных масел, пригодных для применения в ароматерапии, нужно подчеркнуть, что эфирными маслами можно назвать только те, которые получены дистилляцией или холодным отжимом.

Стоимость эфирного масла зависит от выхода масла на 1 кг растения-эфироноса. Чем выход ниже, тем эфирное масло дороже, хотя имеются исключения. Ниже приведены количества эфирных масел, которые можно получить из 100 кг растительного сырья:

- эвкалипт (сухие листья) – 3,0 кг;
- лаванда – 2,9 кг;
- шалфей (листья) – 1,4–1,7 кг;
- можжевельник (ягоды) – 0,5–1,2 кг;
- ромашка душистая – 0,7–1,0 кг;
- валериановый корень – 950 г;
- иссоп (трава) – 400 г;
- полынь горькая (трава) – 300–400 г;
- петрушка (трава) – 300 г.

## Химический состав эфирных масел

Эфирные масла (*Olea aetherea*) – летучие, душистые природные вещества растений, которые представляют собой сложные смеси разных компонентов органических соединений, состоящие, главным образом, из углеводов терпенового ряда и их кислородсодержащих производных. Компоненты эфирных масел являются либо исходными продуктами образования многих биологически активных веществ растений, либо промежуточными продуктами на пути их биосинтеза. Синтез компонентов эфирного масла из исходных полупродуктов контролируется ферментами, направленность образования которых запрограммирована в молекулярной структуре ДНК.

Химический состав эфирных масел, определяющий их терапевтические свойства, весьма сложен. Количество органических и неорганических веществ, входящих в состав одного эфирного масла, колеблется от 120 до 500. Например, эфирные масла ладана и герани содержат около 300 компонентов, а розы, бергамота, лимона, мандарина, апельсина – около 500. Содержание эфирных масел в свежих частях растений ничтожно – от едва определяемых следов до 3–5 %, причем на долю многих компонентов приходится одна десятая, сотая и даже тысячная процента. Несмотря на это, все они играют определенную роль как в формировании запаха, так и биологической активности эфирного масла: входят в состав ферментных систем, стероидных гормонов, витаминов D, E, K, антиокислителей, участвуют во всех важных биохимических процессах, проходящих в растениях.

Эфирные масла состоят из химических групп и отдельных химических элементов. Первичные элементы, ответственные за функцию эфирного масла, – углерод, водород, кислород. Наиболее важными группами соединений органических молекул в эфирных маслах являются терпены (углеводороды, содержащие углерод и водород) и терпеноиды (окисленные компоненты, содержащие углерод, водород, кислород).

### Терпены

1. *Моноциклические и бициклические терпены* присутствуют во всех эфирных маслах. Их высоким содержанием отличаются цитрусовые масла (например, лимона, апельсина, бергамота), а также черного перца, сосновой древесины и хвои, мускатного ореха и дягиля. Они невелики по размерам, высоколетучи (быстро испаряются), легко окисляются и распадаются быстрее других углеводов, поэтому срок хранения цитрусовых эфирных масел незначителен (не более года).

### Примеры

#### *Моноциклические терпены:*

- лимонен (основная часть многих цитрусовых масел) содержится в лимонном, мандариновом, тминном, апельсиновом, грейпфрутовом и других маслах;
- дипентен содержится в масле из сосновых шишек и хвои, в камфорном масле;
- терпинолен содержится в масле апельсина горького (померанца), кориандровом и других маслах;
- терпинен содержится в лимонном, можжевелевом, кориандровом маслах.

#### *Бициклические терпены:*

- камфен содержится в камфорном, можжевелевом, лимонном, эвкалиптовом, лавандовом и других маслах;

- карены содержатся в маслах хвои;
- пинен содержится в лимонном, камфорном, эвкалиптовом и других маслах.

*Основное фармакологическое действие:* бактерицидное, антисептическое, противовирусное, фунгицидное, мочегонное, отхаркивающее, инсектицидное, возбуждающее, раздражающее кожу.

*Степень теплоты*<sup>1</sup> эфирных масел, богатых моно- и бициклическими терпенами: горячие и сухие.

2. *Сесквитерпены* часто встречаются в эфирных маслах (их известно более двух тысяч). Эфирные масла, богатые сесквитерпенами, выделяются из корней, древесины и зеленых частей растений (например, ромашки аптечной, бессмертника, пижмы, тысячелистника, бархатцев и других). Их молекулы состоят из очень длинных углеродных цепей, менее подвержены окислению и не столь летучи, как моно- и бициклические терпены. Эфирные масла, богатые этими соединениями, очень густые и обладают стойким запахом.

## Примеры

*Моноциклические сесквитерпены:*

• бизаболен содержится в камфорном, бергамотовом, лимонном, хвойном и других маслах.

*Бициклические сесквитерпены:*

• кадинен содержится в хвойном, камфорном, кипарисовом и других маслах.

*Трициклические сесквитерпены:*

• сантален содержится в сандаловом масле.

*Основное фармакологическое действие:* бактерицидное, противовирусное, антисептическое, фунгицидное, противовоспалительное, обезболивающее, седативное, спазмолитическое, гипотензивное, иммуностимулирующее.

*Степень теплоты* эфирных масел, богатых сесквитерпенами: холодные и сухие.

3. *Дитерпены* присутствуют в эфирных маслах в малых дозах. Среди них следует выделить альфа-камфорен, который содержится в камфорном масле.

*Основное фармакологическое действие* дитерпенов: бактерицидное, фунгицидное, отхаркивающее, гармонизирующее, гормонорегулирующее.

*Степень теплоты* эфирных масел, богатых дитерпенами: нейтральные.

## Терпеноиды

1. *Спирты.* Группа спиртов эфирных масел очень разнообразна. К ней принадлежат некоторые из самых полезных молекул, которые синтезируются в организме человека поджелудочной железой и влияют на обмен веществ. Спиртами богаты эфирные масла розы, апельсина горького (померанца), мяты перечной, мирта, чайного дерева, сандалового дерева, пачули и имбиря. Несмотря на ярко выраженную биологическую активность спиртов, они не токсичны, не вызывают раздражения кожи. Поэтому эфирные масла с высоким содержанием спиртов безопасны даже для детей и пожилых людей.

---

<sup>1</sup> Подробнее о классификации ароматов в китайской медицине см. в табл. 1 на с. 41 и в разделе «Характер энергии эфирных масел».

## Примеры

### *Спирты насыщенные:*

- метиловый содержится (в свободном и связанном виде, в виде эфиров) в масле иланг-иланга, кипарисовом, можжевельниковом, эвкалиптовом и других маслах;
- изоамиловый содержится в цитронелловом, гераниевом, лавандовом и эвкалиптовом маслах.

### *Спирты ненасыщенные:*

- цитронеллол содержится в гераниевом, розовом и других маслах;
- гераниол содержится в гераниевом, розовом, пальмарозовом и других маслах;
- борнеол содержится в лавандовом, розмариновом маслах;
- родинол содержится в розовом, гераниевом и других маслах;
- нерол содержится в розовом, неролиевом, бергамотовом, миртовом маслах, масле Melissa и пачули;
- линалоол содержится в неролиевом масле;
- терпинеол содержится в неролиевом, лимонном и других маслах;
- ментол содержится в виде эфиров уксусной, валериановой и других кислот, в мятном масле;
- тимол содержится в масле душицы и других маслах;
- бензиловый содержится в масле иланг-иланга, гвоздики и других маслах;
- лавандулол содержится в базиликовом, бергамотовом, лавандовом, неролиевом, тимьяновом (чабреца) маслах, масле иланг-иланга, шалфея мускатного;
- миртенол содержится в гераниевом, миртовом маслах;
- сальвиол содержится в масле шалфея лекарственного;
- склареол содержится в масле шалфея мускатного.

*Основное фармакологическое действие:* бактерицидное, противовирусное, антиинфекционное, дезодорирующее, возбуждающее, тонизирующее, мочегонное, иммуностимулирующее, гармонизирующее, гормонорегулирующее.

*Степень теплоты* эфирных масел, богатых спиртами: теплые и влажные.

2. *Альдегиды.* Эфирные масла, богатые альдегидами, имеют характерный лимонный запах (например, Melissa, эвкалипта, лимона, грейпфрута). По сравнению с терпенами и спиртами, они более опасны: могут вызвать аллергическую реакцию, местное раздражение кожи или слизистых оболочек.

## Примеры

### *Альдегиды насыщенные:*

- уксусный содержится в мяте перечной, в ирисовом, анисовом, розмариновом и других маслах;
- масляный содержится в эвкалиптовом масле;
- изовалериановый содержится в эвкалиптовом, гвоздичном, сандаловом и других маслах.

### *Альдегиды ненасыщенные:*

- цитраль содержится в лимонном и других цитрусовых маслах;
- цитронеллаль содержится в эвкалиптовом и других маслах;
- родиналь содержится в лимонном, эвкалиптовом маслах;
- бензойный содержится в масле пачули и других маслах;
- анисовый содержится в анисовом и других маслах;

- гераниал содержится в лимонном масле, масле Melissa лекарственной;
- нерал содержится в грейпфрутовом масле, масле Melissa лекарственной.

*Основное фармакологическое действие:* противовирусное, антиинфекционное, антисептическое, противовоспалительное, успокаивающее, седативное, гипотензивное, тонизирующее.

*Степень теплоты* эфирных масел, богатых альдегидами: холодные и влажные.

3. *Эфиры* встречаются в большинстве эфирных масел в небольшом количестве, придавая им фруктово-сладкий аромат. Сложные эфиры – это продукты реакции спиртов с кислотами. Высоким содержанием сложных эфиров отличаются эфирные масла ромашки, лаванды, шалфея мускатного, апельсина горького (померанца) и бергамота. Простыми эфирами богаты масла корицы, гвоздики, аниса, базилика, петрушки. Как правило, эфирные масла, богатые эфирами, безопасны.

### **Примеры**

• линалилацетат содержится в бергамотовом, лавандовом, неролиевом и многих других маслах;

• геранилацетат содержится в гераниевом, неролиевом, мелиссовом и других маслах.

*Основное фармакологическое действие* эфиров: гармонизирующее нервную систему (оказывают одновременно успокаивающее и возбуждающее действие), противовоспалительное, фунгицидное, спазмолитическое, седативное, стимулирующее, отхаркивающее, мочегонное.

*Степень теплоты* эфирных масел, богатых эфирами: нейтральные.

4. *Лактоны*. Это группа сложных эфиров, имеющих дополнительное углеродное кольцо. Среди них следует выделить кумарин, валеролактон, бутиролактон. Лактонами богато, например, эфирное масло девясила.

*Основное фармакологическое действие:* они принадлежат к числу самых мощных противовоспалительных соединений, способствуют отделению слизи.

*Степень теплоты* эфирных масел, богатых лактонами: нейтральные.

5. *Кетоны*. В число эфирных масел с высоким содержанием кетона входят масла розмарина, шалфея, эвкалипта и иссопа. Почти чистый кетон представляет собой камфорное масло. Эфирными маслами с большим содержанием кетонов надо пользоваться с осторожностью (выдерживать пропорции, соблюдать установленные правила хранения, следить за сроком годности), так как применение их в больших количествах может вызвать выкидыш, нервные расстройства или эпилептический припадок, а также способствовать разрушению слизистых оболочек.

### **Примеры**

- карвон содержится в масле тмина и мяты перечной;
- фенкон содержится в масле укропа;
- ментон содержится в масле тмина и мяты перечной;
- жасмон содержится в масле жасмина;
- ацетон содержится в масле алтайского кедра;
- пинокамфон содержится в масле иссопа;
- этил-п-амилкетон содержится в лавандовом масле.

*Основное фармакологическое действие:* ранозаживляющее, секреторное (способствует отделению слизи), стимулирующее (полезны при затрудненном дыхании).



*Степень теплоты* эфирных масел, богатых кетонами: холодные и влажные.

6. *Фенолы* – соединения, которые примыкают к группе спиртов. Они считаются наиболее опасными компонентами эфирных масел. При передозировке могут быть токсичны (например, вызвать легкую интоксикацию печени), оказать раздражающее воздействие на кожу. Поэтому эфирные масла с большим содержанием фенолов применяются кратковременно и в небольших дозировках. Фенолами богаты эфирные масла гвоздики, корицы, тимьяна ползучего (чабреца), душицы.

### **Примеры**

- анетол содержится в масле укропа;
- карвакрол содержится в масле мяты перечной, тимьяна ползучего (чабреца);
- эвгенол содержится в гвоздичном, камфорном масле, масле корицы и других маслах;
- метилхавикол содержится в масле базилика, тимьяна ползучего (чабреца);
- тимол содержится в масле тимьяна ползучего (чабреца);
- сафрол содержится в камфорном и других маслах.

*Основное фармакологическое действие:* бактерицидное, антиинфекционное, противовирусное, иммуностимулирующее, гипертензивное, согревающее, возбуждающее, противокашлевое.

*Степень теплоты* эфирных масел, богатых фенолами: горячие и влажные.

7. *Кислоты* в большинстве эфирных масел содержатся в малых дозах, придавая им фруктовый аромат. Кислоты являются исходными продуктами образования ряда биологически активных веществ или промежуточных продуктов на пути их синтеза. Эфирные масла, богатые кислотами, как правило, безопасны.

### **Примеры**

- муравьиная содержится в хмелевом, лавровом, кардамоновом маслах, маслах иланг-иланга, туи и других;
- уксусная содержится в виде эфиров в бергамотовом, лавандовом и других маслах;
- масляная содержится в масле мускатного ореха, лавандовом и других маслах;
- цитронелловая содержится в камфорном и других маслах;
- бензойная содержится в гвоздичном и других маслах.

*Основное фармакологическое действие:* гармонизирующее, седативное, спазмолитическое, противовоспалительное, фунгицидное.

*Степень теплоты* эфирных масел, богатых кислотами: нейтральные.

При проведении ароматерапии используют масла в том компонентном составе, в котором они были получены из растений, поскольку совместное действие всех компонентов эфирного масла оказывает терапевтический эффект гораздо значительно и сильнее, чем действие каждого из них в отдельности.

## Классификация ароматов

Запахи окружающего мира чрезвычайно разнообразны. Поэтому их классификация представляет определенную трудность, так как опирается на субъективную оценку, свойственную, например, разному возрасту, определенному уровню психологического и эмоционального настроения, социальному положению, воспитанию, привычному стилю восприятия и многому другому. Несмотря на это, найти критерии и объективно оценить многочисленные проявления ароматов пытались исследователи и ученые разных веков. Так, в 1756 году Карл Линней разделил запахи на шесть классов: ароматические, бальзамические, амбромускусные, чесночные, каприловые (или козловые), дурмящие.

Позднее, в начале XX века Zwaardemaker предложил свою систему классификации, по которой пахучие вещества делятся на девять классов<sup>2</sup>:

1-й класс – эфирные запахи:

- уксусно-амиловый эфир;
- сложные этиловые и метиловые эфиры масляной, изовалерьяновой, капроновой и каприловой кислот;
- бензилацетат, ацетон, этиловый эфир, бутиловый эфир, хлороформ.

2-й класс – ароматические запахи:

- камфорные запахи: камфора, борнеол, уксуснокислый борвеол, эвкалиптол;
- пряные запахи: коричный альдегид, эвгенол, перец, гвоздика, мускат;
- анисовые запахи: сафрол, карвон, метиловый эфир салициловой кислоты, карванол, тимол, ментол;

- лимонные запахи: уксуснокислый линалоол, цитраль;

- миндальные запахи: бензальдегид, нитробензол, цианистые соединения.

3-й класс – бальзамические запахи:

• цветочные запахи: гераниол, питронеллол, нерол, метилбензилгликоль, линэлоол, терпинеол, метиловый эфир антраниловой кислоты;

- лилейные запахи: пиперонал, гелиотропин, ионон, ирон, стирол;

- ванильные запахи: ванилин, кумарин.

4-й класс – амбромускусные запахи:

- амбра, мускус, тринитробутилтолуол.

5-й класс – чесночные запахи:

- луковичные запахи: ацетилен, сероводород, меркаптан, ихтиол;

• мышьяковистые запахи: мышьяковистый водород, фосфористый водород, какодил, триметиламин;

- галоидные запахи: бром, хлор.

6-й класс – пригорелые запахи:

- жженный кофе, поджаренный хлеб, гваякол, крезол;

- бензол, толуол, ксилол, фенол, нафталин.

7-й класс – каприловые запахи:

- каприловая кислота и ее гомологи;

- запахи сыра, пота, прогорклого масла, кошачий запах.

8-й класс – противные запахи:

- некротические запахи;

- запах клопов.

9-й класс – тошнотворные запахи.

<sup>2</sup> Данная классификация приведена в книге Пекли Ф. Ф. Ароматология (М., 2001).

Во второй половине XX века исследования строения ароматических молекул позволили ученым предложить классификацию запахов по химической структуре ароматических веществ. Еще Рене Морис Гаттефоссе разделил эфирные масла на семь групп:

- 1) эфирные масла, содержащие специфические терпеновые спирты и соответствующие эфиры;
- 2) эфирные масла, содержащие специфические альдегиды;
- 3) эфирные масла, содержащие специфические кетоны;
- 4) эфирные масла, содержащие специфические лактоны;
- 5) эфирные масла, содержащие специфические фенолы;
- 6) эфирные масла, содержащие специфические окислы;
- 7) эфирные масла, содержащие специфические терпены.

Позднее было установлено, что разный аромат пахучих веществ обусловлен химическим составом, содержащим разные группы молекулярных соединений. Так, запах розы придают эфирным маслам гераниол, цитронеллол, фенилэтиловый спирт, фенилэтилбутират и цитронеллилбутират, фенилаланиновая кислота; citrusовых – цитронеллилацетат, линаллацетат, фенилэтилацетат и линалилбутират; жасмина – бензойный эфир уксусной кислоты и бензиловый спирт; меда – фенилуксусная кислота, метиловый, этиловый и бензиловый эфиры фенилуксусной кислоты; нарцисса – паракрезилацетат; ландыша – линалоол; горького миндаля – бензальдегид; березовых почек или цветов белой акации – метиловый эфир салициловой кислоты; цветов – бензиловый спирт, линаллацетат, глутаминовая кислота; яблока – аспаргиновая кислота. Поэтому, в зависимости от компонентного состава эфирных масел, ароматы были разделены на 10 групп: пряные, цветочные, фруктовые, бальзамические (смолистые), камфорные, травяные, древесные, citrusовые, пригорелые, вонючие.

Однако более поздние исследования показали, что между характером пахучего вещества и химической структурой не всегда есть прямая зависимость, так как одно-единственное эфирное масло может включать в себя более 150 разных химических веществ, которые, в зависимости от содержания их в растении, а также от изменений во время технологических процессов и соотношения составных частей в эфирном масле, могут воздействовать на организм по-разному. Этим объясняется характерное для эфирных масел многообразие фармакологических или терапевтических свойств. Поэтому к ароматическим веществам была применена традиционная классификация западной медицины по их медико-фармакологическим свойствам, в основе которой лежит симптоматическая направленность ароматических веществ (см. Прилож. «Алфавитный указатель медико-фармакологических свойств эфирных масел»). Достоинство этой системы симптоматической классификации заключается в ценной практической информации о лекарственных свойствах ароматов.

Ароматерапевты с успехом используют также классификацию пахучих веществ по степени их летучести (скорости испарения), предложенную парфюмерами, отмечая существование той зависимости, которая имеет место между скоростью испарения аромата и воздействием эфирного масла на организм.

Ароматы в этой классификации подразделяются на три тона.

- *Нижний* тон. По характеру самый тяжелый, дает аромату стойкость и уходит последним (ладана, сандала, иланг-иланга). Масла этой ноты действуют, в целом, успокаивающе.

- *Средний* тон. Характеризует сущность букета и полностью развивается между 1-м и 2-м часами, иногда дольше. Сохраняется в течение одного или двух дней (ромашковое, фенхелевое, гераниевое). Действие масел этой ноты направлено на приведение в равновесие разных систем организма.

- *Верхний* тон (первое характерное впечатление). Запахи острые, быстро испаряются, длительность не более 20 – 30 минут (бергамота, эвкалипта, чайного дерева, лимона). Масла этой ноты вызывают душевный подъем, возбуждая нервную систему.

Каждая из предложенных классификаций отражает черты определенного сходства пахучих веществ, беря за основу их качественные или количественные характеристики, внутренние или внешние проявления и свойства. Однако надо отметить, что до настоящего времени западная медицина не имеет общей, научно обоснованной классификации пахучих веществ.

Классификацию ароматов в китайской медицине (табл. 1) определяют и формируют взаимоотношения *инь–ян*, существующие в системе *у син*. Она естественно находит свое место в общей концепции китайской терапии (см. раздел «Механизм действия ароматических веществ растений»).

**Таблица 1. Классификация ароматов по концепции у син (У ВэйСинь, 2000)**

Параметр	Характеристики				
	Пять первоэлементов				
	дерево	огонь	земля	металл	вода
Природа приятных ароматов	древесный	цветочный, цитрусовый, фруктовый	корневищный, плодовый, благовонный	травяной, пряный, копченый	бальзамический, мускусный
Природа неприятных ароматов	каприловый, прогорклый	пригорелый, жженный	земляной, некротический	чесночный, луковичный	вонючий, тошнотворный, гнилостный
Зона действия	восходящий тон	высокий тон	средний (устойчивый) тон	нисходящий тон	низкий тон
Направленность действия	возбуждающий	тонизирующий	релаксирующий (расслабляющий)	успокаивающий	транквилизирующий, седатирующий
Энергетическое воздействие	концентрирует	активизирует	гармонизирует	рассеивает	смягчает
Устойчивость (летучесть)	улетучивающийся	легкий	стойкий	сгущающийся	тяжелый, густой
Вкусовая характеристика	кислый, вяжущий	жгучий, обжигающий, горький	сладкий	острый	соленый
Степень теплоты	согревающий (теплый)	горячий	нейтральный	охлаждающий (прохладный)	холодный
Психологический настрой и эмоциональный заряд	будоражающий, раздражающий, заостряющий	веселящий, искрящийся	уравновешивающий, умиротворяющий	подавляющий, притупляющий	завораживающий, угнетающий

## Свойства эфирных масел

Выделение ароматических веществ – физиологическая реакция, характерная для всех живых организмов (бактерий, растений, насекомых, животных, человека). Однако эфирными маслами принято называть химические продукты растительного происхождения, являющиеся смесями летучих душистых веществ (главным образом терпенов и их кислородсодержащих производных, а также некоторых алифатических и ароматических соединений). В эфирных маслах растений биологически активные вещества содержатся в наиболее концентрированной форме, играя особую роль в их жизнедеятельности: защищая их от поражения грибами, вирусами, бактериями, вредителями, от поедания животными, привлекая насекомых-опылителей, предохраняя от перегрева днем и переохлаждения ночью, обеспечивая энзиматические процессы. Поэтому можно считать справедливым мнение некоторых специалистов, что эфирные масла заключают в себе жизненную силу растений.

Эфирные масла обладают особыми *физико-химическими свойствами*. В большинстве случаев эфирные масла представляют собой прозрачные, бесцветные или желтоватые жидкости, однако встречаются и окрашенные растворенными в них пигментами (масло ромашки – голубое, жасмина – красноватое, полыни горькой – зеленоватое, базилика – желтое). Все они обладают характерным запахом, причем эфирные масла, содержащиеся в разных частях растения, могут иметь разный аромат. Так, из цветков горького апельсинового дерева добывают неролиевое масло, из листьев – масло петитгрейн.

Эфирные масла очень летучи и легко разрушаются ультрафиолетовыми лучами. Плотность эфирных масел, как правило, меньше единицы, поэтому при нормальной температуре они испаряются, не оставляя пятен на ткани и бумаге. Как правило, они легче воды и почти нерастворимы в ней, но хорошо растворимы в жирах, растительных маслах, эфире, спирте высокой концентрации, смешиваются во всех соотношениях с жирами и жирными маслами. Они обладают способностью легко абсорбироваться окружающими предметами, имеют умеренную скорость диффузии, способны понижать поверхностное натяжение воды.

Обладая своеобразной молекулярной формой и весом, ароматические вещества имеют высокую проникающую активность по отношению к разным тканевым структурам организма человека, легко проникают через кожные покровы и быстро включаются в системный кровоток. Благодаря большой проникающей способности эфирных масел, при местном применении достигается их лечебное воздействие на внутренние органы. Поэтому эфирные масла могут служить прекрасными транспортными средствами для других лекарственных веществ, помогая им проникать в разные органы и ткани человека, обеспечивая достаточный, а главное, точно направленный терапевтический эффект.

*Общая терапевтическая направленность действия эфирных масел.* Натуральные эфирные масла обеспечивают информационно-энергетическую связь человека с окружающей природой, регулируя биологические, энергетические и физиологические процессы в организме. Многокомпонентный состав натуральных эфирных масел обуславливает их разностороннее лечебно-профилактическое действие при разных заболеваниях и видах патологических процессов. Поэтому главной особенностью лечебно-профилактического действия эфирных масел является разнородность и комплексность их фармакологических эффектов. Обладая многосторонней биологической активностью, они оказывают биорегулирующий эффект в очень небольших концентрациях, что весьма физиологично для организма. Регулярное поступление в организм малых доз ароматических веществ постепенно восстанавливает биологические механизмы саморегуляции, мобилизует защитные силы организма, а чарующая сила природы, заключенная в удивительных ароматах натуральных эфирных

масел, способствует появлению позитивного эмоционального настроения и пробуждению положительных психологических реакций.

**Общие свойства эфирных масел.**

- Все эфирные масла обладают *антипаразитарной активностью* по отношению ко всем микроорганизмам (бактериям, вирусам, грибам, простейшим), что обусловлено уникальным химическим составом эфирных масел, обеспечивающим бактерицидный, бактериостатический, антисептический, противовирусный, фунгицидный и другие эффекты. Это связано с наличием в маслах особых биологически активных веществ, относящихся к фитонцидам, которые у высших растений (включая эфирносы) влияют не только непосредственно на микроорганизмы, но и на иммунологические аппараты человеческого организма (фагоцитоз, воспаление, антигенную реактивность), повышая общую резистентность организма к заболеваниям. Причем агрессивность эфирных масел по отношению к микроорганизмам сочетается с их практически полной безвредностью для организма человека.

- Все эфирные масла оказывают *противовоспалительное действие*, что обусловлено влиянием ароматических компонентов на функциональное состояние сосудов и тканевых структур организма. Основными механизмами противовоспалительного действия является способность эфирных масел снижать сосудистую проницаемость и стабилизировать мембраны клеток, а также их противорадикальная активность.

- Все эфирные масла растительного происхождения, являясь витаминоподобными веществами, оказывают *профилактическое действие* при нарушении иммунологического статуса как у детей, так и у взрослых, влияя на неспецифическую резистентность организма. Повышая уровень комплемента, общую гемолитическую активность крови, фагоцитарную активность лейкоцитов, функцию ретикулоэндотелиальной системы и бактерицидность кожи, эфирные масла играют роль иммуномодуляторов, оказывая *стимулирующее действие на иммунную систему*, что особенно ценно при лечении вторичных иммунодефицитов, которые возникают на фоне хронических патологических процессов. Важно подчеркнуть, что при этом эфирные масла оказывают *противоаллергическое действие* при разных формах аллергии (в том числе лекарственной), влияя на этиологические факторы болезненных состояний.

- Все эфирные масла оказывают *выраженное антиоксидантное действие*, сравнимое по активности с таким антиоксидантом, как токоферол (витамин Е), и способны достаточно активно влиять на метаболические процессы, проходящие на молекулярном уровне (например, на перекисное окисление и обмен липидов), что предотвращает дегенеративные изменения в разных тканях и органах (сердце, печени, половых железах, скелетных мышцах), а также функциональную недостаточность половых желез у мужчин, нарушение нормального протекания беременности и менструального цикла у женщин. При этом эфирные масла замедляют процесс старения организма, оказывая *омолаживающее действие*.

- Все эфирные масла *регулируют эмоциональный настрой и служат восстановлению душевного равновесия*. В каждом конкретном случае они будут оказывать стимулирующее, седативное (релаксирующее, успокаивающее, транквилизирующее) или гармонизирующее (адаптогенное) действие. Таким образом, эфирные масла способны *купировать симптомы функциональных нарушений нервной системы* (например, повышенную нервную возбудимость, тревогу, вспыльчивость, раздражительность, гневливость, бессонницу, головную боль, истерию, хроническую усталость, слабость, головокружение, апатию, подавленное настроение, депрессию, снижение памяти, неприятные ощущения в разных органах и т. д.), которые возникают, как правило, в стрессовых ситуациях, в результате умственного, физического и эмоционального перенапряжения, а также связаны с астенизацией организма, проявляющейся на фоне хронических соматических заболеваний, инфекционных поражений либо возрастных особенностей человека. Эффективность воздействия эфирных масел

на центральную и вегетативную нервную систему обусловлено ассоциативным и рефлекторно-импульсным механизмами восприятия ароматических соединений (см. раздел «Механизм действия ароматических веществ растений»). Любопытно отметить, что участок головного мозга, обрабатывающий запахи как сигналы, также отвечает и за процесс запоминания, откуда становится понятным, почему эфирные масла способны улучшать память, а также чрезвычайно эффективны при лечении амнезии.

- Все эфирные масла играют особую роль в *регуляции естественных биологических ритмов*, свойственных природе физиологических систем организма, поддерживая гармоничное состояние человека с окружающей средой, адаптируя организм к разным изменениям природных явлений, что позволяет предупредить или снизить болезненные реакции на нарушения циркадного ритма (например, при изменении климатических, погодных, временных и пространственных условий жизни человека). При этом действие эфирных масел направлено на обновление механизма саморегуляции, нормализацию на этом фоне обменных процессов, восстановление энергетического потенциала организма человека.

- Все эфирные масла в естественных концентрациях способствуют *нормализации функций эндокринных органов*, снижая высокие показатели и повышая низкие, что связано с химическим составом ароматических соединений, включающих углеводороды, сходные по структуре с гормонами (в том числе половыми). Определенные запахи чарующих эфирных масел относятся к *сексуально значимым ароматам* (афродизиакам). Их применение возбуждает эрогенные зоны мозга, пробуждает эмоции, устраняет закомплексованность, формирует гармонию тел и душ, усиливая их взаимопонимание и притягательность.

- Все эфирные масла можно использовать *в косметических целях* для восстановления и сохранения здоровья кожи, волос и ногтей, что обусловлено их противовоспалительным, антипаразитарным, антиоксидантным и регенерирующим действием.

**Частные свойства эфирных масел.** Уникальный состав эфирных масел обуславливает специфичность их воздействия на организм. Поэтому каждый аромат, помимо общей терапевтической направленности, имеет определенные индивидуальные, свойственные лишь ему черты.

Быстро устраняют дефекты кожи после ожогов и травм 70 % эфирных масел<sup>3</sup>; обезболивающее действие оказывают 65 % эфирных масел; антисклеротическое действие оказывают 60 % эфирных масел; 60 % эфирных масел являются эротическими стимуляторами; благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания 60 % эфирных масел; нормализуют функции и состояние органов кровообращения 50 % эфирных масел; восстанавливают функциональное и тканевое здоровье выделительных систем организма 40 % эфирных масел; целебно воздействуют на систему пищеварения 40 % эфирных масел; радиопротекторами являются 30 % эфирных масел; 25 % эфирных масел благотворно воздействуют на опорно-двигательный аппарат; антиканцерогенное действие оказывают 25 % эфирных масел.

При соблюдении правил приема эфирные масла нетоксичны, практически не вызывают осложнений, аллергии, привыкания. Важно подчеркнуть, что в быту эфирные масла рекомендуется использовать в профилактических целях, а лечиться ароматами желательно под наблюдением врача в полном соответствии с диагностической информацией, полученной при обследовании пациента. Врач-ароматерапевт составит смесь, определит дозировку и длительность лечения, проверит его эффективность.

---

<sup>3</sup> По данным С. Миргородской (Ароматерапия: мир запахов – запахи мира. М.: ИЦ-Гарант, 1995).



## Требования, предъявляемые к качеству эфирных масел, условиям их хранения и правилам приобретения

**Качество эфирных масел.** Чрезвычайно важным элементом ароматерапии является качество и происхождение масла. Качество эфирных масел определяется качеством исходного сырья, способом технологической обработки, условиями и продолжительностью хранения. Выпускаемые эфирные масла должны отвечать требованиям действующих стандартов и норм Фармакопеи. Наиболее надежными нормативами являются:

- стандарты ISO – Международной организации стандартов;
- нормативы ГОСТ Российской Федерации;
- нормативы BP – Фармакопеи Великобритании;
- нормативы EOA – Американской ассоциации эфирных масел.

При оценке пригодности эфирных масел к применению определяют, в основном, их органолептические показатели (цвет, запах, вкус), некоторые физические и химические константы, а также изучают наличие примесей. Перечни подлежащих определению физических и химических констант для разных видов масел неодинаковы, так как последние неоднородны по химическому строению и свойствам.

Основными показателями, определяющими качество эфирных масел, являются<sup>4</sup>:

- внешний вид, цвет, прозрачность;
- запах, который характерен для каждого вида эфирного масла;
- коэффициент преломления (рефракция) – отношение скорости распространения света в воздухе к скорости распространения света в эфирном масле; высокие показатели свидетельствуют об обогащении эфирного масла кислородными соединениями, что может быть результатом длительного хранения;
- удельный вес, плотность ( $\text{г/см}^3$ , 20 °С); высокие показатели свидетельствуют об обогащении эфирного масла кислородными соединениями, что указывает на длительное хранение этого масла;
- угол вращения плоскости поляризации, отражающий относительное содержание в эфирном масле тех или иных компонентов;
- растворимость в 75–90 % этиловом спирте, что дает возможность судить о содержании в эфирном масле углеводов;
- массовая доля нелетучих веществ; повышение их содержания – неблагоприятный показатель, характеризующий качество масла;
- массовая доля влаги; ее увеличение в эфирном масле – свидетельствует о низком качестве;
- массовая доля кетонов и альдегидов; чем их больше, тем хуже качество эфирного масла;
- кислотное число эфирного масла; его повышение свидетельствует об увеличении содержания в эфирном масле свободных жирных кислот за счет процессов окисления, что наблюдается при длительном хранении;
- доля сложных эфиров – один из важнейших показателей; его повышение указывает на хорошее качество эфирного масла;

---

<sup>4</sup> По материалам книги Николаевского В. В. Ароматерапия (справочник). М., 2000.

- доля спиртов сложных эфиров; определенное после ацетилирования эфирное число является показателем, по которому рассчитывают содержание спиртов в эфирном масле; это важнейший признак, повышение которого указывает на хорошее качество эфирного масла;

- доля карбонильных соединений в процентах – один из важнейших показателей качества эфирного масла; его повышение – признак хорошего качества;

- содержание основного компонента эфирного масла – один из важнейших показателей, характеризующий его качество.

**Хранение эфирных масел.** Эфирные масла хорошо сохраняются в холодильнике (это условие является обязательным особенно для цитрусовых и хвойных эфирных масел) либо в сухом прохладном и темном месте при температуре + 5...15 °С. Сосуды для хранения эфирных масел должны быть сделаны из темного стекла (желательно коричневого цвета либо цвета слоновой кости) и плотно закрываться. Нельзя применять для хранения эфирных масел прозрачные стеклянные или пластиковые бутылочки.

Чистые эфирные масла обычно имеют срок годности не менее трех лет от даты разлива, а в наиболее благоприятных условиях хранения (в бутылочках цвета слоновой кости, в прохладном месте, в малом объеме воздуха) – пять лет. Более короткий срок хранения (1 год) имеют цитрусовые масла из-за высокого содержания в них терпенов. Особенно долго (20 лет и более) хранятся эфирные масла высокого качества, произведенные из древесины (например, пачули), и масла, произведенные из пряных растений (например, корицы и гвоздики), а также масло розы. Абсолют хранится около 5 лет. Абсолюты и смолы с годами густеют и запах их растворов становится более сильным.

При хранении в эфирных маслах происходят химические изменения, приводящие к снижению их ценных свойств: повышенная температура, доступ кислорода, действие света, присутствие катализаторов ускоряют процесс их порчи. Неправильно хранящиеся масла быстро портятся, а некоторые продукты окисления при их использовании могут оказать раздражающее действие или вызвать аллергическую реакцию. Помутнение эфирных масел – это признак их старения. Так могут выглядеть эфирные масла, хранившиеся с несоблюдением правил или просроченные. Такие масла ни в коем случае нельзя использовать, так как они могут быть очень опасны. Нужно также помнить, что разбавленное эфирное масло быстро приходит в негодность, поэтому для достижения наилучшего результата при проведении процедур ароматерапии лучше пользоваться свежеприготовленными смесями.

**Синтетические эфирные масла.** Потребность косметической и пищевой промышленности в душистых веществах вызвала необходимость производства искусственных (синтетических) эфирных масел и их компонентов, которые получают, в основном, из продуктов каменноугольной смолы. Их ароматы и внешний вид совершенно аналогичны натуральным, но они не имеют терапевтических свойств оригинальных масел и совсем иначе действуют на организм. Известно, что целебный эффект образуют все компоненты натурального эфирного масла, взятые вместе, а воспроизвести его подлинный состав в лаборатории совершенно невозможно. Поэтому синтетические аналоги натуральных ароматов, состоящие из отдельных химических соединений, несут в себе риск вредных и неприятных побочных эффектов так же, как и синтетические лекарства: они способны оказывать угнетающее действие на состояние иммунитета, оказывают токсическое действие.

Желательно также знать, что исключительно в синтетической форме существуют такие ароматические композиции, как зеленое яблоко, папоротник, кокос, манго, банан, земляника, клубника, ландыш, лилия, персик, абрикос, киви, яблоневый цвет, цветы миндаля, липы, лотоса, магнолии. Вышеперечисленные растения не являются эфирно-масличными, поэтому именование пахучих веществ, напоминающих их по запаху, эфирными маслами является фальсификацией.

**Покупка эфирных масел.** Настоящие эфирные масла очень ценны и дороги. Цены на них колеблются в очень широких пределах в зависимости от ценности и редкости эфиромасличного растения, процентного содержания эфирного масла в нем, условий и способа производства, а также других факторов. Поэтому эфирные масла требуют тщательного отбора при их покупке и бережного обращения при хранении и работе с ними.

Известно, что действенным и полным терапевтическим эффектом обладают лишь настоящие (нефальсифицированные), чистые, неразбавленные эфирные масла. Конечно, на их химический состав самым существенным образом влияют способы возделывания эфиромасличных культур (климатические условия, состав почвы, особенности растений, время и способ выращивания) и методы получения из них ароматических веществ. Однако поставщики эфирных масел часто разбавляют свой товар, добавляя в него синтетические ингредиенты, алкоголи, растительные масла, дешевые химические компоненты и малоценные эфирные масла. Иногда могут подменить эфирное масло целиком, продавая взамен дешевую подделку (например, вместо лавандового масла продавать лавандин).

Чтобы определить качество эфирного масла при покупке, необходимо знать некоторые правила их приобретения.

1. Старайтесь получить как можно больше информации о производителе и поставщике эфирных масел. Желательно найти поставщика, работающего преимущественно для ароматерапии, а не снабжающего парфюмерные и пищевые производства, причем покупать надо только у тех, кому можно доверять.

2. Обращайте внимание на цену товара, которая во многом определяет качество эфирного масла, избегая приобретения дешевых масел, непригодных для лечебных целей. Например, 1 мл розового масла не может стоить меньше 10 долларов, в противном случае это разбавленный или синтетический продукт. Причем одинаковая цена на разные эфирные масла может говорить о том, что их разбавили растительным маслом в разных пропорциях, чтобы уравнивать цены.

3. Покупайте масла в стеклянных сосудах темно-желтого, коричневого или синего цвета; в прозрачных флаконах продают синтетические имитации с запахом натуральных масел.

4. Чтобы приобрести доброкачественный товар, внимательно прочтите все, что декларировано на его этикетке.

**Этикетка** безупречного товара содержит множество разных данных, имеющих решающее значение для определения его качества.

- На этикетке флакона с эфирным маслом должно быть обязательно указано «*натуральный и чистый продукт*», что означает «неподдельный», например так: «100% натуральное, чистое масло розы». Этим декларируется, что свойства эфирного масла не изменены экстракцией или подмешиванием других веществ, а после разливки во флаконы его состав не изменялся.

- Обязательным критерием при декларировании качества эфирного масла является указание на этикетке *названия и полного ботанического наименования (на латинском языке)*.

- На этикетке качественного товара должна быть информация о способе производства эфирного масла. Приобретайте масла, полученные перегонкой с паром или холодным отжимом.

- Безупречный товар содержит указание на *качество сырья*, из которого произведено эфирное масло. Оно должно быть экологически чистым. Данные «биологически чистая, прошедшая контроль культура» означают, что при выращивании этого растения не использовали синтетические удобрения и средства защиты от вредителей. Продукцию с таким обозначением можно рекомендовать для приема внутрь и ингаляций.

- Изготовитель эфирного масла высокого качества указывает на этикетке *дополнительные сведения о надежности продукции*, чтобы исключить возможность нанесения ущерба здоровью при неправильном его применении или при нарушении правил хранения.

\* \* \*

Предложенная книга имеет определенную структуру, где все части взаимосвязаны между собой и имеют четкую соподчиненность, позволяющую подойти к ее практическому разделу («Терапевтический справочник») с необходимыми представлениями и знаниями, которые могут обеспечить достаточный уровень для осмысленного и правильного проведения ароматерапии.

Ароматерапия – природная альтернатива медикаментозным препаратам при профилактике и лечении разных заболеваний. Применение эфирных масел помогает человеку обрести равновесие как внутри своего организма, так и между организмом и окружающей его средой, позволяет с помощью мягких средств и естественными способами бороться как с симптомами заболевания или плохого самочувствия, так и с их причинами. Решающим фактором для применения ароматерапии является то, что она удовлетворяет не только физические, но эмоциональные и духовные потребности человека.

Следует подчеркнуть, что в настоящее время уже произошло осознание необходимости сближения и взаимного проникновения знаний разных школ и направлений, обогащающих арсенал человеческого познания. Современные ученые убеждены: в основе истинной науки о здоровье и красоте, науке об исцелении недугов человека лежит понимание того, что отдельных болезней не существует. Существующая болезнь является проявлением нарушения целостности организма (системы взаимосвязей и взаимных влияний его органов и систем), которое выражается разными признаками и симптомами в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

В связи с этим следующая глава посвящена концептуальным основам китайской медицины. Сведения, изложенные в ней, необходимы для понимания сущности ароматерапии.

## Основополагающие понятия китайской медицины

Самые ранние письменные памятники, содержавшие философские представления и идеи китайцев, датируются VIII–VII веками до Р. Х. Это рукописи «И цзин» («Трактат об изменениях», или «Книга перемен») и «Шу цзин» («Книга истории»). Натурфилософские концепции не занимают там главного места, так как китайские мыслители в связи со спецификой исторического пути больше были заняты разработкой философско-политических и этических идей и положений. Осмысление богатого исторического опыта, поиски «идеального закона» управления народом, выработка правил взаимоотношений между разными общественными группами населения, определение места отдельного человека в обществе и мире, его отношения с природой, государством и людьми, разработка вопросов ритуала считались благородным и возвышенным занятием, достойным философа. Сугубо практический и утилитарный характер китайской философии был неотделим от политической жизни страны.

Естественнонаучные наблюдения почти не отражались на развитии философской мысли, за исключением первоначального периода. Составив космогоническую концепцию мира на основе наблюдений над природой, философы, как правило, не использовали материалы естествознания в осмыслении окружающего мира, в общефилософских выводах. Естественнонаучные и прикладные знания считались ремесленными, низменными в сравнении с политическими и этическими. Однако в меньшей степени это относилось к такой прикладной части естествознания, как *китайская медицина*, в которой слились как естественнонаучные эмпирические наблюдения, так и философские этические начала. Нравственное самосовершенствование человека считалось необходимым компонентом сохранения здоровья как духовного, так и телесного, которые, кстати, в представлениях китайцев не имели такого резкого противопоставления, как у европейцев.

Существенным признаком китайского мышления является исключительное значение символов и символических действий не только в философии, науке, культуре, но и в повседневной жизни. Поэтому, познавая эти представления и понятия, надо учитывать их более отвлеченный и всеобъемлющий характер, по сравнению с представлениями и понятиями европейской цивилизации.

В вышеупомянутых первых философских трактатах были уже сформулированы все основные космогонические положения: о противоборствующих в единстве силах *инь–ян*, об «энергии» *ци*, о «великом пределе» *тайцзи*, учение о «пяти первостихиях» и «пяти движениях» у *син*. Сформировавшиеся в середине первого тысячелетия до Р. Х., они стали основой, альфой и омегой китайской медицины. Эти идеи ведут начало от эмпирических наблюдений, прагматических концепций и мифологических построений древних китайцев. По всей вероятности, натурфилософские положения китайских мыслителей сложились в результате наблюдений не только над окружающей природой, но и над функциями человеческого организма, его строением, что в результате привело к возникновению весьма цельной и стройной философской концепции, соединяющей макро– и микрокосм. Успешность применения методов лечения, основанных на этих идеях, подтверждает ее обоснованность.

Созерцание непрерывно меняющихся природных явлений привело древнейших китайских мыслителей к установлению основного принципа бытия и движения в мире – постоянного действия двух противоборствующих (противонаправленных) и в то же время неразрывно связанных свойств, или начал, – *инь* и *ян*. Исходное значение иероглифов, которыми обозначались эти понятия, – темная и светлая стороны горы. Мрак, холод, влага, смерть, женское – это свойства *инь*; свет, тепло, огонь, рождение – *ян*. Они возникли как качества первоначально единой энергии *ци* (в другой транслитерации – *чи*). Это произошло под дей-

ствием первоначал *тайцзи* (букв. значение – «великий предел»). В результате сгущения *ци* произошло разделение на светлые, легкие и чистые *ян-ци*, поднявшиеся вверх и образовавшие небо, и мутные, тяжелые, грязные *инь-ци*, опустившиеся вниз и образовавшие землю. Равновесное взаимодействие *инь* и *ян* определяет порядок мироздания, природы, государства, семьи, человека и так далее.

Противоборство *инь* и *ян* рождает все движение в мире и пять первоначал (или первостихий, или первоэлементов): *воду*, *огонь*, *дерево*, *землю* и *металл*. «Небо создало пять первоначал, и народ пользуется ими всеми. Стоит упразднить одно, и жизнь станет невозможна» («Цзочжуань», 27-й год правления Сян-гуна, цит. по кн.: *Древнекитайская философия*: собр. текстов. М., 1972. Т.1). Эти пять первостихий являются основой всех вещей и последовательными состояниями природы. При этом *вода*, *земля*, *металл* относятся к элементам, из которых слагаются тела, *дерево* овеществляет принцип рождения и роста, а *огонь* является символом движения и развития. Воздух, поступающий при дыхании, хотя и не является первоначалом, но оказывает «одушевляющее» действие, неся в себе энергию *ци*. Между всеми первоначалами существуют связи, взаимозависимости и все соотносится с окружающей средой, течением времени и космическими влияниями.

Первоэлементы одновременно и взаимопорождают, и взаимопреодолевают (контролируют) друг друга. Взаимное созидание основано на природных свойствах первоначал: *вода* порождает и питает *дерево* (для роста дерева необходима вода); *дерево*, сгорая, порождает и питает *огонь*; *огонь* порождает и питает *землю* (пепел); *земля* порождает *металл* (так как металл получают из недр земных); *металл* порождает *воду* (при расплавлении превращается в жидкость) и так далее, – все взаимные порождения замкнуты в бесконечность, в кольцо (рис. 1). Каждый первоэлемент одновременно является и «матерью», и «сыном», он и рождается, и подпитывается, и сам рождает и питает. Так раскрываются прямые и косвенные связи мироздания. Однако для равновесия сущего мира должны быть и обратные связи, – таковыми являются взаимное угнетение, взаимный контроль, или управление первоначал: *вода* управляет (тушит) *огнем*; *огонь* управляет (расплавляет) *металлом*; *металл* управляет (разрушает) *деревом*; *дерево* управляет (разрушает корнями) *землей*; *земля* управляет (впитывает) *водой*. Такие отношения называются в китайских трактатах «дед»–«внук».

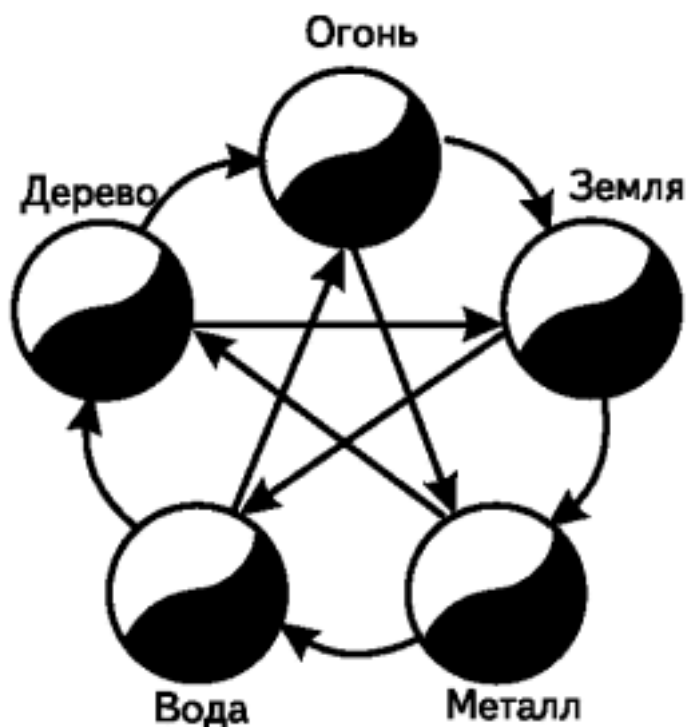


Рис. 1. Принципы взаимодействия пяти первоэлементов

Итак, каждый первоэлемент в одно и то же время есть рождающий и рождаемый, угнетающий и угнетаемый. *Дерево* управляется *металлом*, но само на *металл* непосредственно влиять не может. Однако *дерево* подавляет *землю*, и *земля* уменьшает питание *металла*, который ослабляется и, в меньшей степени, угнетает *дерево*. В тоже время *металл* рождает *воду*, которая питает *дерево*. Усиление *металла* не только подавляет *дерево*, но и порождает *воду*, а та, в свою очередь, усиливает *дерево*, – равновесие восстанавливается.

Внутренний смысл этих связей и зависимостей раскрывается в вышеупомянутом трактате «И цзин» («Книга перемен»). «И цзин» состоит из графических символов в виде разных сочетаний прямых и волнистых линий, отражающих разные состояния окружающего мира, и пояснений к ним. Основные символические объекты обозначены восемью триграммами (то есть состоящими из трех прямых и волнистых линий в разных сочетаниях): *цян* (небо), *гэнь* (гора), *ли* (огонь), *сюнь* (ветер, дерево), *дуй* (водоем), *кунь* (земля), *чжэнь* (гром), *кань* (вода). Эти триграммы суть те предметы и явления, с которыми древние китайцы сталкивались в повседневной жизни и вычленяли их из множества окружающих предметов и явлений. Всего в трактате 64 сочетания триграмм и каждое из них выражало определенное состояние действительности, конкретную жизненную ситуацию, смысл которых раскрывается в пояснениях к этим сочетаниям в виде гексаграмм. Основная мысль «Книги перемен» сводится к следующему: весь мировой процесс представляет собой постоянные изменения бытия, чередование ситуаций, происходящее от взаимодействия сил света и тьмы, напряжения и податливости. Другими словами, переход от одной ситуации к другой должен раскрывать динамику существования мира.

Позднее, в IV–III вв. до Р. Х., к «Книге перемен» «И цзин» был составлен трактат с комментариями и пояснениями «Си цы чжуань», в котором понятие *тайцзи* («великий предел») было раскрыто как имеющее значение «первоэнергии», давшей творческий толчок порождению двух взаимосвязанных противоборствующих и дополняющих друг друга начал *ян* и *инь*. Поэтому окружающий мир существует как постоянное становление вещей в противоборстве этих начал. Движение является неотъемлемым свойством реальности. Уточняется, что источник этого движения находится в пределах этого мира в виде постоянного взаимодействия природных сил *ян* и *инь*. Бесконечная смена многообразных явлений окружающего мира имеет в качестве причины то же взаимодействие *ян* и *инь*.

Единство взаимоположенных начал *инь–ян*, строгая закономерность их чередования и смены составляют универсальный закон бытия. При этом важной категорией китайской философии является взаимодополнение. *Инь* и *ян* не только противоборствуют, но и взаимодополняют друг друга. Именно взаимодополнение есть источник бытия. В книге «Го юй» («Речи царств», первая половина I тысячелетия до Р. Х., цит. по кн.: *Древнекитайская философия: собр. текстов*. М., 1972. Т. 1) в гл. 16 говорится: «...взаимодополняющее является источником вещей, а совпадающее обречено на гибель. Взаимодополнением называем выравнивание непохожего [одного] непохожим [другим]. Именно поэтому взаимодополнение помогает расти и процветать и все живое следует ему. Если же добавлять одно и то же к тому же, то в конце концов оно иссякнет<...>Во всех вещах существует взаимодополняющее или совпадающее».

*Инь* следует дополнять *ян* и, наоборот, для поддержания существования *ян* следует дополнять *инь*. Если же к *инь* добавлять *инь* и к *ян* добавлять *ян*, то есть к подобному добавлять подобное же, нарушается их гармония, что ведет к гибели. Взаимодополнение является универсальной категорией и основой принципа лечения китайской медицины – правила *бу–се* (букв. «прибавить–отнять», см. раздел «Средства лечения»).

*Инь–ян* проявляются в любом субстрате, вещи, процессе, явлении: в мужском и женском началах, в свете и тьме, в дне и ночи, жаре и холоде, солнце и луне и так далее. Чередование *инь* и *ян* задает цикличность всех процессов в природе: ночь и день, утро и вечер, зима–лето, холод–тепло, бодрствование–сон, вдох–выдох и так далее. *Ци*, проявляющаяся в *инь* и *ян*, не должна нарушать свою последовательность, *ян* не должен находиться внизу и подавляться *инь*, *инь* не должна находиться сверху и подавлять *ян* (Бо-Янфу, «Речи царств», гл. 1, X в. до Р. Х., цит. по кн.: *Древнекитайская философия: собр. текстов*. М., 1972. Т. 1). Если последовательность *ци* в природе нарушается, то происходят катастрофы: извержения вулканов, землетрясения, наводнения или засухи. Если последовательность *ци* в организме человека не соблюдена, то возникают болезни.

Надо заметить, что космогония такого рода не была чем-то редкостным в мировой культуре. Во многих древних цивилизациях мировоззрение развивалось примерно такими же путями, укладываясь в представление о взаимодействии первоэлементов. Например, в античные времена в Древней Греции и Риме также существовало учение о первостихиях, лежащих в основе материального мира (Эмпедокл, Сенека, V в. до Р. Х.).

Из таких философских представлений складывается понятие единого целого, обнимающего всю Вселенную и человека. Человек рассматривается как мир в миниатюре, отражение макрокосмоса, Вселенной и состоит из пяти первоэлементов, попадающих в организм с пищей. Отражением этой органической целостности являются пять полых и пять плотных органов. Они взаимодействуют между собой и с окружающей средой, и каждый орган соответствует определенному первоначалу. В этой единой системе все взаимосвязано и взаимозависимо, все части макрокосмоса (Вселенной) и микрокосмоса (человека) имеют общую функциональную структуру.

Пять первоначал стали основой для учения у *син* (букв. значение – «пять элементов, пять движений»). Древневосточные врачи применяли учение у *син* к проявлениям жизнедеятельности человеческого организма и для упорядочения отношений человека и природы. В книге «Шан-шу да-цюань» говорится: «Вода и огонь относится к жизненно необходимому, к еде и питью, в которых нуждается народ. Металл и дерево существуют для развлечений и производства. Земля является источником всех вещей и служит на пользу человека». Концепция у *син* является основой для диагностики и лечения, а также для рекомендаций по предупреждению болезней.

Главным практическим выводом из учения у *син* является признание неразрывной связи всех пяти первоэлементов, их постоянного взаимопорождения и взаимопреодоления. Весь круг восточных медицинских учений включен в эту философскую концепцию. Связи взаимного порождения и угнетения присущи всем объектам и явлениям. Динамическое равновесие постоянных физиологических процессов и реакций организма может быть нарушено внешним воздействием. К примеру, повреждение какого-либо органа или системы, относящейся к первоначалу *земля*, приводит к ослаблению контроля за органами, относящимися к *воде*, те усиливаются и угнетают органы *огня*. Так происходит распространение болезни.

Понятно, что, рассматривая человека и его организм как единое целое, восточная медицина мало занималась анатомией и физиологией (в европейском понимании), а стремилась выявить связи и взаимоотношения внутри организма, то есть его функции.

Цель, которую преследовала китайская медицина, изначально состояла в счастливом существовании человека, которое имело пять проявлений: «Первое проявление счастья – долголетие, второе – богатство, третье – здоровье тела и спокойствие духа, четвертое – любовь к целомудрию, пятое – спокойная кончина, завершающая жизнь» («Шу цзин», глава «Великий закон», 9-й раздел, цит. по кн.: *Древнекитайская философия: собр. текстов*. М., 1972. Т. 1).



\* \* \*

Для европейского аналитического метода изучения всякого предмета и явления путем выделения из него каких-либо частей, его расчленения, дробления, схематизирования, создания условных моделей такое мировоззрение может стать камнем преткновения для понимания восточной медицины. Большую часть понятий и определений китайской медицины нельзя точно передать одним соответствующим русским словом. Мы постарались разъяснить читателю значение, смысл этих понятий, дабы он мог воспринимать их без искажений.

В китайской философии весьма слабо разработаны методы логики, логической связи между предметами и между событиями, их заменяют образы и понятия в большей степени чувственно-эмоциональные. Логический анализ классического толка в китайской философии и медицине практически не применяется. Иероглифический характер китайской письменности, отражающий особенности мышления, также в определенной степени сдерживал выработку и использование абстрактных категорий и логической терминологии. Китайские мыслители отвечали на вопрос «что?», а не «почему?» или «как?». Выявить связи и зависимости между явлениями природы, организмом, патогенными и целительными факторами – на это были направлены их усилия. Для них было важно, что дерево рождает и поддерживает огонь, а не то, почему оно горит, каков у него химический состав, какая при этом происходит реакция.

Только осознание этих различий восприятия окружающего мира, понимание особенностей индуктивного метода, то есть построение общих положений на основе частных конкретных явлений без разрыва связей между ними, поможет понять и успешно использовать восточную медицину.

В следующих разделах мы более подробно рассмотрим приложение и использование основных положений китайской философии в медицине: учения *инь-ян*, понятия об энергии *ци* и *у син*, концепции внутренних органов *чжан-фу*, учения о меридианах *цзин-ло*, а также классификацию синдромов заболеваний и причины болезней.

## Концепция инь–ян

Мировоззренческую основу древней китайской философии составило учение о двух противоположных и нераздельных началах *инь* и *ян*, которые поначалу обозначали вполне материальные, чувственно воспринимаемые противоположные явления, качества или свойства, присущие одному событию, предмету, объекту. Позднее такое понимание *инь* и *ян* расширилось и углубилось и стало обнимать силы и функциональные начала, которые порождают все вещества и объекты во вселенной, приобрело широкий символический характер. Таким образом, *инь* и *ян* стали проявлениями единой всеобщей «энергии» *ци* (см. следующий раздел), которая была причиной и началом всякого движения и изменения во вселенной. Физиологические и психологические процессы человеческого организма считались результатом действия особенной «энергии» – жизненной *ци*, проявления которой также имели характер *инь* или *ян*. В китайской медицине модель *инь* и *ян* была применена как к структурам, так и функциям организма человека и стала основой физиологии, диагностики и лечения.

Философская категория *инь* и *ян* означает, что любое единое целое, как предмет, так и явление, в этом мире состоит из двух противоположных начал, соперничающих и дополняющих друг друга. Каждая из них имеет свои характеристики и свойства. Изначально китайские мыслители все, что сохраняет неподвижность, опускается вниз, является смутным, скрытым, пассивным, темным, холодным, слабым и тому подобное, относили к *инь*, а все, что движется, устремляется вверх, что ясно, активно, светло, горячо, сильно и тому подобное, – к *ян*. Небо соответствует *ян*, а земля – *инь*; вода есть *инь*, а огонь – *ян*.

*Инь*-характер имеют луна, земля, женский, слабый, холодный, мягкий, темный, тяжелый, низкий, малый, короткий, печальный, внутренний, худой и т. д.

*Ян*-характер имеют солнце, небо, мужской, сильный, горячий, твердый, светлый, легкий, высокий, большой, длинный, радостный, внешний, полный и т. д.

Действие начал *инь–ян* заключается в следующем:

– оба начала находятся в тесной взаимной связи и могут превращаться (переходить) одно в другое, причем каждое содержит в себе оба начала – в *инь* есть *ян*, в *ян* есть *инь*;

– *ян* и *инь* образуют разные структуры и формы, являются источником любого движения, развития, изменения и преобразования;

– нарушение гармонии и взаимодействия между *инь* и *ян* ведет к нарушению всякого движения и развития, причиной разрушения любых структур и форм.

Рассмотрим эти положения подробнее.

*Инь* и *ян* постоянно контролируют друг друга, являясь движущей силой развития вещей и явлений. Оба начала никогда не находятся в состоянии покоя, они дополняют и изменяют друг друга. Когда *ян* отступает, то увеличивается *инь*; если же отступает *инь*, то увеличивается *ян*. Например, зима является вершиной холода (*инь*), а после зимнего солнцеворота постепенно устанавливается тепло и приходит лето – *ян*; весна, лето – это *ян*, зима, осень – *инь*. Состояние повышенной активности следует регулировать покоем. В этом выражается взаимный контроль покоя и движения, то есть *инь* и *ян*.

Как две силы единой энергии *ци*, *инь* и *ян* зависят друг от друга и не мыслятся один без другого. *Ян* является верхом, а *инь* – низом (без верха не может быть низа и наоборот); левая сторона тела – это *инь*, правая – *ян* (без правой стороны нет левой и наоборот); жара соответствует *ян*, а холод *инь* (без жары не может быть холода и наоборот); переполнение (избыток) соответствует *ян*, опорожнение (недостаток) – *инь* (без переполнения нет опорожнения и наоборот). Оба служат друг для друга производным началом, то есть взаимно вызывают друг друга: *инь* не может произвести себя без *ян* и наоборот.

При этом каждое начало содержит в себе и *инь*, и *ян*, то есть каждое *ян* может быть разложено на *ян ян* и *инь ян*, а каждое *инь* – на *инь инь* и *ян инь*. Все субстанции и проявления нашего мира могут быть отнесены к тому или другому началу, которое, в свою очередь, несет в себе и *ян*, и *инь*, и каждый из них составлен из *инь* и *ян*; дробление этих распределений можно производить бесконечно.

Всю сложную структуру человеческого организма и его функции китайская медицина классифицирует и объясняет на основе универсальных категорий *инь–ян*, и взаимодополнение этих начал является ее основным принципом. Физиологические процессы, постоянно протекающие в организме на клеточном, тканевом и органном уровнях, взаимодействие его разных частей, вся жизненная активность является результатом неразрывного взаимодействия сил *инь–ян*. Разъединение этих сил ведет к прекращению активности организма и жизни.

Часть внутренних органов китайская медицина (см. ниже раздел «Учение о внутренних органах – *чжан–фу*») относит к *инь*, другую часть – к *ян*. При нормальных условиях жизненные процессы, протекающие в организме, находятся в равновесии, функционирование внутренних органов *инь* и *ян* слаженно и гармонично. Если же происходит чрезмерное ослабление или усиление в их работе, то возникает избыток *инь* или *ян*, что ведет к возникновению патологии, болезни. Необходимо также учитывать, что оба начала могут быть как причиной, так и следствием.

Модель *инь–ян* служит базой не только теоретических представлений восточной медицины, но и основой диагностики и лечения. основополагающим в жизнедеятельности человеческого организма лежит уравновешенное состояние *инь* и *ян*, полная их гармония. Нарушение этого равновесия ведет к патологическому состоянию, болезни и выражается либо в преобладании, либо в ослаблении *инь* или *ян*. «Одно *инь* и одно *ян* – называется путем-*дао*, одностороннее *инь* и одностороннее *ян* называются болезнью. Если побеждает *инь*, то заболевает *ян*, если побеждает *ян*, то заболевает *инь*» (цитата из главы «Высокие рассуждения о соответствии образов *инь* и *ян*». «Инь ян ин сянь да лунь» книги «Вопросы о простом»).

В трактате «Чжуан-цзы цзи-цзе» («Книга Чжуан-цзы со сводными толкованиями», II в. до Р. Х., цит. по кн.: *Древнекитайская философия: собр. текстов*. М., 1972. Т. 1) в гл. 6 «Великий учитель» так описывается болезнь философа Цзы-юй: «Кривым горбом изогнулась его спина, внутренности поднялись кверху, подбородок спрятался в пупе, плечи поднимались выше макушки, изогнутые позвонки шеи шишками торчали в небо – жизненные силы начал *инь* и *ян* в беспорядке...»

Согласно учению *инь–ян* можно сформулировать следующие условия, при которых возникают болезни:

- нарушение равновесия и гармонии взаимодействия *инь–ян*;
- преобладание (полнота) *инь*, которое приводит к появлению синдрома холода (см. ниже раздел «Классификация синдромов заболеваний»);
- преобладание (полнота) *ян*, которое приводит к появлению синдрома жара;
- упадок (пустота) *инь*, который приводит к появлению синдрома жара;
- упадок (пустота) *ян*, который приводит к появлению синдрома холода;
- сильный упадок *инь* или *ян*, при котором говорят, что *ян* (*инь*) причиняет ущерб *инь* (*ян*) и оба начала находятся в состоянии пустоты, есть недостаток энергии *ци* (обычно наблюдается в результате длительного или хронического заболевания).

В главе «Рассуждения о гармонизации меридианов-*цзин*» («Тао цзин лунь») книги «Вопросы о простом» говорится: «Когда пусто *ян*, снаружи холод, когда пусто *инь*, внутри жар. Когда в расцвете *ян*, снаружи жар, когда в расцвете *инь*, внутри холод».

Любое состояние, при котором наблюдается избыточность по сравнению с нормой, относят к *ян*-состояниям, а недостаточность – к *инь*-состояниям. Жар – это *ян*-состояние,

озноб – *инь*-состояние; полнота – *ян*-состояние, пустота – *инь*-состояние. Таким образом, все симптомы разных заболеваний можно разделить на две группы – *ян*-синдромы и *инь*-синдромы. Розовая и чистая кожа, блестящие глаза, звучный голос, наполненный, сильный, ускоренный, поверхностный, скользящий пульс – это *ян*-состояние; темная и вялая кожа, тусклые глаза, тихий и прерывающийся голос, слабый, медленный, неровный, слабо наполненный пульс – это *инь*-синдромы. Для постановки диагноза в китайской медицине необходимо, прежде всего, правильно оценить состояние *инь* и *ян*, лишь после этого можно определить причину болезни.

Исходя из принципа равновесия *инь* и *ян*, главным в лечении является восстановление нарушенного баланса *инь–ян*, то есть гармонии. В европейских понятиях это можно выразить как задачу по восстановлению гомеостаза организма, стимуляцию его защитных сил и реактивной способности.

Китайская медицина выделяет два состояния организма – «еще не болезнь» и «уже болезнь», а критерием этого разделения выступает самочувствие. Мудрые люди не лечат «уже болезнь», а лечат «еще не болезнь», не лечат «уже расстройство», а лечат «еще не расстройство». Если болезнь уже сформировалась и лечение применяют после того, когда расстройство уже в наличии, то это подобно тому, чтобы напиться – и лезть в колодец, подраться – и отливать клинок. Не поздно ли уже?

В книге «Хуан-ди нэй цзин» сказано: «Соответствие принципу *инь–ян* есть жизнь, противоречие есть смерть. Следовать ему – значит обеспечивать покой, противоречить – значит возбуждать нарушения. Поэтому лечение нужно проводить раньше, чем проявилось заболевание, и обеспечивать покой раньше, чем нарушения обнаружили себя».

В терапии китайская медицина руководствуется принципом взаимодополнения: к *инь* надо добавлять *ян*, к *ян* надо добавлять *инь*, значит, при *ян*-болезни следует использовать *инь* и наоборот. Всякое терапевтическое действие должно быть направлено на регуляцию соотношений *инь* и *ян* как в функциях отдельных систем, так и всего организма, на восстановление равновесия между ними. Цельность характера китайской медицины отражается и в том, что учение об *инь* и *ян* распространяется и на совокупность всех терапевтических средств, на свойства и действие растительных препаратов и других медикаментозных средств, на пищу (лечебным свойствам которой придается определяющее значение), на акупунктуру, массаж, дыхательную и лечебную гимнастику и так далее. После диагностики и классификации характера патологии выбирается соответствующее средство воздействия, которое должно восстановить гармонию *инь* и *ян* и излечить больного.

## Учение об энергии ци

Сугубо материалистически мыслящим людям необходимо смириться с тем, что в европейской философии и науке адекватного этому понятия не имеется, и такой вид «энергии» не рассматривается. Как мы уже упоминали выше, *ци* – это не совсем то, что мы понимаем под «физической энергией». Это вездесущий эфир, пронизывающая все, активность, функциональное начало, в том числе и жизненная сила. В древнеиндийской философии и медицине этому понятию соответствует *прана* – первоначальная и основополагающая универсальная энергия, животворное дыхание. *Ци* является причиной и началом всякого движения и изменения. На Востоке считается, что это более тонкая субстанция, чем та, которую можно зафиксировать приборами или обычными органами чувств. В китайском языке иероглиф *ци* обозначает несколько понятий: воздух, жизненная сила, дух, настроение, душевные силы, жизненная энергия, начало, функциональная активность организма. Однако мы будем использовать и термин «энергия» как наиболее близкий к понятию *ци* и достаточно устоявшийся в европейской литературе по китайской медицине.

*Ци* является необходимым составным элементом организма человека, началом и движущей силой его жизнедеятельности. *Ци* разделяют на внешнюю, природную, которая поступает при дыхании в организм человека, и внутреннюю, циркулирующую внутри человека. При дыхании внешняя *ци* попадает в организм человека, частично превращается во внутреннюю, а при выдохе выходит наружу и вновь преобразуется во внешнюю *ци*. Так происходит постоянная циркуляция энергии *ци*. От того, в каком состоянии находится дыхательная система человека, и зависит его насыщение жизненной силой *ци*, а это во многом определяет общее состояние организма.

В организме человека внутренняя *ци* циркулирует по постоянным каналам – меридианам, которые являются традиционным понятием в восточной медицине, не имеющим анатомического представительства (см. ниже раздел «Учение о меридианах – *цзин-ло*»). Энергия *ци*, называемая внутриутробной, формируется на начальном этапе развития зародыша, программируя наследственность и запас жизненной силы будущего человека. После рождения ребенка его энергия *ци* обогащается так называемой питательной (послеродовой) *ци*, получаемой в результате дыхания и питания, – *шуй-гу чжи ци*. Взаимосвязь между двумя видами *ци* заключается в следующем: внутриутробная является движущей силой жизни, а послеродовая является материалом, который обеспечивает поддержание жизни.

Рассмотрим разновидности и локализацию *ци* как энергии и жизненной силы в зависимости от места ее возникновения и действия.

1. *Наследственная (первичная, или истинная) энергия – юань ци* (в трактате «Нэй цзин» она называется *тинх*, в другой литературе – «*ци* предков») – энергия, получаемая человеком при его зачатии, в самом начале формирования плода, до рождения. Она обуславливает развитие человека в определенном направлении. Этот вид энергии накапливается в почках.

2. *Духовная ци – тин ци* – образуется в процессе зачатия, но сразу же после рождения распределяется по пяти основным органам – печени, сердце, селезенка, легкие и почки, где развивается и пополняется за счет получения организмом питательной и дыхательной энергии (воздух, пища).

3. *Дыхательная энергия – цон ци* – извлекается организмом из природного (внешнего) *ци* из вдыхаемого воздуха.

4. *Питательная энергия – инь ци* – образуется до рождения в утробе матери, а начинает функционировать после рождения, получая воздух и питательные вещества пищи.

5. *Защитная энергия – вэй ци* – это часть *ян* энергии *ци*, которая формирует защитные силы организма.

6. *Возмущающая энергия – хын ци* – перерожденная внутренняя энергия, ставшая патогенной и вызывающая разные функциональные нарушения.

*Наследственная ци.* Эта энергия, как было сказано выше, формируется до рождения ребенка и передается ему родителями в момент зачатия, это наследственный энергетический потенциал, который называется еще энергией предков. Она берет свое начало в почках, которые содержат корни *инь* и *ян*, и проникает в сердце либо в легкие, через которые попадает в систему главных меридианов и циркулирует по всему организму, возвращаясь в почки. По постоянным каналам наследственная *ци* циркулирует вместе с питательной и защитной *ци*. В почках она накапливается, и ее пополнение зависит от систематического поступления питательной *ци*. В книге «Лин шу» говорится: «Истинная *ци* существует с рождения. Она смешивается с питательной *ци* и питает тело». Наследственная *ци* циркулирует и вне постоянных меридианов вместе с защитной *ци* по чудесным каналам (см. ниже), по подкожной соединительной ткани и эпидермису, внутренним тканям и внутрикостным полостям. Наследственная *ци* регулирует общую энергию организма человека. Протекая по заднесрединному меридиану (*ду-май*), она регулирует *ян-ци*, протекая по переднесрединному (*жэнь-май*), – *инь-ци*. Следуя по другим путям, наследственная *ци* регулирует кровообращение, мочеполовую функцию и подвижность.

Распространение наследственной *ци* по организму происходит, в частности, через меридиан три обогревателя и регулируется им. Благодаря ее действию происходит функционирование внутренних органов; она также поддерживает рост человека. Чем больше этой энергии в организме человека, тем сильнее его внутренние органы, тем меньше он подвержен заболеваниям. Когда повреждающий фактор воздействует на организм, то вначале ему противодействует защитная энергия, циркулирующая по поверхности тела. Поэтому на первой стадии болезнь имеет поверхностный характер.

Если защитная энергия недостаточна и патогенное начало проникает вглубь организма, то ему начинает противодействовать наследственная *ци*. Если же наследственная *ци* слаба от рождения или ее стало меньше в результате долгого или сильного патологического воздействия, то внутренние органы ослабевают и не в состоянии далее противостоять вредоносным факторам. Таким образом, возникают болезни. Если поражение достигает заднесрединного канала, то симптомы болезни будут острыми, с признаками психического возбуждения, несвязностью речи, с болями по ходу этого меридиана, со спазмами мышц, с головными болями, повышением артериального давления. Если, наоборот, повреждение проникает в переднесрединный канал, то обнаруживаются симптомы астении, падение артериального давления, атония по ходу этого меридиана.

Избыток наследственной энергии аккумулируется в почках для того, чтобы с началом полового созревания организма выйти из почек и направиться для поддержания функций соответствующих органов. От наполненности наследственной энергией зависит половая функция человека и возможность иметь детей. Так, у женщин максимальный расцвет наследственной энергии наблюдается в 28 лет, а ее пустота – в 49 лет; у мужчин максимум наблюдается в 32 года, а пустота энергии – в 64 года. Эти цифры могут варьироваться в зависимости от способности человека сохранять энергию. Известно, например, что многие долгожители на Востоке не утрачивают способности к деторождению и в более позднем возрасте. Только определенный образ жизни, основанный на гармонии духа, тела и окружающей природы, способствует поддержанию достаточного количества наследственной энергии. Благодаря почкам наследственная энергия распространяется по всему организму. При поражении почек происходит нарушение как самой энергии, так и ее циркуляции, поэтому на Востоке почки называют «корнем жизни».

Основными причинами, истощающими наследственную энергию, являются неправильное питание и, в особенности, злоупотребление алкоголем, по большей части крепким

(свыше 18 °). Происходит нарушение качества питательной энергии, которая становится неспособной подкреплять наследственную энергию. Разного рода необдуманные действия, которые разрушают интеллектуальную энергию, активно взаимодействующую с наследственной *ци*, также способствуют ее истощению. В трактатах «Хуан-ди нэй цзин» сказано: «Удовлетворять сердце – значит ранить мозг. Сердце соответствует радости: слишком большая радость поражает сердце». И, наконец, половые связи в состоянии опьянения, истощающие наследственную энергию, приводят к быстрому старению. Поэтому сохранение этой энергии является залогом долголетия и здоровья. Из вышесказанного следует, что нравственность жизни и воздержанность непосредственно благоприятно влияют на объективные физиологические процессы в организме человека.

*Духовная (тин) ци* после возникновения в процессе оплодотворения распределяется по пяти органам и становится их функциями, то есть началом их действия. Она поддерживается в своей непрерывности питательной *ци* на уровне органов, поэтому в «Нэй цзин» написано: «Духовная энергия порождается пятью органами». *Тин ци* сохраняется в пяти органах и вследствие этого имеет разные названия в зависимости от местоположения:

- в сердце – *дхан* (духовная);
- в легких – *фач* (жизненная);
- в печени – *хон* (духовная и жизненная);
- в селезенке – *у* (мысль);
- в почках – *чи* (воля).

Но все это одна энергия, составляющая единое целое. Духовная *ци* через сердце производит огонь – *ян*, воля *чи* производит через почки воду – *инь*. Противодействие огня и воды, взаимодействие *ян* и *инь* поддерживает равновесие в организме. Утрата его приводит к душевным болезням. *У* (мысль) является энергией распределения всех остальных *ци*. *Чи* (воля) производит (питает) остальные энергии.

*Дыхательная ци*. Эта энергия вырабатывается в легких из природного *ци* воздуха и питательного *ци*, образуемого в желудке и селезенке–поджелудочной железе. *Цон ци* накапливается в грудной клетке. Ее силой происходят дыхание и поступление воздуха в легкие, работа сердца и сосудов, от нее зависят глубина дыхания и полнота голоса, функция такой важной части кровообращения, как капиллярная система и деятельность всего организма. *Цон ци* регулирует температуру и определяет активность конечностей. В книге «Лин шу» говорится: «*Цон ци* (дыхательная *ци*) накапливается в груди и выходит через горло. Она входит в кровь, в кровеносные сосуды и обеспечивает, кроме того, дыхание». Далее читаем: «Если не происходит опускания *цон ци*, кровь задерживается в жилах и блокируется».

*Питательная энергия*. В зависимости от вкуса продукта энергия *ци*, получаемая при его переработке, распределяется по пяти основным органам: печень (кислый), сердце (горький), селезенка (сладкий), легкие (острый), почки (солёный). Далее питательная энергия следует по кровеносным сосудам и циркулирует по ним вместе с кровью, способствуя постоянному ее обновлению. Обращаясь вместе с кровью, питательная *ци* питает все части и клетки организма.

Функциональное состояние дыхательной и пищеварительной систем во многом оказывает влияние на питательную энергию, так как из желудка питательная *ци* перемещается в легкие. Источниками ослабления этой жизненной силы являются неправильное питание, курение табака и избыточное употребление алкоголя. Питательная энергия поддерживает полноценное состояние наследственной энергии (являясь ее составной частью), духовной и защитной, что вместе определяет состояние основной энергии *ци* в организме.

*Защитная энергия*. Локализуясь в поверхностных слоях организма, циркулируя по коже и в мышцах, эта энергия *вей-ци* предупреждает внедрение патологической, возмущающей энергии в пределы организма через его отверстия (рот, нос и т. д.). Защитное функцио-

нальное начало *ци* распределено, в основном, по туловищу, где оно регулирует деятельность кожи и волос, обогревает внутренние плотные и полые органы, выполняет важную функцию при открытии и закрытии пор кожи, а также защищает поверхность тела от воздействия болезнетворных внешних факторов. При проникновении неблагоприятных факторов в организм ограничивает их глубину. В книге «Лин шу» читаем: «*Вэй-ци* (защитная *ци*) представляет собой нечто, что согревает мышцы, наполняет кожу, обеспечивает поры салом и делает их сильными, ведая их открытием и закрытием». Это важнейшая субстанция в организме человека, которая образуется в почках и должна постоянно пополняться питающей субстанцией *шуй-гу чин* от селезенки и желудка.

*Возмущающая энергия.* При истощенном психоэмоциональном или физическом состоянии в организме образуются энергетические пустоты именно в тех его частях, где это ослабление наиболее выражено, где имеется недостаток *ци*. В результате рождается *хын ци*, патогенная энергия, вызывающая разные функциональные нарушения. Эта энергия в трактате «Нэй цзин» носит название *ни та* – *ни* значит пустота в состоянии слабости, *та* – возмущающая. Чем глубже она проникает в организм, тем опаснее поражение. Преградой для возмущающей энергии на первом этапе служит защитная энергия *вей ци* человека, а при недостатке последней и более глубоком проникновении *хын ци* – наследственная энергия.

*Ци органов.* Все внутренние органы человека также имеют собственную *ци*, то есть свое функциональное начало, от которого зависит работа органа. Имеется *ци* печени, сердца, селезенки, легких и почек и т. д. Эти *ци* разных органов находятся в постоянном обмене и связи с другими *ци* и составляют общее функциональное начало организма в целом.

*Система дань-тянь.* Общее функциональное начало организма – энергия *ци* имеет определенные места локализации в организме человека, которые носят название *дань-тянь*. Таких локализаций пять (рис. 2): *верхний дань-тянь*, в котором накапливается космическая энергия, контролирующая и управляющая всеми остальными видами энергий в организме; *передний дань-тянь*, в котором накапливается духовная энергия, формирующаяся в процессе зачатия; в *среднем дань-тянь* локализуется питательная энергия, которая начинает функционировать после рождения; в *нижнем дань-тянь* локализуется наследственная энергия, которая передает генетические особенности человека; в *заднем дань-тянь* локализуется жизненная энергия, получаемая человеком до рождения (схема 1). Космическая (*шин ци*), духовная (*тин ци*) и питательная (*инь ци*) энергии формируют в человеке его *приобретенную энергию*; наследственная (*юань ци*) и жизненная (*тхи ци*) – *зрелую энергию*.



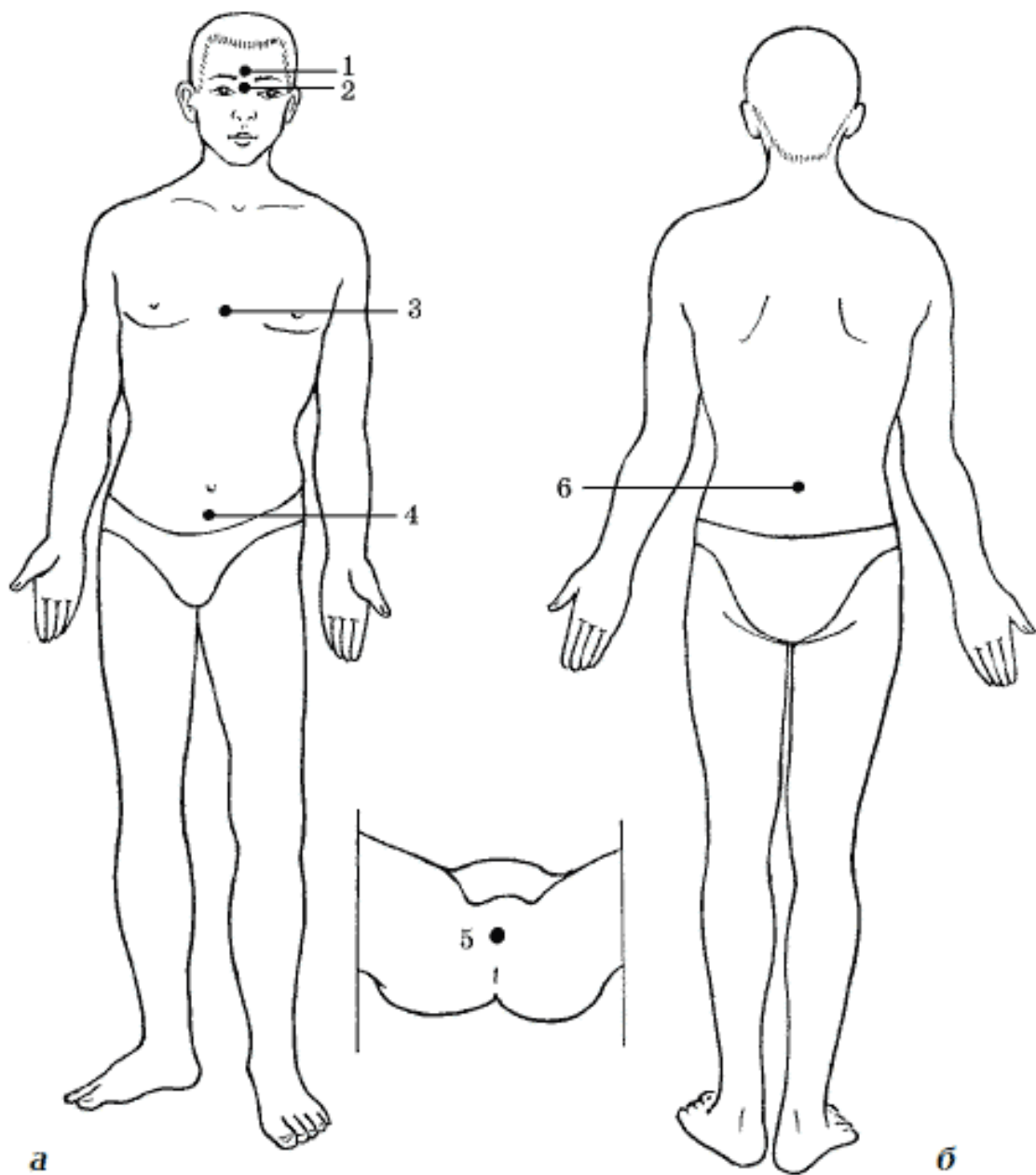


Рис. 2. Расположение пяти дань-тянь с их ориентировочными точками: а (вид спереди): верхний дань-тянь (точка 1 – инь-тан, точка 2 – шан-гэнь) – космическая энергия; передний дань-тянь (точка 3 – тань-чжун) – духовная энергия; средний дань-тянь (точка 4 – ци-хай) – питательная энергия; б (вид сзади): нижний дань-тянь (точка 5 – хуэй-инь) – наследственная энергия; задний дань-тянь (точка 6 – мин-мэнь) – жизненная энергия

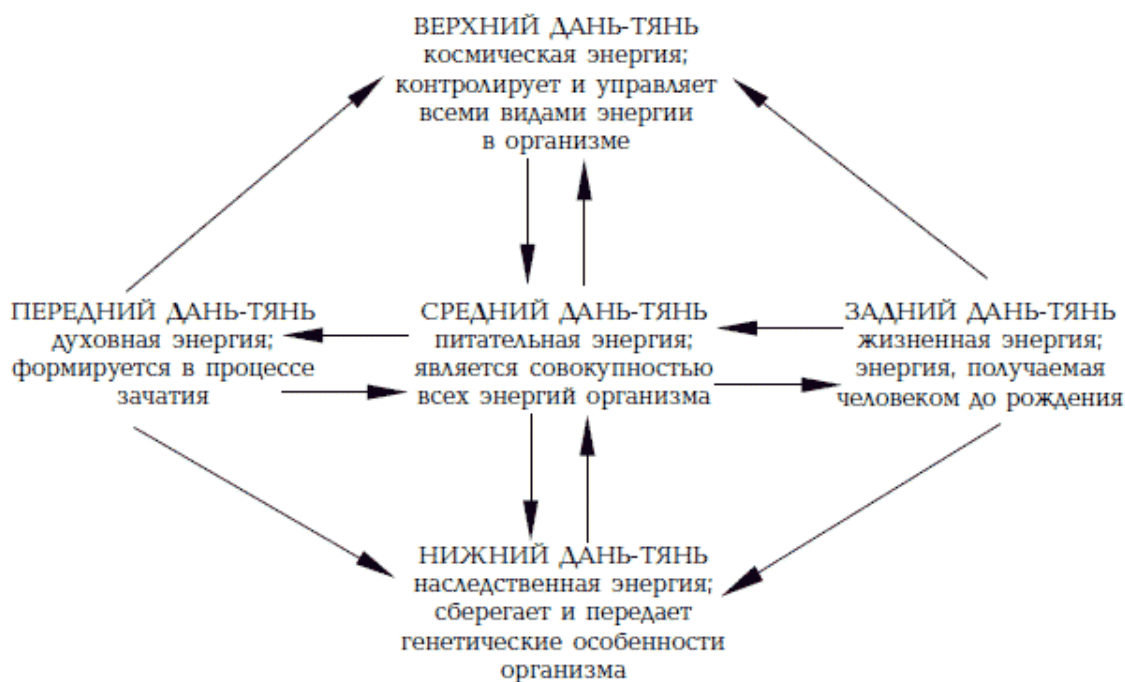


Схема 1. Взаимосвязь главных энергий организма и их локализация в дань-тянь (У ВэйСинь, 1994)

Природа создала человека с большим запасом прочности. Хотя пять *дань-тянь* аккумулируют разные виды единой *ци*, в экстремальных обстоятельствах – при поражении какого-либо энергетического уровня – они способны замещать функции друг друга. Более того, человек имеет зоны, дублирующие энергетические центры пяти *дань-тянь*. Они расположены на кистях, подошвах, ушной раковине и других частях тела, где от рождения имеются проекции человеческого эмбриона (рис. 3). Воздействие на точки пяти *дань-тянь* этих проекций на кистях, подошвах и ушной раковине очень эффективно как в лечебных, так и профилактических целях.

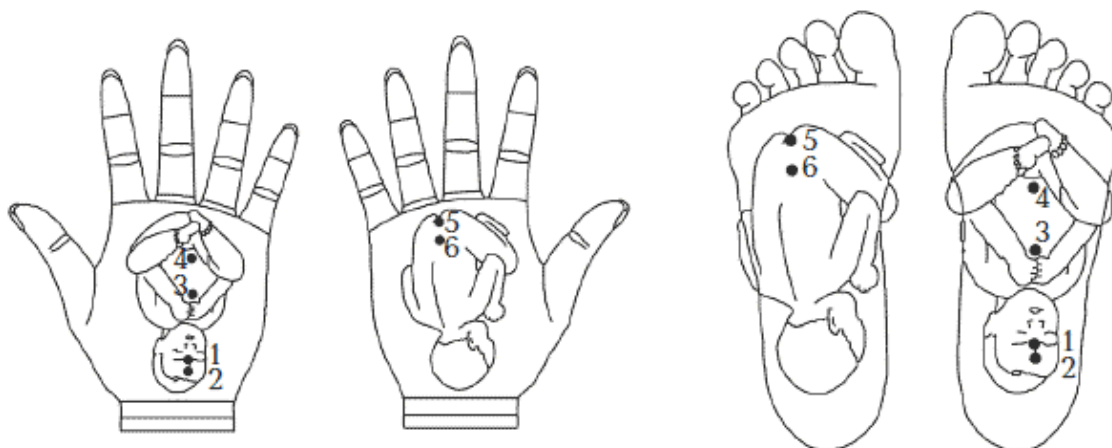


Рис. 3. Проекционные зоны пяти дань-тянь на ладонях и подошвах (У ВэйСинь, 1998).  
Левая кисть и подошва: 1,2 – верхний дань-тянь; 3 – передний дань-тянь; 4 – средний дань-тянь; Правая кисть и подошва: 5 – нижний дань-тянь; 6 – задний дань-тянь

Итак, в целостном организме между всеми его частями существуют тесные связи. Пища и воздух, поступающие из окружающей среды, превращаются в организме человека в питательный и защитный факторы; питательный фактор циркулирует в сосудах, а защитный

– в покрове тела и мышцах. Под влиянием жизненной силы *ци* происходит деятельность всего организма. Представление об изменениях и превращениях энергии *ци* далее будет разбираться в учении об органах, а основные принципы ее движения – в учении о меридианах.

В книге 1-й трактата «Нэй цзин» излагаются основные правила сохранения здоровья и долголетия. На первое место поставлено пестование и поддержание наследственной *ци*, жизненной *ци*, психической *ци* и крови – *хийэт*. При этом главным названо следование закону *инь–ян*, умеренность в питании, передвижении и работе. Указывались причины преждевременной (до столетнего возраста) смерти: привычка употреблять вино вместо воды, лгать, иметь половые сношения в состоянии опьянения. Все это истощает наследственную и жизненную *ци*. Вино поражает селезенку, ее энергия нарушается, что приводит к повреждению пищеварения. Это нарушение уменьшает питательную *ци*, которая не может в должной степени поддерживать жизненную *ци*. Ложь поражает интеллектуальную (умственную) *ци* (сохраняющуюся в сердце), половые связи в состоянии опьянения ослабляют наследственную *ци*.

## Субстанции организма – проявление жизненной силы энергии ци

Жизненная энергия *ци* находит свое проявление в субстанциях внутренней среды организма человека: *чин* – вещество, *сюэ* – кровь, *цзинь-е* – телесные соки, а также *шэнь* – духовное начало.

*Чин* понимается китайской медициной как основная форма материи, вещество, из которого состоит организм человека, как материальная основа его функций, свойств и активности. «*Чин* является первопричиной (основой) тела» (трактат «Нэй цзин»). Различают врожденную *чин* – *хань-тянь чин*, наследственное вещество, получаемое от родителей (субстанция размножения) и сохраняемое в процессе жизни, без которого невозможны продолжение рода, рост плода и ребенка.

Другой формой *чин* является приобретенное вещество – *хоу-тянь чин* (оно еще носит название субстанции внутренних органов), которое образуется после рождения из поступающих в организм жидких и твердых пищевых продуктов и воздуха. Переработанная в желудке и селезенке пища переходит в кровь и усваивается *хань-тянь чин*, питает пять плотных и пять полых органов, образуя *чин* этих органов. Приобретенная *чин* в процессе жизнедеятельности постоянно поддерживает существование врожденной *чин*, которая локализуется в почках, через *чин* органов. Если все органы здоровы, то и почки работают хорошо, а наследственная *чин* обеспечивает возможность зачатия и продолжения рода.

*Кровь (сюэ)* образуется в селезенке и желудке из переработанных и поглощенных питательных веществ. Основой крови является питательная жидкость *шуй-гу чин-вэй*, образующаяся из пищи. Главной функцией крови является питание организма, снабжение системы меридианов (каналов), кожи, волос, конечностей. *Чин* и кровь тесно взаимосвязаны и могут взаимно превращаться. Циркуляция крови по телу происходит за счет *ци*. Они находятся в тесном взаимодействии, взаимно превращаются друг в друга. В крови содержатся все питательные вещества, необходимые для жизни человека. Если крови достаточно, то организм здоров; при недостатке крови организм ослабевает.

*Телесные соки (цзинь-е)* – это все физиологические жидкости организма человека: слюна, желудочный, кишечный соки и так далее. *Цзинь-е* бывают двух видов: прозрачные, жидкие и мутные, густые. Эти соки образуются из *шуй-гу* (питательной жидкости) благодаря пищеварению в желудке, селезенке, легким, почкам, мочевому пузырю и включаются в обмен веществ. *Цзинь-е*, распространяясь по всему организму, смазывают и питают внутренности, мозг, мышцы, сосуды, суставы, кожу, увлажняют отверстия тела; также участвуют в образовании крови, постоянно восполняют расход жидкости в организме, пополняют *чин*, костный, спинной и головной мозг.

*Шэнь* обычно переводят как «духовное начало жизни», что искажает это понятие китайской медицины. Для европейского сознания «духовное» – значит жизнь души, бессмертной части человеческого существа, внутренний его образ, достаточно резко противопоставляемый телесной, плотской части. Понятие *шэнь* включает не только сознание, мышление, душевное состояние, психическую активность, но также состояние функций внутренних органов, *чин*, *ци*, крови и телесных соков. Таким образом, под *шэнь* понимается активность, совокупная жизненная сила всего человека, поэтому состоянию *шэнь* придается большое значение при осмотре пациента и в диагностике. В книге «Нэй цзин» говорится: «Тот, кто обладает *шэнь*, расцветает. Тот, кто теряет *шэнь*, умирает». *Шэнь* возникает из *ци* и *чин* до рождения, а затем пополняется за счет питательных веществ *шуй-гу чин-вэй*. *Шэнь* сильно и крепко при достаточном питании, высокой активности *ци*, свободной ее цир-

куляции по меридианам, гармоничном взаимодействии внутренних органов, нравственном образе жизни.

В китайской медицине внешний облик человека описывается с помощью характеристики *шэнь*, что является важной частью диагностики, общего состояния организма. Если глаза и волосы человека блестят, кожа чистая и гладкая, цвет ее розовый, то *шэнь* его обильная. Если глаза человека тусклые, волосы матовые и повислые, кожа серая и нечистая, то его *шэнь* скудная и слабая.

Начало *шэнь* объединяет как материальное, телесное, так и психическое в единое понятие, позволяющее китайскому врачу лечить человека как единое целое, не разделяя его на органы или системы, не различая телесные или душевные страдания. Воля, рассудительность, мудрость, сердечность, душевность являются проявлениями *шэнь* и тесно с ним связаны.

Эти категории широко используют в китайской медицине как проявления энергии *ци*.

## Концепция у син

Чаще всего термин «у син» переводится как «пять элементов (первозлементов), пять движений». Древние китайские ученые приняли периодичность и цикличность изменений связанных между собой явлений природы – ночь и день, утро и вечер, зима и лето, холод и тепло, а также бодрствование и сон, вдох и выдох и так далее – как всеобщий закон существования окружающего мира. Связь между этими явлениями укладывалась в естественную цепь последовательных событий, в которой одно вытекает из другого: день рождает вечер, вечер – ночь, ночь – утро и так далее. Причиной этих изменений считалось противоборство *инь* и *ян* как проявлений энергии *ци*, всеобщей движущей силы мира. Циклы чередования *инь* и *ян* состоят из чередования последовательных состояний: рождение или возрастание (весна, утро), максимальная активность (лето, полдень), упадок или угнетение (осень, вечер), минимальная активность (зима, ночь). Восток – это рождение (восход солнца), юг – максимальная активность, запад – упадок (заход солнца), север – минимальная активность.

Каждому из четырех состояний природы был дан символ – *дерево*, *огонь*, *металл*, *вода*, а пятый символ – *земля* был добавлен потому, что все явления и изменения происходят на земле. *Дерево* – символ рождения, роста; *огонь* – символ максимальной активности; *металл* – символ начинающегося упадка; *вода* – символ минимальной активности; *земля* – центр и ось циклических изменений всего мировоззрения.

В книге «Шу цзин» написано: «Первое начало – вода, второе – огонь, третье – дерево, четвертое – металл и пятое – земля. [Постоянная природа] воды – быть мокрой и течь вниз; огня – гореть и подниматься вверх; дерева – [поддаваться] сгибанию и выпрямляться; металла – подчиняться [внешнему воздействию] и изменяться; [природа] земли проявляется в том, что она принимает посев и дает урожай. То, что мокрое и течет вниз, создает соленое; то, что горит и поднимается вверх, создает горькое; то, что поддается сгибанию и выпрямляется, создает кислое; то, что подчиняется и изменяется, создает острое; то, что принимает посев и дает урожай, создает сладкое» (цит. по кн.: *Древнекитайская философия: Собр. текстов*. М., 1972. Т. 1).

В представлении древних ученых дерево имело следующие свойства: рождение и рост в теплый период, зеленый цвет, податливость, упругость и так далее, поэтому все вещи и явления, которые обладали такими свойствами, относились к первозлементу *дерево*. Огонь имеет свойства жара и поднимающегося вверх пламени, поэтому этот элемент в медицине обозначает локализацию жара, или воспаление, а все вещи и явления, обладающие такими свойствами, отнесены к первозлементу *огонь*. Под первозлементом *земля* объединены явления, сходные с плодородием, питанием и превращением. Свойства металла – твердость, пустота (чистый звук), чистота, хрупкость, стройность, легкость, поэтому все вещи и явления, сходные по свойствам с металлом, отнесены к первозлементу *металл*. Вода обладает текучестью, холодом, способностью к движению назад, поэтому явления, обладающие такими свойствами, объединяются под символом *вода*.

Эта схема циклической взаимосвязи первоначал была применена также к физиологии и строению организма человека (рис. 4). Как первоначала связаны последовательностью рождений, так же связаны и все органы, явления, свойства и функциональные процессы, соответствующие этим первоначалам.

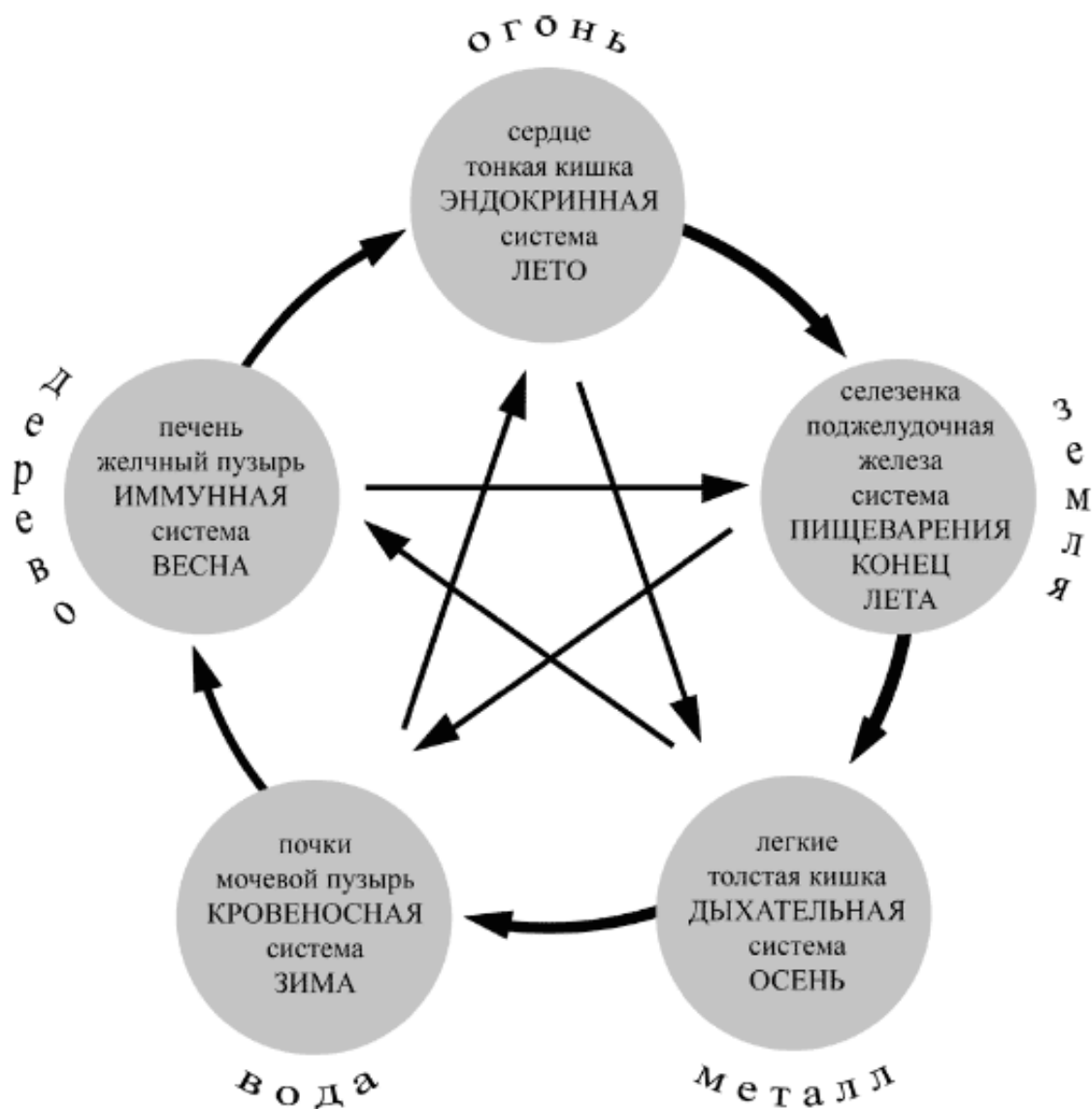


Рис. 4. Соответствие пяти первоэлементов внутренним органам, системам организма человека и сезонам года (У ВэйСинь, 1994)

Неразрывная связь всех пяти первоначал является главным выводом из учения у *син*. Каждый из первоначал связан с другими посредством продуктивных и деструктивных процессов. Смысл продуктивных процессов заключается в следующем: *вода* помогает росту *дерева*; *дерево* может произвести *огонь*; *огонь* дает *землю* (пепел); *земля* производит, рождает *металл*; *металл* превращается в *воду* (жидкость). Разрушение проявляется в том, что *вода* может гасить *огонь*, *огонь* может размягчать *металл*, а *металл* может резать *дерево*. Каждый элемент связан с другими, поэтому и процессы зависимы и связаны друг с другом.

Древневосточные врачи применяли учение у *син* для анализа жизнедеятельности организма человека и для упорядочения отношений человека и природы. Сходства между этими отношениями и пятью первоначалами устанавливались только на основании аналогий. Эти аналогии были объединены и впервые представлены в виде таблиц в книге «Хуан-ди нэй цзин» (табл. 2). В более поздние времена область приложения этих аналогий была значительно расширена, и ее можно продолжать бесконечно.

**Таблица 2. Классификация пяти первоэлементов и соответствующих им первооснов**

Первоосновы	Пять первоэлементов Земли				
	дерево	огонь	земля	металл	вода
5 сезонов природы	Весна	лето	конец лета	осень	зима
5 превращений	рождение	рост (развитие)	изменение	накопление (увядание)	исчезновение
5 цветов	зеленый	красный	желтый	белый	черный
5 сторон света	восток	юг	середина (центр)	запад	север
5 явлений природы	ветер	жара	влажность	сухость	холод
5 планет	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
5 полезных злаков	пшеница	просо	рожь	рис	бобы
5 видов мяса	курятина	баранина	говядина	конина	свинина
5 вкусовых ощущений	кислый	горький	сладкий	острый	соленый
5 отверстий («окон»)	глаза	язык	рот	нос	уши
5 структур тела	связки	сосуды	мышцы	кожа и волосы	кости
5 выделений	слезы	пот	слюна	выделения из носа	моча
5 звукосочетаний	цзюе	вэй	пуань	шань	юе
5 эмоций	гнев	радость	задумчивость	грусть	страх
5 плотных органов <i>инь</i>	печень	сердце	селезенка	легкие	почки
5 полых органов <i>ян</i>	желчный пузырь	тонкая кишка	желудок	толстая кишка	мочевой пузырь
5 систем организма	иммунная	эндокринная	пищеварительная	дыхательная	кровеносная
5 дополнительных функций	регуляция обмена веществ	управление психикой	циркуляция крови	обмен энергии	управление наследственностью

Благодаря этой классификации можно определить, в какое время года лучше заниматься лечением и профилактикой того или иного заболевания, какими вкусовыми ощущениями нужно руководствоваться при определении диеты, какое эмоциональное состояние нужно поддерживать и так далее. Концепция у *син* применима для анализа не только явлений окружающего мира, но и физиологии человеческого организма, для объяснения взаимосвязей внутренних органов, а также для диагностики и лечения разных заболеваний.



В пять первоначал и первооснов обязательно входит равное соотношение *инь* и *ян*, поэтому при лечении патологического состояния организма в традиционной китайской медицине сначала строят цепочку взаимосвязей по принципу у *син*, находят в ней дисбаланс *инь* и *ян*, и только следующим этапом является непосредственное воздействие на болезнетворное начало, поврежденные органы или функциональные системы.

Подводя итог, можно сказать, что представление об организме человека выведено из представления о пяти космических первоэлементах, а поскольку космические первоэлементы материальны, то и организм материален; поскольку все части организма связаны между собой, то организм, естественно, представляет собой единое целое. Древнекитайские врачи как в диагностике, так и в лечении обнаруживали целостный подход к пониманию сущности природы человека и его заболеваний. Они были убеждены в том, что человек является составной частью окружающей природы и находится с ней в постоянных и тесных взаимных отношениях. В систему пяти первоначал хорошо укладываются многообразные связи и отношения человека, его организма с окружающим миром.

В трактате «Шу цзин» в главе «Великий закон» так говорится о свойствах человека, которых также пять: «О пяти способностях человека. Первая – внешний облик, вторая – речь, третья – зрение, четвертая – слух, пятая – мышление. Свойство внешнего облика – это достоинство, речи – следование истине, зрения – острота, слуха – тонкость, мышления – проницательность. Достоинство создает строгость поведения, следование истине создает аккуратность, острота зрения создает прозорливость, тонкость слуха создает осмотрительность, проницательность создает мудрость».

В книге «Су вэнь» сказано, что жизнь человека образована энергией *ци* Неба и Земли и находится под влиянием четырех времен года.

*Энергия весны* направлена на физическое и духовное рождение, смену старого новым, очищение. Ей свойственны умеренность и мягкость. Этому сезону соответствует *ян*.

*Энергия лета*, как и энергия *конца лета*, – это красота, сила, мощь. Нужно дать возможность проявиться этим качествам, так как они соответствуют энергии *ян*, которая должна нормально циркулировать в летний период, то есть стремиться к выходу наружу. Лето – это *ян*.

*Энергия осени* – это состояние внутренней наполненности, что является результатом покоя и уверенности. Необходимо стремиться к самоуглубленности. Осень – это *инь*.

*Энергия зимы* требует сохранения духовной энергии путем сбережения тепла. Все, что накоплено в предыдущие сезоны, необходимо использовать аккуратно и бережно, чтобы оставить силы для весны. Зима – это *инь*.

Каждая сезонная энергия соответствует одному из пяти первоэлементов; они, в свою очередь, связаны с органами, поэтому сезонные энергии благоприятно воздействуют на органы: на печень – энергия весны; на сердце – энергия лета; на селезенку – энергия конца лета; на легкие – энергия осени; на почки – энергия зимы. Совокупность воздействий оказывает положительный эффект на духовную энергию, которую нужно поддерживать в гармонии.

В восьмом разделе «О разных указаниях» главы «Великий закон» трактата «Шу цзин» рассматриваются пять явлений природных сил: «Существуют явления природы: дождь, солнечное сияние, жара, холод и ветер, и существует сезонность их действия. Дождь должен увлажнять, солнце – высушивать, жара – выращивать, холод – завершать вырастание, а ветер – укреплять растения; все они должны действовать в соответствующее время. Если наличествуют все эти пять явлений природы и каждое из них проявляется в соответствующей ему последовательности, то многочисленные растения пышно произрастают. Если же одно слишком обильно, то это вызывает бедствие, и если какое-либо одно слишком недостаточно,

то это тоже вызывает бедствие». Пять природных сил могут воздействовать на организм человека как патогенные факторы при нарушении равновесия их *ян* и *инь*.

## Учение о внутренних органах – чжан–фу

Характеристика и понятие органа в китайской медицине значительно отличается от представления, укоренившегося в европейской науке. Орган в восточном понимании – это не только и не столько анатомическая структура, но, в основном, функции, та работа, которую орган выполняет, его роль в целом организме, его связи и влияния на другие органы и системы.

В понятие органа входит и соответствующий меридиан (см. следующий раздел). Древнекитайскими медиками были выделены две категории главных органов – *чжан* и *фу*, остальные были отнесены к *добавочным*. Название последней категории органов по-русски имеет оттенок второстепенности, однако в понятии китайской медицины этого вовсе нет. Это, скорее, *особые*, или как их еще называют *постоянные*, органы.

В соответствии с этими представлениями, в организме человека существует пять органов *чжан* и пять органов *фу*. Органы *чжан* (букв. значение – плотные) имеют характер *инь* и плотную структуру, являются накопительными и соответствуют пяти первоэлементам:

*печень* – дереву, так как выполняет в организме функции перемещения, выделения, роста и становления;

*сердце* – огню, так как действует как нагреватель в организме;

*легкие* – металлу, так как имеют свойства расширения и очищения (выведения); свойства металла – ясность и чистота; кроме того, функции металла – растворение и расширение;

*селезенка* – земле, так как является источником возникновения и имеет функцию начала превращения;

*почки* – воде, так как регулируют воду в организме;

имеется добавочный условный орган *перикард*.

Эти органы получили свое название накопительных благодаря тому, что они наполняются субстанцией *чин*, функциональным началом *ци*, кровью (*сюэ*) и жидкостями организма (*цзинь-е*), накапливая их.

Органы *фу* (букв. значение – полые) имеют характер *ян*, полое строение и соответствуют таким первоэлементам:

*желчный пузырь* – дереву;

*тонкая кишка* – огню;

*желудок* – земле;

*толстая кишка* – металлу;

*мочевой пузырь* – воде;

имеется добавочный условный орган *три обогревателя*.

Пять полых органов служат приему, перевариванию, абсорбции и выделению продуктов питания, а также частично – распространению питательных веществ в организме. Главная задача плотных органов – накопление, главная функция полых органов – передача дальше. В книге «Су вэнь» написано: «Пять плотных органов накапливают *чин*, *ци* и не дают им утекать. Они вполне могут быть поэтому полными, но не должны находиться в состоянии переполнения. Полые органы передают дальше питательные вещества, не накапливая их; поэтому они могут находиться в состоянии избытка, но не должны быть полными».

*Инь*-органы нечувствительны к боли; боль – это функция органов *ян*. Но так как в *инь* есть *ян* и *инь*, а в *ян* есть и *инь*, и *ян*, то каждый орган имеет определенную часть *ян* и часть *инь*. Если имеет место боль, то это состояние относится к *ян*-части данного органа. *Ян*-органы могут подвергаться сильным влияниям со стороны сознания, эмоций и подсознательных *ян*-влияний.

Плотные и полые органы, помимо анатомического представительства, имеют свои специфические, физиологические и соответствующие психические функции. Исходя из учения *инь-ян* и концепции у *син*, все внутренние органы человека неразрывно связаны между собой, взаимодействуют и стимулируют, а также противодействуют и подавляют друг друга.

К категории *добавочных*, или *постоянных*, органов, кроме вышеупомянутых перикарда и трех обогревателей, отнесены также головной, спинной и костный мозг, кости, мышцы, матка и диафрагма, так как функции их постоянны и не подвержены значительным и быстрым изменениям, и они этим резко отличаются от плотных и полых органов. Однако при этом надо учитывать, что постоянные органы своими физиологическими функциями находятся в тесной и неразрывной связи со всеми остальными органами, равно как и могут подвергаться патологическим влияниям и изменениям. Постоянные органы находятся в связи с *чудесными* меридианами (см. далее раздел «Учение о меридианах – *цзин-ло*»).

Надо еще оговорить, что понятие «диафрагма» в китайской медицине имеет в большей степени топографический смысл, чем значение органа, – обозначает грань, разделяющую верхний обогреватель от среднего. Диафрагма находится во взаимосвязи с легкими, желудком, печенью и желчным пузырем.

Пять *чжан* (плотных) органов несут следующие функции.

**Сердце** включает в себя анатомический орган «сердце» и присущие ему функции: управление кровью, сосудами и потоотделением. Оно является также источником всей психической деятельности человека, его сознания и мышления, благодаря этому занимает ведущее положение в жизнедеятельности организма. Сердце как структура имеет тип *инь*, как функция имеет характер *ян*. Когда функция сердца в норме, то человек пребывает в ясном сознании, обладает быстротой мышления и крепостью духа. В книге «Лин шу» сказано: «Сердце несет ответственность по отношению к вещам».

Болезни сердца можно распознать по языку. Например, если язык имеет бледную окраску, то это говорит о недостатке крови в сердце; если язык окрашен в темно-фиолетовый цвет, то это признак застоя крови сердца и так далее. По лицу человека также можно говорить о состоянии сердца. *Ци* сердца, кровь и система сосудов влияют друг на друга, и цвет лица отражает их совместную работу. Если кожа лица розового цвета, то *ци* сердца обильная, сосуды хорошо наполнены кровью, пульс ритмичен. Если недостает *ци* сердца, то сосуды бедны кровью, пульс тонкий и слаб, лицо бледное, кожа имеет свинцово-бледную окраску. Поэтому «окном» сердца является язык, а «зеркалом» – лицо.

В понятие **легкие** входят анатомический орган «легкие», дыхательные пути, а также функции: управление циркулирующей жизненной силой и жидкостей в организме, контроль дыхания. Легкие отвечают за кожу и волосяной покров, ведают потоотделением, помогают сердцу осуществлять функцию циркуляции крови. Легкие являются тем местом, где происходит обмен между внешней энергией *ци* и внутренней. Происходит обмен «старого» воздуха на «новый». Таким образом, легкие обеспечивают поддержание *ци* всего организма. В книге «Су вэнь» написано: «За всю *ци* (пяти плотных органов) несут ответственность легкие». При нормальном состоянии *ци* легких дыхание является свободным. При недостатке *ци* легких возникает пустота и слабость общей *ци*.

Нос является местом выхода дыхания для легких. Если *ци* легких находится в норме, то дыхание и обоняние тоже без патологических изменений. Согласно теории китайской медицины, легкие находятся во взаимосвязи с кожей и волосами, поэтому при заболеваниях они влияют друг на друга. Если жизненная сила легких слаба и не может поставлять субстанцию (*чин*) к коже и волосам, то кожа становится морщинистой и сухой. Функция легких способствует также водному обмену и обмену жидкостей в организме. При нарушении работы легких возникают кашель, одышка, а также нарушение мочеиспускания, отеки. Следовательно, «окном» легких является нос, а «зеркалом» – кожа.

**Селезенка** является второй «матерью» для организма (первая – почки) и состоит из анатомического органа «селезенка», мышц, жировой ткани и присущих ей (селезенке) функций: транспортировка питательных веществ, их переработка и распределение (контроль питания); регулирование крови и управление мышцами.

Одна из функций селезенки состоит в усвоении питательной субстанции, в ее приеме и дальнейшей передаче. Когда энергия *ци* селезенки нездорова, преобразовательная и транспортировочная функции нарушаются, возникают метеоризм, усталость, потеря в весе.

Селезенка обладает функцией сдерживания тока крови. Если *ци* селезенки в норме, то кровь циркулирует нормально. Если же *ци* селезенки слаба, то она плохо сдерживает кровь. Возникают гематомы, кровотечения из носа, обильные менструации у женщин и так далее.

В книге «Су вэнь» говорится: «Селезенка ведает мышцами организма». Нормальное функционирование рук и ног зависит от нормальной транспортировки питательных веществ *ци* селезенки. Тогда мышцы упруги, конечности крепки и подвижны. Если в работе селезенки есть нарушения, то возникают слабость мышц, бессилие, усталость в руках и ногах.

Вкус пищи воспринимается в тесной зависимости от транспортировочной функции селезенки. Если энергия селезенки здорова, то человек имеет хороший аппетит и нормальный вкус. При нарушениях в работе селезенки отмечаются потеря аппетита, утрата вкусового ощущения, иногда отвращение к пище, тошнота. Рот, а также губы являются показателями силы или слабости *ци* селезенки. При здоровом движении *ци* губы имеют красную окраску, в случаях нарушения они вялые, желтоватые, поблекшие.

Селезенка также согревает пять органов – хранилищ *чжан*, хранит сознание, определяет конституцию человека и его физические силы. «Окном» селезенки является рот, «зеркалом» – губы.

В понятие «**почки**» входят сами почки, мочевыделительная система, а также присущие им (почкам) функции: накопление субстанции *чин*, обеспечение детородной способности, управление циркуляцией жидкостей, образование крови, усваивание входящих в организм жизненных сил *ци*, развитие костного мозга и всей мозговой ткани, управление состоянием костей и волос, контроль слуха.

В почках накапливается врожденная *чин*. При достаточном количестве *чин* почек энергия *ци* почек сильна; при недостатке *чин* почек энергия *ци* почек слабеет.

Детородная способность человека зависит от *чин-ци*. С возрастом количество *чин-ци* постепенно увеличивается. Этим объясняется смена зубов, рост и другие изменения в организме.

Почки также осуществляют регулирование и обмен жидкостей организма. Они распространяют по всему организму полученные из продуктов питания жидкости для «смазывания» разных органов, выводят из организма ненужную, использованную жидкость. При заболеваниях почек нарушается обмен жидкостей.

Почки отвечают также за кости и костный мозг. При недостатке *чин* почек происходит регенерация костного мозга, который питает кости, и тогда они имеют силу. При недостатке *чин* почек возникают нарушения в питании костей (слабость, ломкость и др.). Зубы рыхляются и выпадают при недостатке или старении *чин* почек.

Головной мозг управляет духовной активностью и мышлением, а они, в свою очередь, являются результатом работы почек. При нарушении функции почек появляются боли в пояснице, слабость, головокружение, бессонница, ослабление памяти.

Почки отвечают также за питание волос. Рост или выпадение волос, их блеск или тусклость находятся в зависимости от *чин-ци* в почках. Также слуховые особенности человека зависят от питания ушей *чин-ци*. Если *чин-ци* обильна, то слух острый; если *чин* недостаточно, то возникает шум в ушах, снижается слух. Поэтому «окном» почек являются уши, «зеркалом» – волосы.

**Печень** включает в себя анатомический орган «печень» и присущие ей функции: накопление, хранение и распределение крови, фильтрация, транспортировка и выведение из организма разных веществ, влияние на пищеварение (регулирует выделение желчи), она ведает связочным аппаратом (сухожилия, фасции), контролирует нервную систему, зрение и цветовосприятие.

Итак, печень накапливает и регулирует количество крови. Если печень больна, то происходит нарушение функции накопления крови. Это сказывается на всем организме в целом, так как все плотные и полые органы человека находятся в тесной взаимосвязи с печенью вследствие ее накопительной способности. Если печень не располагает достаточным количеством крови, то возникают мелькание в глазах, судороги связок и мышц, изменение менструального цикла у женщин.

Печень вбирает в себя часть веществ, производит фильтрацию и выведение из организма. Эта функция влияет на регулирование и протекание механизма *ци* в организме человека. Это проявляется в области психики и пищеварения. Когда нарушена функция *ци* печени, то нарушается весь механизм энергии *ци*, возникают отклонения в психике человека: депрессия в сочетании с возбудимостью, гнев, печаль, слезливость, а также нарушение менструального цикла у женщин, бессонница, головокружение, упадок сил, шум в ушах. Если у печени функции перемещения и выведения нарушены, то секреция и выведение желчи также нарушаются, пищеварение протекает с отклонениями от нормы.

Печень ведает сухожилиями и оболочками мышц (фасциями), так как они питаются кровью, которая накапливается в печени. При недостатке крови в печени не происходит питания сухожилий, они слабеют, возникают дрожание конечностей и нарушение их функций, ногти становятся тонкими, мягкими, ломкими. При достаточном количестве крови в печени сухожилия крепкие и сильные, ногти эластичные и твердые.

Внутренние органы и глаза имеют тесные связи. В книге «Лин шу» говорится: «*Ци* печени доходит до глаз. Если печень уравновешена, то глаза могут различать пять цветов». Если есть нарушения со стороны печени, то нередко возникают болезни глаз. «Окном» печени являются глаза, «зеркалом» – ногти.

К *чжан*-органам относится и иньский условный орган «**перикард**» – сердечная сумка. Перикард окружает сердце, защищает его от угрозы извне. Он является функциональной системой, регулирующей кровообращение (вместе с сердцем), дыхание и половые функции. Благодаря тесной связи с сердцем, перикард воздействует на центральную нервную систему, интеллект и психику. Симптомы болезни, вызванные внешними нарушениями, являются одинаковыми для сердца и перикарда. В книге «Лин шу» сказано: «Каждое нарушение, находящееся в сердце, имеется также и в сердечной сумке».

Пять *фу* (полых) органов выполняют следующие задачи.

**Желудок** включает в себя анатомический орган «желудок» и присущие ему функции: прием и переваривание пищи, частичное ее всасывание.

Пищевые продукты, поступившие в желудок, измельчаются, перевариваются с помощью жизненной *ци* желудка и направляются дальше вниз в тонкую кишку. Субстанция *чин*, экстрагированная из питательных веществ, направляется желудком в селезенку, а через нее распространяется по всему организму, питая органы и мышцы. После рождения человека его общее состояние зависит, преимущественно, от питания, при этом желудку и селезенке, как внутренним органам, принадлежит решающая роль. *Ци* желудка является самым главным в человеке. По мнению древних медиков, если *ци* желудка сильна, то жизнь присутствует; когда же *ци* желудка ослабевает или исчезает, то приближается смерть. При нарушении функций желудка появляются тошнота, рвота, потеря аппетита и другие патологии. Поэтому одно из важных правил китайской медицины – сохранять *ци* желудка.

**Тонкая кишка** включает в себя сам орган и присущие ей функции: прием переваренной пищи, всасывание питательных веществ и жидкости, разделение жидкостей на «чистые» (они направляются в селезенку) и «замутненные» (они идут в толстую кишку), передача отходов в толстую кишку, а также отвод от сердца ненужных патологических веществ. Вверху тонкая кишка соединена с желудком. Она принимает питательные вещества от желудка, перерабатывает их, осуществляя одновременно разделение «прозрачных» и «мутных» субстанций. Прозрачная часть абсорбируется и направляется в селезенку, распределяясь по всему организму и обеспечивая жизненно важные процессы. Мутная часть идет в толстую кишку. Оставшийся от обмена веществ водянистый сок опускается ниже к мочевому пузырю. При заболеваниях тонкой кишки возникают нарушения пищеварения, а также патологическая потеря воды и мочи.

**Толстая кишка** включает в себя сам орган и его функции: всасывание воды, формирование и продвижение кала, выведение его наружу. Толстая кишка соединена в своей верхней части с тонкой кишкой и является тем органом, который отвечает за перемещение отходов жизнедеятельности. Она принимает содержимое тонкой кишки, абсорбирует оставшуюся воду, сгущает кал и выводит его через задний проход. При заболеваниях толстой кишки функции перемещения и выделения нарушаются и возникает понос или запор.

В понятие **«желчный пузырь»** входит сам орган и его функции: накопление желчи, которая способствует пищеварению, и управление психикой. Печень вырабатывает желчь, которая имеет желтый цвет, горький вкус, помогает усваивать пищу и идет дальше в кишечник. При заболеваниях желчного пузыря появляются кисло-горький привкус во рту, рвота, пожелтение склер глаз и кожных покровов тела. Энергия *ци* желчного пузыря находится во взаимосвязи с психическим состоянием человека, поэтому при болезнях желчного пузыря могут появляться страх, бессонница, интенсивные сновидения, сердцебиение и другие патологии.

**Мочевой пузырь** включает в себя сам орган и его задачи: накопление жидкости и выведение мочи. Этот орган ведает обменом жидкостей. При нарушении функций мочевого пузыря возникает недостаток выведения мочи или наступает избыточное мочеиспускание, недержание мочи.

К *фу*-органам относится и янский условный орган **три обогревателя**. Анатомического представителя этот орган не имеет, но функциональная роль его велика. В понятие «три обогревателя» входят верхний обогреватель, средний и нижний. *Верхняя часть* обогревателя включает в себя легкие, сердце, ведает дыханием, системой кровообращения, осуществляет контроль за порами кожи; *средняя часть* включает селезенку, желудок, контролирует переваривание пищи; *нижнюю часть* входят почки, печень, тонкая кишка, толстая кишка, мочевой пузырь, в этой части осуществляется фильтрация и выведение из организма ненужных веществ и избытка воды. Все три части обогревателя объединяют и согласуют работу пяти плотных и пяти полых органов человека.

**Отношения между внутренними органами.** Плотные и полые органы тесно связаны между собой, образуя единый организм, осуществляющий гомеостаз (постоянство внутренней среды). Взаимное влияние друг на друга плотных и полых органов имеет место не только в нормальных условиях, но также и при заболевании. Знание законов их тесной взаимосвязи позволяет врачу распознать заболевание, проследить за его течением, назначить лечение, а также осуществить профилактику болезней.

**Взаимодействие плотных органов.** Хотя эти органы выполняют разные функции, они связаны между собой отношениями взаимодополнения, контроля и управления, что обеспечивает целостность и нормальное течение процессов в организме.

*Сердце и легкие.* Сердце ведает кровью, обеспечивая нормальное ее перемещение, легкие отвечают за жизненную энергию *ци*. Взаимодействие между ними обеспечивает пра-

вильное перемещение *ци* крови и поддерживает обмен веществ в организме человека. При недостатке *ци* возникает слабость функции сердца, а замедление кровотока приводит к тромбозам. Кровь застаивается в сосудах легких, вызывая кашель (сердечную астму) и удушье. Жар сердца, если он слишком сильный, ранит *инь* легких, при этом возникают возбуждение, бессонница, кашель и кровохарканье. Это признаки застоя в печени, инфаркта легкого, туберкулеза, хронического бронхита и других заболеваний.

*Сердце и селезенка.* При нарушении функции селезенки (пустота *ци* селезенки) изменяется поступление питательных веществ в кровь, что ведет к возникновению пустоты крови. При этом наблюдаются сердцебиение, бледный цвет лица, слабый пульс, ослабление памяти и другое.

*Сердце и печень.* Печень накапливает кровь, а сердце управляет ею. Они совместно решают задачу перемещения крови. При недостатке крови сердца или крови печени оба органа патологически действуют друг на друга. При недостатке крови сердца наблюдаются ускоренный ритм сердца, сердцебиение, бледный цвет лица. Недостаток крови печени сопровождается головокружением, мельканием в глазах, отсутствием блеска ногтей, дрожанием рук и ног и др. Под влиянием сердца и печени находятся психическая и умственная деятельность человека, поэтому при патологии печени/сердца у больных (кроме перечисленных выше симптомов) могут наблюдаться повышенная активность сновидений, общее беспокойство, боязливость, а также нервозность, вспышки гнева, покраснение глаз и др.

*Сердце и почки.* Для нормального функционирования организма необходимо, чтобы огонь сердца опускался вниз к почкам для поддержания *ян* почек и их обогрева. Вода почек должна подниматься вверх к сердцу и не допускать чрезмерного усиления *ян* сердца. Если мало *ян* сердца, то его огонь не опускается вниз к почкам для их обогрева. Они, в свою очередь, не выполняют задачу перемещения воды вверх. В результате, возникают сердцебиение, учащение сердечного ритма, отеки. При недостатке воды почек она не может подниматься вверх, чтобы поддерживать *инь* сердца. В результате, появляются сердцебиение, возбуждение, бессонница, обилие сновидений и др. Психическая и умственная активность человека зависят от сердца и почек, так как сердце ведает сознанием, а почки отвечают за кости и выработку костного и спинного мозга. При недостатке *инь* почек становится чрезмерным *ян* сердца, тогда появляются бессонница, обильные сновидения, ослабление памяти и др.

*Легкие и селезенка.* Взаимно действуя друг на друга, легкие и селезенка обеспечивают нормальное протекание обмена воды и жидкостей в организме. При нарушении функции селезенки по перемещению жидкостей последняя застаивается, вызывая мокроту, – тогда возникают кашель и одышка. Если ослаблена функция легких, то нарушается отвод жидкостей вниз. Они, скапливаясь, неблагоприятно влияют на функцию селезенки, вызывая отеки, вздутие живота, жидкий стул и общую слабость.

*Легкие и печень.* Если нарушается функция легких, состоящая в отводе *ци* вниз, то нарушается и функция печени, что вызывает усталость, ослабление голоса, колебания настроения, а также тянущие боли в груди, головокружение и головные боли. При нарушении *ци* печени изменяется функция легких, появляются кашель, одышка, кровохарканье, боли в груди и в области ребер.

*Легкие и почки.* Они совместно ведают обменом жидкостей в организме. При нарушениях водного обмена возникает скопление воды, появляется одышка, человек не может лежать в горизонтальном положении. При нормальной работе жизненная сила *ци* поступает хорошо, очищается в легких и идет вниз в почки. При недостатке *ци* почек легкие плохо принимают *ци*, тогда возникают одышка, удушье. При длительных заболеваниях иногда возникает ситуация, когда почки и легкие находятся в состоянии пустоты. Тогда появляются следующие симптомы: слабость в бедрах и коленях, импотенция у мужчин, аменорея у женщин.



*Печень и селезенка.* Печень накапливает кровь, селезенка вырабатывает и контролирует кровь, перемещает питательные вещества. При нормальной работе печени перемещение и выведение протекают без патологии. Если человек подавлен или беспокоен, происходит нарушение функции печени. Это ведет к нарушению функций селезенки и желудка, возникают боли в области груди, отсутствие аппетита, метеоризм, чувство переполнения после еды, отрыжка. Заболевание селезенки воздействует на печень, ухудшается пищеварение, ослабляется выработка крови. Возникает недостаток крови печени. Таким образом, болезни печени могут приводить к нарушениям в работе селезенки и наоборот.

*Селезенка и почки.* В почках накапливается субстанция *чин*, которая пополняется после рождения человека за счет питательных субстанций селезенки. В то же время транспортная функция селезенки зависит от теплоты (*ян*) почек. Так происходит взаимное влияние друг на друга селезенки и почек. При возникновении болезней появляются патологические состояния: при недостатке *ян* почек не происходит обогрева *ян* селезенки, – возникает недостаточность *ян* селезенки. Недостаток *ян* селезенки приводит к нехватке *ян* почек. Возникает пустота *ян* как селезенки, так и почек.

*Печень и почки.* Печень накапливает кровь, почки накапливают субстанцию *чин*. Накапливание крови в печени зависит от количества *чин* в почках и, наоборот, накопление *чин* почек зависит от накопленной в печени крови. Если *чин* почек израсходована, то это приводит к возникновению недостатка крови печени. Отсутствие достаточного количества крови печени, в свою очередь, может привести к истощению *чин* почек. Оба плотных органа, печень и почки, могут стать одновременно слабыми или сильными. Образуется порочный круг, который надо прервать, воздействуя лечебными методами.

**Взаимодействие полых органов.** Прием, переваривание и усвоение пищи, распределение по организму, выделение жидкостей и кала происходит через все пять полых органов и через три обогревателя. Периодически каждый из них то наполняется, то опустошается. Если такое свободное прохождение нарушается, то возникает патология. Древнекитайские медики писали: «Полые органы должны быть всегда проходимыми»; «при болезнях полых органов должна обеспечиваться беспрепятственная проходимость».

**Взаимодействие плотных и полых органов.** Плотный орган соответствует *инь*, полый орган соответствует *ян*. Исходя из принципа *инь–ян*, каждый плотный орган имеет связь с полым органом. В единое целое их связывают меридианы. Эти связи определяют внутренние взаимоотношения и развитие патологических синдромов.

*Сердце и тонкая кишка.* Эта связь прослеживается, например, при состоянии переполнения и жара тонкой кишки, когда мочеиспускание становится редким, моча розоватая. Этот жар может подняться по меридиану к сердцу и «опалить» его. У больного возникает возбуждение, появляются высыпания и пузырьки во рту и на языке.

*Легкие и толстая кишка.* Если легкие справляются с задачей очищения и отвода вниз, то функция толстой кишки остается в норме, обеспечивая хорошее ее опорожнение. При переполнении и состоянии жара толстой кишки, сопровождающихся запором, *ци* легких перестает опускаться вниз, что вызывает одышку, одушие. Лечение многих синдромов легких осуществляется через толстую кишку.

*Селезенка и желудок.* Это важные органы пищеварения. Селезенка управляет транспортировкой, желудок отвечает за прием и переваривание питательных веществ. Оба объединяются для решения задачи пищеварения, абсорбции и перемещения пищи. Если нарушается функция селезенки, то желудок плохо работает – возникают потеря аппетита, чувство переполнения после приема пищи, общая слабость и другие жалобы на работу желудка.

Характерным свойством *ци* селезенки является подъем вверх. Если вместо подъема вверх происходит опускание вниз *ци* селезенки, то возникают пролапс прямой кишки, нарушение регулярности менструального цикла, пролапс матки, плохое опорожнение кишечника.

ника. Транспортная функция селезенки нарушается при скоплении влаги. Пациент испытывает слабость, возникают отеки, аппетит отсутствует, стул размягченный и бесформенный.

*Ци* желудка ведаёт опусканием. Если не происходит опускания *ци* желудка, то пища остается в нем, наступает чувство переполнения и боли в желудке. Если произойдет подъем *ци* желудка в обратном направлении, то появляется отрыжка или рвота.

Селезенка и желудок оказывают взаимное влияние и дополняют друг друга при осуществлении функций поднятия и опускания, поддерживают пищеварение и абсорбцию питательных веществ в организме. Они также оказывают взаимное воздействие при всех патологических состояниях, касающихся приема и переваривания пищи. Нарушение *ци* селезенки вызывает понос, нарушение *ци* желудка – боли в желудке, чувство переполнения в нем и неприятную отрыжку.

*Почки и мочевого пузыря*. Почки осуществляют контроль за выведением мочи. При достаточном количестве *ци* почек мочевого пузыря хорошо удерживает мочу. При недостатке *ци* почек мочевого пузыря не в состоянии удерживать мочу; мочеиспускание выходит из-под контроля, возникает чрезмерно обильное выделение мочи или ее недержание. Меридианы почек и мочевого пузыря связаны между собой.

*Печень и желчный пузырь*. Желчь образуется в печени, желчный пузырь накапливает и выделяет ее. При нарушении функции печени возникают изменения в процессе образования желчи. С другой стороны, нарушение процесса выделения желчи отрицательно сказывается на печени. Таким образом, болезненные явления возникают, в большинстве случаев, одновременно в печени и желчном пузыре. Например, при возникновении нарушения, связанного с влагой и жаром, у больного начинается желтуха. Желчь переходит в кровь и ткани, кожные покровы становятся желтыми, появляется горький привкус во рту. Одновременно возникают симптомы застоя и блокирования *ци* печени, появляются боли в области ребер, чувство переполнения и головокружение.

Итак, мы рассмотрели концепцию *чжан-фу* – взаимосвязь между всеми органами, их взаимодействие между собой и по отдельности. Влияя друг на друга, они образуют единое целое и осуществляют гомеостаз. Знание и понимание этих взаимосвязей позволяет диагностировать заболевание, осуществлять лечение и профилактику болезней.

## Учение о меридианах – цзин-ло

В глубокой древности было замечено, что во время болезни человека при пальпации на коже можно обнаружить небольшие болезненные участки, получившие название «*жизненные точки*». Воздействие на эти строго локализованные участки кожи прижиганием, уколом иглой или массажем улучшало состояние больного и в дальнейшем приводило к выздоровлению. Впоследствии в расположении этих точек был найден порядок, – точки располагались по строго определенным линиям, названным *меридианами*, или *каналами*.

Учение о меридианах (каналах) – *цзин-ло* – неразрывно связано с учением о жизненной энергии *ци* и ее движении в организме. Оно является основой воззрений китайской медицины о физиологии человеческого организма. Учение *цзин-ло* объясняет физиологические функции и патологические изменения в организме человека, оно необходимо для понимания взаимоотношений между всеми внутренними органами и дополняет само понятие органа.

Связать систему меридианов с анатомией человека и увидеть ее практически невозможно, но говорить о мистическом происхождении каналов нельзя, так как из века в век, воздействуя на организм человека при его патологическом состоянии посредством системы меридианов, китайские медики добивались превосходных результатов лечения. Это не отрицают и западные специалисты, серьезно изучавшие восточную медицину.

По воззрениям китайских врачей, ритмичное и плавное движение энергии *ци* по меридианам является основой здоровой жизнедеятельности организма. При этом каналы *цзин-ло* выполняют важные базисные функции:

- управляют потоком крови и жизненной энергии, обеспечивая работу всех органов и систем организма человека;
- уравнивают энергетические потоки *инь-ци* и *ян-ци*, сохраняя постоянство внутренней среды организма человека (гомеостаз);
- служат для передачи энергии от внутреннего органа к покрову тела и, наоборот, от кожных покровов к внутренним органам, обеспечивая информационный обмен между внутренней и внешней средой.

Каждый канал отражает функцию одного из главных внутренних органов. Вначале каналов насчитывалось десять; они соответствовали пяти плотным органам *чжан* – легким, почкам, печени, сердцу, селезенке и пяти полым органам *фу* – толстой и тонкой кишке, мочевому и желчному пузырю, желудку. Впоследствии обнаружилось, что не все найденные жизненные точки имеют функции этих десяти органов. Эти последние точки образовали два новых меридиана – трех обогревателей и перикарда, доведя общее число постоянных (или главных) каналов до двенадцати (рис. 5).

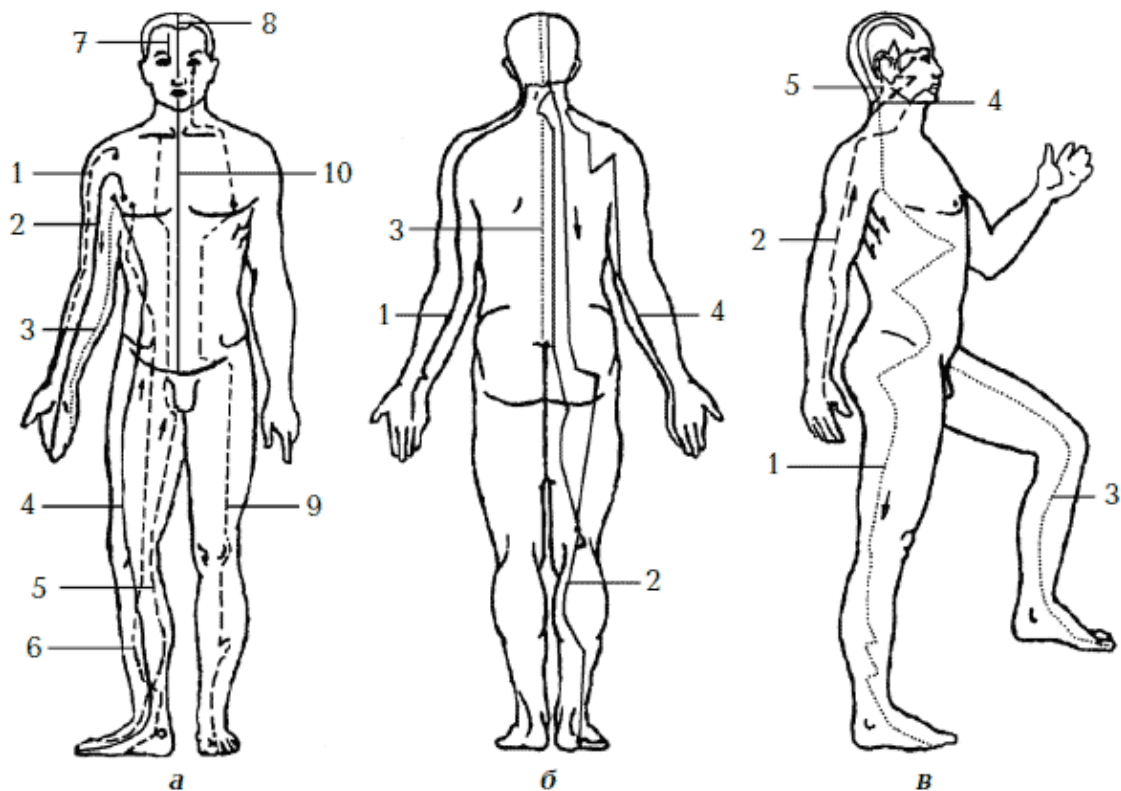


Рис. 5. Расположение постоянных меридианов: а: 1 – меридиан легких (P); 2 – меридиан перикарда (MC); 3 – меридиан сердца (C); 4 – меридиан селезенки–поджелудочной железы (RP); 5 – меридиан почек (R); 6 – меридиан печени (F); 7 – меридиан мочевого пузыря (V); 8 – заднесрединный меридиан ду-май (VG); 9 – меридиан желудка (E); 10 – переднесрединный меридиан жэнь-май (VC); б: 1 – меридиан трех обогревателей (TR); 2 – меридиан мочевого пузыря (V); 3 – заднесрединный меридиан ду-май (VG); 4 – меридиан тонкой кишки (IG); в: 1 – меридиан желчного пузыря (VB); 2 – меридиан толстой кишки (GI); 3 – меридиан селезенки–поджелудочной железы (RP); 4 – меридиан тонкой кишки (IG); 5 – меридиан трех обогревателей (TR)

Со временем было определено, что меридианы трех обогревателей и перикарда объединяют важные функции всего организма. Так, канал трех обогревателей условно делит организм на три части. Верхний обогреватель включает легкие и сердце, ведает движением и кровеносными сосудами, осуществляет контроль за порами кожи. Средний включает селезенку и желудок и контролирует переваривание пищи. В нижний обогреватель входят тонкая и толстая кишка, печень, почки и мочевой пузырь, он отвечает за вывод из организма избытка воды и ненужных веществ. Таким образом, три обогревателя согласуют работу всех внутренних органов; нарушения в меридиане трех обогревателей говорят об общем серьезном нарушении гомеостаза организма.

Меридиан перикарда условно связывают с сердечной сумкой, он отражает состояние кровообращения и сексуальной сферы.

Все двенадцать главных парных каналов связаны последовательным прохождением по ним жизненной энергии *ци*. Последовательность течения *ци* по меридианам такова: меридиан легких (P) → меридиан толстой кишки (GI) → меридиан желудка (E) → меридиан селезенки–поджелудочной железы (RP) → меридиан сердца (C) → меридиан тонкой кишки (IG) → меридиан мочевого пузыря (V) → меридиан почек (R) → меридиан перикарда (MC) → меридиан трех обогревателей (TR) → меридиан желчного пузыря (VB) → меридиан печени (F) → меридиан легких (P) и так далее (схема 2).



Таблица 3. Внутренние биологические часы

Меридиан	Время, ч'	
	максимальной активности энергии	минимальной активности энергии
легких	3 ночи – 5 утра	15 – 17 дня
толстой кишки	5 – 7 утра	17 – 19 вечера
желудка	7 – 9 утра	19 – 21 вечера
селезенки – поджелудочной железы	9 – 11 утра	21 – 23 вечера
сердца	11 – 13 дня	23 вечера – 1 ночи
тонкой кишки	13 – 15 дня	1 – 3 ночи
мочевого пузыря	15 – 17 дня	3 ночи – 5 утра
почек	17 – 19 вечера	5 – 7 утра
перикарда	19 – 21 вечера	7 – 9 утра
трех обогревателей	21 – 23 вечера	9 – 11 утра
желчного пузыря	23 вечера – 1 ночи	11 – 13 дня
печени	1 – 3 ночи	13 – 15 дня

\* Время для расчетов берется астрономическое

В процессе циркуляции *ци* происходит взаиморегуляция всех органов, а посредством «жизненных точек», расположенных по ходу меридианов, осуществляется взаимодействие с окружающей средой.

**Время максимального напряжения длится два часа и является наилучшим периодом для воздействия (лечения) на тот или иной меридиан (орган).**

Помимо вышеупомянутых двенадцати постоянных парных каналов, значительно позже были обнаружены и два постоянных непарных – *переднесрединный* (VC) – *жэнь-май* и *заднесрединный* (VG) – *ду-май*. Они не входят в общий круг циркуляции энергии, не связаны с каким-либо органом и так же, как и каналы трех обогревателей и перикарда, объединяют физиологические функции всего организма. При некоторых болезненных состояниях, когда снижаются защитные силы организма и затрудняется циркуляция *ци* по парным каналам, эти два срединных меридиана включаются в общую ее циркуляцию, образуя дополнительные функциональные энергетические круги.

Кроме того, в понятие «меридиан» как функциональной системы, помимо четырнадцати постоянных меридианов, входит представление и о временных функциональных кругах, образующихся благодаря внутренним ходам и их коллатералам (*ло-май*) при хронических патологических процессах. Это так называемые *чудесные меридианы*, их всего шесть. Траектория этих чудесных меридианов сложна, так как они заимствуют точки из разных основных меридианов. Так же, как меридианы *жэнь-май* и *ду-май*, они не входят в общую циркуляцию энергии, не имеют стандартных точек: через чудесные меридианы энергия течет только тогда, когда возникает такой избыток энергии, который превышает функциональные возможности постоянных меридианов, или в тех случаях, когда при нормальном уровне *ци* постоянные каналы блокированы. Постоянно по ним текут только наследственная и защитная *ци*.

Чудесные меридианы – это вторичные пути, значение которых состоит в выведении из организма избытка энергетического потенциала и в ослаблении степени тяжести вредной

нагрузки на участках кожного покрова, относящихся к сфере действия поврежденных основных меридианов. Чудесным меридианам свойственна особенно мощная отводящая сила, в них может протекать много разных видов энергии *ци*, причем в разных и противоположных направлениях, так как они более вместительны, чем главные меридианы. Они как бы регулируют патологию *ци* и крови в двенадцати основных меридианах. «Когда дожди неба оказываются слишком обильными, все реки внезапно вздуваются и выходят из берегов, заполняя каналы и рвы. Именно это хотят выразить, говоря, что болезнь проникла и заполнила чудесные меридианы» (И Сио, цит. по Сулье де Морану).

Подобно каналам трех обогревателей и перикарда, меридианам *жэнь-май* и *ду-май*, чудесные меридианы функционально связаны с разными структурами тела и системами организма, реагируя на изменения в них при возникновении более тяжелой степени патологии, то есть их функции проявляются, когда жизненная энергия *ци* главных меридианов ослаблена.

Все меридианы имеют *ян*- или *инь*-характер. Меридианы полых органов *фу* (толстой и тонкой кишки, мочевого и желчного пузыря, желудка) – всегда *ян*, меридианы плотных органов *чжан* (легких, почек, печени, сердца, селезенки) – всегда *инь*. Кроме того, характер *ян* имеет меридиан трех обогревателей, а характер *инь* – меридиан перикарда.

Три *ян*-меридиана (трех обогревателей, тонкой кишки, толстой кишки) начинаются на кончиках пальцев рук и заканчиваются на голове, то есть проходят центростремительно; три других *ян*-меридиана (мочевого пузыря, желчного пузыря и желудка) начинаются на голове и заканчиваются на кончиках пальцев стопы, то есть проходят центробежно. Три *инь*-меридиана (почек, печени, селезенки–поджелудочной железы) начинаются на стопе и заканчиваются в разных точках грудной клетки, то есть проходят центростремительно; три других *инь*-меридиана (сердца, перикарда, легких) начинаются в грудной клетке и заканчиваются на пальцах рук (противоположно точкам *ян*-меридианов), то есть проходят центробежно.

Заднесрединный меридиан – *ду-май*, или *управитель*, – контролирует всю энергию меридианов *ян*. Переднесрединный меридиан – *жэнь-май*, или *меридиан зачатия*, – контролирует все меридианы *инь*. Энергия заднесрединного и переднесрединного меридианов проходит снизу вверх, связывая функции организма в единое целое.

**Назначение системы меридианов.** Опыт восточной медицины свидетельствует о необычайной эффективности воздействия на систему энергетических каналов человека, что связано с уникальным практическим значением системы меридианов. Система меридианов *цзин-ло* имеет значение с физиологической, патологической, диагностической и терапевтической точек зрения.

*В физиологии.* Меридианы создают сеть путей, по которым циркулируют энергия и кровь, питая все ткани тела и поддерживая деятельность организма, содержит силы сопротивления внешним болезнетворным факторам, обеспечивая защиту от них организма. Благодаря системе меридианов обеспечивается взаимодействие и взаимосвязь разных частей организма; она (система) поддерживает гармоничное равновесие между внешним и внутренним, между верхом и низом своего тела, обеспечивая целостность и здоровье. В книге «Лин-шу» сказано: «Главные меридианы доставляют кровь и *ци*, которые питают *инь* и *ян*, обеспечивают снабжение сухожилий и костей и смазывают члены».

*При патологии.* Меридианы служат путями, по которым болезнетворное начало внедряется в организм, распространяясь с поверхностных слоев вглубь, когда болезнь прогрессирует, и из глубины организма наружу, когда симптомы болезни исчезают. В книге «Су вэнь» написано: «Вначале внешнее нарушение становится гостем кожи. Потом открываются поры, и нарушение становится гостем побочных сосудов (*ло-май*). После переполнения побочных сосудов внешнее нарушение проникает дальше в главные меридианы (*цзин-май*). Когда и они переполнены, внешнее нарушение оседает в плотных и полых органах».

Дело в том, что плотные и полые органы могут оказывать друг на друга воздействие за счет соединения с помощью системы меридианов. Так, болезнь печени вызывает нарушения в селезенке и желудке; «огонь в сердце» проникает в тонкую кишку; в состоянии пустоты *ян* почек функция воды вызывает нарушения в деятельности сердца и легких. Болезни внутренних органов оказывают также воздействие на определенные участки поверхности тела. Так, например, при нарушениях в легких ощущается боль в груди и руках; при заболевании печени боль возникает в области ребер, опускаясь в нижнюю часть живота; болезнь желудка может вызвать опухание десен; при болезнях сердца боль ощущается на внутренней поверхности рук; при заболеваниях мочевого пузыря чувствуется жар в плечах и так далее.

*В диагностике.* Чем лучше врач освоит систему меридианов, тем точнее он поставит диагноз, ибо по локализации болей в меридианах можно определить, в какой внутренний орган проникла болезнь, и наоборот. Внешние проявления болезни рассматриваются вкуче с ходом меридиана и с относящимися к нему плотными и полыми органами с учетом воздействия друг на друга входящих в эту совокупность частей. На основе такого подхода китайская медицина объясняет, например, что при головной боли в теменной области имеется нарушение в меридиане мочевого пузыря; при шуме в ушах, если наблюдается боль в одной стороне головы и горечь во рту, то болезнь проявляется в меридиане желчного пузыря; при болях в области спины и при поллюциях – болезнь в меридиане почек; при кашле, сопровождающемся болью в области надключичной ямки и лопатки, можно констатировать болезнь легких; при плохом аппетите и жидкой мокроте болезнь следует отнести к селезенке; нежелание удовлетворять голод, отрыжка являются свидетельством нарушения в почках.

*В терапии.* Теория меридианов широко используется во всех областях лечения, применяемого китайской медициной, как при терапии лекарствами, иглоукалыванием и прижиганием, так и при применении других лечебно-профилактических методов (например, магнитной терапии). Меридианы (их активные точки) служат проводниками раздражения, стимуляции, путями доставки лекарственных средств к внутренним органам во время лечения. При лекарственной терапии исходят из того, какие отдельно взятые медикаменты оказывают действие на сочетание орган–меридиан. При этом китайская медицина говорит: «Лекарство ведет к главному меридиану». При лечении акупунктурой, а также другими методами рефлексотерапии – массажем, металлотерапией, минералотерапией, ароматерапией и другими, исходят из того, что определенные точки воздействия находятся на установленных меридианах. Поэтому здесь действует правило: «Выбирать точки исходя из меридиана, подвергшегося болезни». Например, при болях в желудке берут точку *цзу-сань-ли*, то есть 36-ю точку меридиана желудка; при некоторых заболеваниях печени берут точку *ци-мэнь* – 14-ю точку меридиана печени и так далее.

Знание хода меридиана и расположения его активных точек делает лечение более эффективным, а врача более уверенным. Нарушения циркуляции энергии, возникшие из-за внешних или внутренних болезнетворных факторов, вызывают патологическое состояние меридианов и соответствующих органов, что проявляется повышенной болезненностью (чувствительностью) активных точек каналов. Воздействие на эти точки дает хороший, часто быстрый лечебный эффект. В табл. 4 показана взаимосвязь разных частей тела (органов), в которых может проявиться болезнь, и меридианов, на которые следует влиять в случае возникновения патологии в этих частях организма.



Таблица 4. Взаимосвязь патологических проявлений и меридианов

Части тела, органы и симптомы	Меридиан
Грудь, легкие, горло, гортань	легких
Грудь, сердце, желудок; психические расстройства	перикарда
Грудь, сердце; психические расстройства	сердца
Голова, глаза, уши, нос, рот, зубы, желудок, кишечник, горло; повышенная температура	толстой кишки
Голова, затылок, шея, уши, нос, горло; психические расстройства; повышенная температура	тонкой кишки
Голова, висок, глаза, уши, грудь, боковая область, горло; повышенная температура	трех обогревателей
Верхняя часть живота, мочевыделительная система, желудок, кишечник	селезенки – поджелудочной железы
Нижняя часть живота, мочевыделительная система, желудок, кишечник	печени
Нижняя часть живота, мочевыделительная система, кишечник, горло, легкие	почек
Голова, глаза, нос, рот, зубы, горло, желудок, кишечник; психические расстройства	желудка
Голова, висок, нос, уши, глаза, горло, грудь, боковая область; психические расстройства; повышенная температура	желчного пузыря
Голова, затылок, нос, глаза, спина, поясничная область, часть внутренних органов; психические расстройства; повышенная температура	мочевого пузыря
Голова, лицо, зубы, рот, грудь, легкие, желудок, кишечник, половые органы; расстройства мочевыделительной системы; психические расстройства; острые заболевания; общеукрепляющее воздействие	переднесрединный
Голова, лицо, зубы, рот, грудь, легкие, желудок, кишечник, половые органы; расстройства мочевыделительной системы; психические расстройства; острые заболевания; повышенная температура; общеукрепляющее воздействие	заднесрединный

Итак, на состояние органов и систем можно влиять посредством воздействия на соответствующий меридиан. И наоборот, нарушение циркуляции энергии в меридианах отражается на состоянии связанных с ними органов. В табл. 5 показана связь основных меридианов с органами и системами организма.

**Таблица 5. Связь меридианов с органами и системами организма человека**

Меридиан	Органы и системы
легких	дыхательная система, органы дыхания
толстой кишки	система выделения, слизистая оболочка пищеварительной системы
желудка	система пищеварения, психоэмоциональный статус человека
селезенки – поджелудочной железы	система кровообращения и пищеварения, иммунная система
сердца	психический и эмоциональный статус человека
тонкой кишки	система пищеварения, слизистая оболочка пищеварительной системы
мочевого пузыря	мочевыделительная и половая системы
почек	система кровообращения, половая система
перикарда	система кровообращения, сексуальный статус человека
трех обогревателей	дыхательная, пищеварительная и мочевыделительная системы
желчного пузыря	система пищеварения, психоэмоциональный статус человека
печени	иммунная система, функция дезинтоксикации
переднесрединный	меридиан зачатия, контролирует все <i>инь</i> -меридианы, вместе с заднесрединным меридианом образует функциональный круг энергии, связывает функции организма в единое целое
заднесрединный	управитель всех <i>ян</i> -меридианов, вместе с переднесрединным меридианом образует функциональный круг энергии, связывает функции организма в единое целое

Итак, меридиан выполняет следующие функции: управляет потоком крови и жизненной энергии *ци*, осуществляет гармонию *инь* и *ян*, оживляет мышцы и кости, облегчает работу суставов. Он служит для передачи энергии от внутреннего органа к покрову тела, благодаря чему внутренние сигналы болезни достигают поверхности тела.

Значение меридианов в китайской медицине трудно переоценить. В трактате «Хуанди нэй цзин» в главе о меридианах говорится: «Назначение каналов в том, что, с одной стороны, они отражают нормальную физиологическую функцию и патологические изменения в организме, а с другой – по ним можно судить о его жизнеспособности, определять любую болезнь, нормализовать соотношение полноты и пустоты, использовать их как руководство в лечебной практике, поэтому каналы нельзя не знать».

## Физиологически активные зоны человеческого организма

Учение о меридианах и «жизненные» точки не исчерпывают все физиологически активные области на теле человека, известные китайской медицине.

Накопленные за многие десятилетия практические сведения о разных системах и группах активных точек, полученные эмпирическим путем, не укладываются в рамки классической меридианной схемы *чжэнь-цзю-терапии*, хотя их использование в лечебной практике часто более действенно, чем традиционных меридианов.

Эти данные о большом числе активных зон и точек, находящихся в разных частях и областях тела – на кистях, подошвах, ушной раковине, животе, на коже волосистой части головы, на лице и т. д., были осмыслены и систематизированы. Так сложилось понятие «микроакупунктурная система», которое вобрало в себя древние концепции китайской терапии, а в современных условиях обогатилось научными представлениями о нервных, гуморальных, биохимических и психических процессах, свойственных организму человека. Научные исследования подтвердили утверждения древних китайских врачей о наличии у человека дублирующих энергоинформационных комплексов – многократном представительстве органов, систем и частей тела на голове, ладонях, подошвах, ушной раковине, расположенных на его теле по принципу голограммы.

Издrevле микроакупунктурные зоны проекций внутренних органов на кисти и подошве считались наиболее эффективными при лечении разных патологий. Схемы воздействия на них хотя и сохранились в большом количестве, но правила, их объединяющие, являлись тайной китайской медицины.

В мировой практике акупунктуры на сегодня известно и используется огромное количество вариантов проекций внутренних органов на кисть и подошву. И все они «работают». Определить общий алгоритм, найти закономерности их действия пытались многие ученые современности, выдвигая разные гипотезы и разрабатывая многочисленные концепции. Нам удалось синтезировать весь накопленный материал и создать теорию, в основе которой лежат три основополагающие принципа:

- принцип эмбриогенеза – разворачивание на кисти и подошве в процессе развития плода проекций внутренних органов человека;
- принцип изменения во времени – поступательного движения проекции эмбриона на кисти и подошве в соответствии с временными циклами (день, неделя, месяц, сезон, год и т. д.);
- принцип локализации энергии *ци*, отражающий структурную устойчивость проекций и позволяющий эффективно применять многие из существующих схем воздействия на кисть и подошву.

Человек является эмбрионом в космическом плане и рождается в физическом теле на земном уровне. Тыл кисти и стопы – экран космоса, отражающий и принимающий его энергию, вибрацию и информацию (что соответствует *ян* – творческому внешнему началу-толчку); ладонь и подошва – *инь*, физический земной план, следовательно, здесь и проецируется эмбрион или родившийся человек как реализованные идеи космоса и как накопленная сумма жизненного роста и развития. Поэтому области кисти и стопы очень важны – через них человек осуществляет обмен энергией и информацией с Небом и Землей.

*Проекционные зоны и точки на кисти и подошве.* На основе более чем тысячелетнего опыта восточной медицины известно, что на ладони и подошве находятся, совместно с проекциями пяти *дань-тянь*, проекции внутренних органов человека. На разных схемах боль-

шой палец кисти и стопы чаще всего соответствует голове и шее, круглая подушечка под ним – грудной клетке, а вся ладонь и подошва – брюшной полости.

Анализ огромного количества существующих схем дал основание сделать дополнительно серию рисунков, объединяющих работы разных авторов. Оказалось, что проекция эмбриона не занимает одно и то же положение на конечностях, а меняет его в определенной последовательности. Этот существенный момент заставил вернуться к основным представлениям китайской медицины и разобраться в наиболее тонких ее теоретических предпосылках, что позволило перейти к особенностям расположения проекций эмбриона в зависимости от фактора времени.

Пальцы кистей и стоп, согласно принципам освобождения внутренней энергии, разработанным нами, рассматриваются как начальные или конечные зоны пяти энергетических каналов, соответствующих пяти первоэлементам концепции *у син* (рис. 6). Поэтому пальцы могут излучать и концентрировать энергию всего организма – брать энергию из природы или отдавать ее. Как уже говорилось, энергия в организме человека локализуется в пяти *даньтянях* и распределяется по внутренним органам, поэтому пальцы излучают (освобождают) или концентрируют энергию каналов легких, сердца, печени, почек, селезенки в зависимости от того, имеет человек (генератор энергии) ее избыток или недостаток.

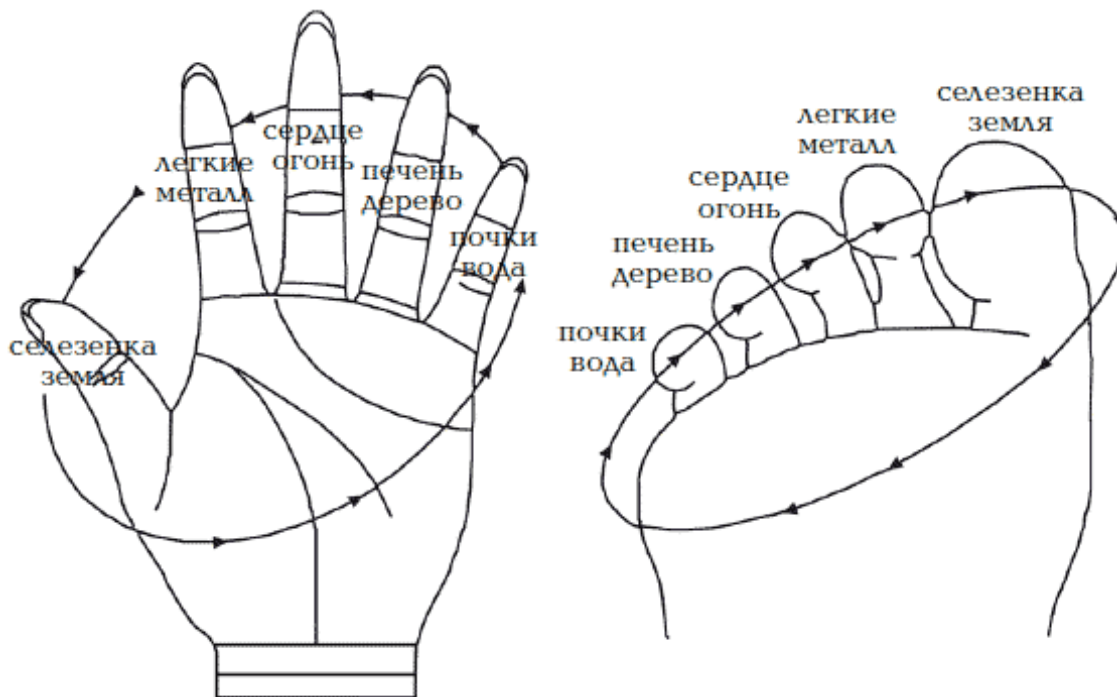


Рис. 6. Принцип освобождения внутренней энергии (У ВэйСинь, 1998)

Соответствие пальцев первоэлементам (см. рис. 6) и изменение в расположении проекционных зон внутренних органов человека на кисти и подошве дали идею поступательного движения проекции эмбриона на ладонях и подошвах в соответствии с временными циклами (год, месяц, неделя, сутки). Нами были разработаны уникальные схемы, которые показывают соответствие перемещения проекционных зон эмбриона изменению энергетически активных точек и зон кисти и подошвы в соответствии с природными биологическими циклами. На рис. 7 представлены схемы, отражающие недельную концепцию последовательного движения энергии *ци*, что определяет правила эффективного воздействия на кисть и подошву в соответствии с семидневным временным циклом.

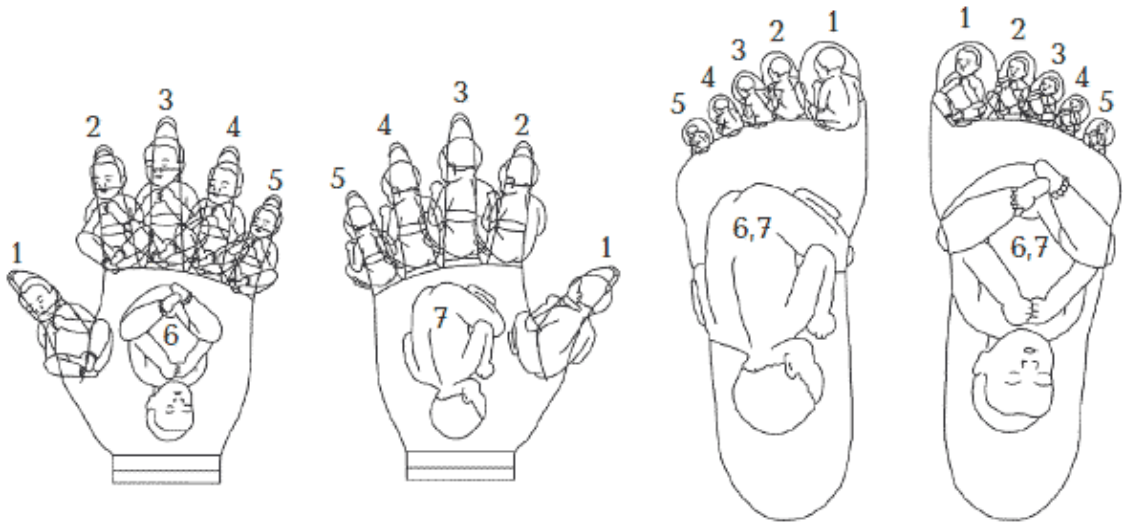


Рис.7. Последовательное движение эмбриона на кистях и подошвах в соответствии с концепцией недели (У ВэйСинь, 1994): 1 – понедельник; 2 – вторник; 3 – среда; 4 – четверг; 5 – пятница; 6 – суббота; 7 – воскресенье

Эта временная зависимость, эмпирически выявленная древнекитайской медициной, подтверждена нашими научными теоретическими разработками и практической деятельностью как связь календарных циклов (года, месяца, дня недели и времени суток) с интенсивностью циркуляции энергии *ци* по энергетической сети человека, подчиняющихся общим законам китайской медицины (*инь-ян* и *у син*).

## Причины возникновения болезней

Во взглядах на развитие болезней китайская медицина стоит особняком среди привычных европейским врачам представлений. Крепкая неразрывная связь человеческого организма со вселенной является тем пунктом, который оттеняет это различие. Равновесие и слаженность макрокосмоса повторяются и отражаются в микрокосмосе, в человеческом существе. Равновесие в последнем является результатом действия противоположных и однонаправленных процессов, которые обеспечивают его нормальную физиологическую работу. Преобладание или ослабление одной силы по отношению к другой ведет к нарушению этого динамического равновесия, внутреннего единства и цельности организма, которое приводит к болезни.

Любое воздействие, приводящее к нарушению равновесного соотношения *ян*– и *инь*-начал энергии *ци*, считается причиной болезни. Эти воздействия могут изменять *инь* или *ян* в сторону избытка одного из них или в сторону ослабления. И то, и другое нарушает гармонию *инь*–*ян*. Уже в трактате «Хуан-ди нэй цзин» было указано на существование двух видов причин, которые приводят к подобному нарушению, – внутренних и внешних. Болезни могут возникать от воздействия внешней вредоносной *ци* или изменения жизненной энергии *ци* организма. К внешним факторам относят такие, которые превосходят по силе воздействия защитную энергию здорового организма, а к внутренним – повреждение и ослабление самих защитных сил человека.

В китайской медицине существует понятие *чжэн* – сопротивляемость организма повреждающим факторам, которая в оценке состояния пациента играет большую роль. У здорового человека, у которого *ян* и *инь* находятся в равновесии, сопротивляемость *чжэн* так обильна, что даже если повреждающий фактор и проникает (то есть стремится нарушить равновесие *ян*–*инь*), он не может утвердиться в организме (организм восстанавливает равновесие *ян*–*инь*). В части «Су вэнь» трактата «Хуан-ди нэй цзин» сказано: «Если в теле есть сила сопротивляемости – *чжэн-ци*, внешнее нарушение не в состоянии причинить ему вред. <...> Там, откуда приходит нарушение, определенно имеет место пустота сопротивляемости». Сопротивляемость *чжэн* имеет большое значение и в процессе течения болезни.

Сопротивляемость *чжэн* зависит от статуса человека, его конституции, питания, образа жизни. Природные характеристики человека определяются его наследственной *ци*. В книге «Лин шу» трактата «Хуан-ди нэй цзин» написано: «Есть сильные, есть нежные от рождения, есть слабые и крепкие, крупные и малые, *инь*-типы и *ян*-типы». В китайской медицине очень важное значение имеет питание, не менее серьезную роль отводят и образу жизни. Неуравновешенное питание, недостаток физической активности даже при сильной наследственной *ци* приводят к ее ослаблению и, в конечном итоге, к упадку сопротивляемости.

Что же касается самих повреждающих факторов, то о них в трактате «Хуан-ди нэй цзин» сказано так: «Возникновение ста разных болезней находится под воздействием ветра, дождя, жары, холода, влажности, радости или расстройства».

К *внешним повреждающим факторам* относят: 1) космическую энергию ветра, холода, жары, сырости и сухости, ослабляющую поверхностную защитную *ци* тела; 2) факторы, нарушающие целостность тела, – травмы; 3) «вредные тельца», вызывающие заразные болезни.

К *внутренним факторам* относят: 1) пищевые – грязная, вредная, холодная и тому подобная пища; 2) психологические – чрезмерные эмоции: сильная радость, гнев, ярость, страх, горе, тоска, заботы, разные страсти; 3) повреждение внутренних органов: внутренний ветер, желчь и слизь, внутренний холод, внутренний огонь, внутренняя влажность, внутренняя сухость.

Теперь подробнее рассмотрим повреждающие факторы как причины заболеваний.

**Ветер.** Ветер бывает наружный и внутренний. *Наружный* ветер является проявлением климатического воздействия природного ветра, который встречается в любое время года. Это самое сильное и опасное патологическое начало, быстрее других воздействующее на организм. Можно даже сказать, что это основной вредоносный фактор, так как другие повреждающие начала, такие как холод, жара, сырость и сухость, могут преодолеть защитную энергию *ци* тела только с помощью ветра. В книге «Су вэнь» сказано: «Ветер является родоначальником ста болезней». Наружный ветер воздействует на человека извне. К болезням ветра относят многочисленные инфекционные болезни: грипп, простуда, ветряная оспа, ревматизмы разной этиологии и так далее. Появляются летучая головная боль, кашель, боль в горле, приступы потоотделения, озноб, выделения из носа и другое.

*Внутренний* ветер возникает из-за нарушения функций печени – избыточное усиление начала *ян* печени, почек или недостатка крови (малокровие, потеря крови и др.). Основные симптомы: судороги, головокружение, закатывание глаз, односторонние параличи, дрожание конечностей, ригидность мышц шеи, мелькание в глазах.

Болезни ветра бывают, чаще всего, весной, так как ветер является основным свойством погоды этого времени. Все нарушения, вызванные ветром, имеют характер *ян*. Свойства ветра – «изгонять» и «открывать», «подниматься вверх» и «распространяться» во все стороны, постоянно изменяться и постоянно двигаться. Все эти свойства характерны и для признаков заболеваний, вызываемых ветром. К ним относятся многочисленные ревматические состояния с их блуждающими изменчивыми болями, грипп с внезапно подсакивающей температурой, менингит с судорогами и подергиванием мышц и т. п.

**Холод.** Болезни холода возникают чаще зимой. Это нарушение типа *инь*. Различают наружный и внутренний холод. *Наружный* холод вызывается внешним воздействием холода. При проникновении холода в организм он нарушает *ян* селезенки, желудка, легких и почек. Уменьшение начала *ян* ухудшает функцию этих органов, и организм не может согреть конечности в достаточной степени из-за нарушения кровообращения и циркуляции *ци*, пищеварения и обмена воды. Холод вообще вызывает замедление, застойные явления круговорота *ци* и соков организма, плохую проходимость каналов и сосудов. В книге «Су вэнь» трактата «Хуан-ди нэй цзинь» сказано: «Нарушения от холода, холодная погода проникает в меридианы, застревает в них, вызывая застой. Если холод находится вне сосудов, в качестве „гостя“, то уменьшается количество крови. Если же холод находится в сосудах, то происходит остановка *ци* и возникают боли». Он имеет свойства «тянуть» и «сжимать».

К болезням холода относят переохлаждение, простуду, инфекционные лихорадочные болезни и так далее. Основные симптомы: повышение или понижение температуры, лихорадка, чувствительность к холоду, снижение способности к потоотделению, холодные конечности, постоянная болезненность определенных участков тела, головные боли, заложенность носа, кашель, одышка, рвота, понос, боли в суставах и так далее. *Внутренний* холод возникает вследствие пустоты *ян* в организме. Появляются чувствительность к холоду, боли в груди и спине, кашель, одышка, поносы, вздутие живота, боли в желудке, отсутствие аппетита, учащенное или редкое мочеиспускание, боли в пояснице, у мужчин импотенция, у женщин – прозрачные жидкие выделения и другое.

**Жар.** Болезни жара возникают чаще всего летом. Жар – нарушение, носящее характер *ян*; его производное – зной. Это болезненное состояние, являющееся следствием воздействия на пациента летней жары. Симптомами его являются лихорадящий жар, обильное потоотделение, состояние возбуждения, сильная жажда, сухость во рту, одышка, общая слабость, пустой убыстренный пульс, головокружение. При тепловом ударе жар проникает вглубь организма. В легком случае появляются головные боли, рвота; в тяжелом случае больной теряет сознание, лицо становится серым, появляются одышка, холодный пот, око-

чение и похолодание конечностей и так далее. Свойства жара – «подниматься вверх» и «распространяться в стороны». Он поражает жизненную *ци* и соки организма. Жар часто проникает в организм в сочетании с другим поражающим началом – сыростью.

Понятие «огонь» и «жар» употребляются в китайской медицине часто как синонимы, так как между ними много общего. *Синдром огня* включает много симптомов зноя, но, тем не менее, есть различия. Огонь исходит изнутри тела. Речь идет о всевозможных воспалительных состояниях. Типичные проявления: повышенная температура, чувствительность к жаре, возбуждение, беспокойство, покраснение лица, глаз, желтый налет на языке, сухость во рту, красноватый цвет мочи, запор или понос, убыстренный пульс, кровавая рвота, кровотечение из носа, припухшая шея, красные нарывы, иногда высыпания на языке, образование пузырьков во рту, боли и опухание десен и другое.

**Сырость.** Вредная для человека сырость (влажность) может быть обусловлена погодными условиями. Болезни сырости чаще всего бывают в конце лета – начале осени. Это нарушение типа *инь* и поражает начало *ян* жизненной энергии *ци*. Сырость бывает наружная и внутренняя (влажность). *Наружная* сырость действует на человека извне. К болезням сырости относят нарушение функций (она подавляет *ян ци*) селезенки, ее транспортной способности. Ухудшается перемещение питательных веществ и соков организма, водная сырость застаивается в поверхностных слоях тела, появляются отеки. Если сырость проникает в кишечник, начинается понос. При этом возникают следующие симптомы: чувствительность к холоду, повышенные температура и потоотделение, боли в голове и теле, чувство переполнения в груди, отсутствие жажды, жидкий, белый, скользкий налет на языке, слабый, поверхностный, медленный и мягкий пульс. При тяжелых состояниях появляются тяжесть и боль в конечностях, опухание рук и ног, чувство онемения в мышцах.

*Внутренняя* сырость (влажность) вызывается, в большинстве случаев, поражением селезенки. Ее характеризуют следующие клинические проявления: уменьшение мочеиспускания, липкий налет на языке, слабый и поверхностный пульс, чувство переполнения и давления в груди, иногда возникают головокружение, мелькание в глазах, жажда, потеря аппетита, клейкость во рту, привкус сладкого, опухание ног, мутная моча, у женщин появляются выделения.

Сырость характеризуется липкостью, тяжестью и замутненностью.

**Сухость** является преобладающим погодным фактором лета и осени. Это нарушение типа *инь*. Сухость поражает соки организма, их количество уменьшается. Различают наружную и внутреннюю сухость. *Наружная* сухость проникает вглубь организма, чаще всего через рот и нос. Появляются повышенная температура, чувствительность к холоду, головная боль, не сопровождающаяся повышенным потоотделением, сухость во рту, сухая кожа, кашель без мокроты или с небольшим количеством мокроты, тонкий, белый, сухой налет на языке, покраснение кончика языка и его боковых сторон, боли в спине и другое.

*Внутренняя* сухость вызывается, преимущественно, повышенной температурой из-за инфекционных болезней, причем наносится ущерб сокам организма. Такое состояние может возникнуть, например, в результате продолжительной болезни, при интенсивном потоотделении, поносах, при употреблении большого количества медикаментов, нарушении процесса пищеварения или в результате застоя крови. Клинические симптомы: сильная жажда, сухая и потрескавшаяся кожа, лишенные блеска волосы, запоры, сухой язык, худоба, малое количество слюны, тонкий, неравномерный пульс и так далее.

**Роль питания в развитии болезни.** В поиске новых систем профилактики заболеваний, при выявлении истоков и причин развития недугов научная медицина закономерно пришла к выводу об определяющей роли питания в развитии многих заболеваний. Многочисленные клинические, экспериментальные и эпидемиологические данные подтвердили



положения восточной медицины о том, что избыток или недостаток потребления тех или иных продуктов вызывают у организма разнообразные реакции, приводящие к болезням.

Доказано, что эти факторы действуют помимо наследственных причин, заложенных в самой природе человеческого организма. Кроме того, существует множество обстоятельств, которые могут усилить или ослабить влияние генетически обусловленных причин болезни. В первую очередь, таким обстоятельством является питание. Тысячелетний опыт и строгие научные методы слились в утверждении, что пища человека, способы приготовления и обстоятельства ее употребления есть важнейшие факторы образа жизни, определяющие здоровье человека.

Выделим три основные группы, которые имеют большое значение для здоровья человека:

I группа – вредные вещества, обнаруживаемые в пищевых продуктах;

II группа – отдельные компоненты и вещества, составляющие продукты питания;

III группа – общий характер питания и состав пищи.

*Вещества I группы* несвойственны пищевым продуктам, они могут попадать случайно из окружающей среды или же их вносят намеренно. Это отходы и выбросы энергетики, промышленности и транспорта, бытовые отходы, неорганические удобрения, пестициды, гербициды и инсектициды, гормоны и антибиотики. Они имеют как химическую, так и биологическую природу и появились в пище из-за экологических нарушений, изменений естественных связей между природой, флорой и фауной в результате огромных масштабов хозяйственно-экономической деятельности человека. Известно, что лишь 10 % добываемого сырья превращают в продукцию, остальные 90 % – отходы, загрязняющие природу.

Человек и окружающая его среда настолько взаимосвязаны, что химический состав организма, как в зеркале, отражает состав биосферы. В круговороте и обмене веществ в природе почва занимает центральное место. Именно в ней в большей степени, чем в воздухе и воде, содержатся вредные соединения, которые затем переходят в корни, плоды и листья растений, в организм травоядных животных и, в конце концов, в организм человека. При этом они медленно выводятся и мало разрушаются в организмах растений, животных и накапливаются в каждом звене пищевой цепочки так, что их концентрация увеличивается многократно.

Человек, как известно, питается постоянно, значит постоянно в него поступают (хотя и в малом количестве) эти вещества. Некоторые из них, например тяжелые металлы, очень медленно выводятся из организма. Наиболее часто в пищевые продукты попадают бериллий (вызывает дерматиты, язвы, воспаление слизистых оболочек), ванадий (вызывает астму, нервные расстройства, нарушения состава крови), кадмий (вызывает ОРЗ, нарушения функции почек, рак), мышьяк (рак легких, кожные болезни, нарушения состава крови, включая анемию), никель (вызывает нарушения иммунитета легких, ОРЗ, астму, врожденные пороки развития, рак легких), ртуть (вызывает нарушения функции нервной системы и координации движений, почечную недостаточность), хром (вызывает рак легких и органов желудочно-кишечного тракта, дерматиты). Попадание в продукты питания тяжелых металлов, радионуклидов – результат техногенной деятельности человека, плохая или недостаточная очистка отходов промышленности и быта.

К веществам, пагубно влияющим на здоровье, относятся также продукты микробного происхождения – микотоксины, ботулотоксины, афлатоксины и др. Они образуются в результате нарушения и несоблюдения санитарных норм и условий при производстве и хранении пищевых продуктов, их бактериальном или грибковом загрязнении.

Химические соединения, используемые для борьбы с вредителями и болезнями растений, с сорняками (пестициды, инсектициды, гербициды), химические удобрения (нитраты, нитриты, N-нитрозосоединения) также обнаруживаются в пищевых продуктах. Лекарствен-

ные средства, вводимые в ветеринарной практике для профилактики и лечения заболеваний домашнего скота и птицы, неразрешенные кормовые добавки или разрешенные, но вводимые в повышенных дозах, стимуляторы роста, – все это попадает в продовольственное сырье и, в конечном итоге, в обеденную тарелку. Многие из них токсичны для человека, другие становятся токсичными в процессе метаболизма, третьи не обнаруживают прямого действия, но все они небезразличны для организма человека.

В зерне, например, обычно обнаруживаются пестициды и микотоксины (яды грибов), в овощах и фруктах – пестициды и нитраты, в рыбе – нитрозоамины, в мясе – антибиотики, нитрозоамины, гормональные препараты, нитриты, в молоке – пестициды, антибиотики, гормональные препараты. Токсичные вещества попадают в продукты питания также из технологического оборудования, инвентаря, тары и упаковки, посуды вследствие использования в них неразрешенных полимеров, резиновых материалов и металлов.

Вредное воздействие чуждых химических и биологических веществ, поступающих в организм человека с пищей, проявляется по-разному: поражением отдельных органов, общетоксическим действием, возникновением мутаций, канцерогенных эффектов, ускорением процессов старения и нарушением функции воспроизводства.

*Вещества II группы* попадают в продукты не случайно, а добавляются производителями специально для увеличения сроков хранения, расширения ассортимента, изменения вкуса и цвета. Все шире используются консерванты, антиокислители, красители и вкусовые добавки, которых уже сейчас насчитывается более полутора тысяч.

Внедрение новых технологий производства продуктов питания или отдельных пищевых веществ, в том числе созданных путем химического и микробиологического синтеза для удешевления и ускорения производства, приводит к образованию некоторых новых компонентов пищи или новых соединений, значительно изменяющих или извращающих состав традиционных продуктов.

Ярким примером могут служить трансизомерные жирные кислоты – продукт гидрогенизации жиров. Из них по большей части состоят мягкие и твердые смеси жиров, которые известны под названием «масло мягкое». Они продаются под видом масла или маргарина, но по своим свойствам очень сильно от них отличаются, и в первую очередь – действием на здоровье. Молекулы трансизомерных жирных кислот нарушают иммунитет человека, обмен простагландинов, функцию ферментов, способствуют развитию диабета и раковых опухолей, понижают выработку гормонов. Они же содержатся в огромных количествах в так называемой «быстрой еде»: гамбургерах, чипсах, крекерах, пиццах и тому подобное, так как для удешевления их готовят именно на этих «маргаринах».

В процессе тепловой обработки, кипячения, облучения и при других технологических способах воздействия при изготовлении полуфабрикатов в пищевых продуктах образуются эндогенные токсические соединения (из собственно пищевых веществ).

Другую опасность представляют собой неведомые доселе пищевые продукты из генетически модифицированных растений и животных – так называемые трансгенные продукты, которые незаметно начинают вытеснять с рынка естественным образом выведенные и выращенные продукты. Сконструированные культуры имеют ряд экономически весьма выгодных свойств: они высокоурожайны, устойчивы к вредителям и сорнякам, плохим погодным условиям и т. п. Эти свойства созданы встраиванием отдельных генов, ответственных за нужные качества, одних растений или животных в наследственный аппарат (ДНК) клеток других видов организмов. На сегодняшний день в мире существует около 30 видов генетически модифицированных разных сельскохозяйственных культур. В США, например, уже около 40 % сои, 25 % кукурузы, 40 % пшеницы, 30 % хлопка выращены из таких искусственно созданных культур.

Такое грубое вторжение в тончайшие жизненные механизмы наследственности, приводящее к возникновению противоестественных сочетаний генов в клетках, не могло пройти даром. Сейчас выяснилось, что пищевые продукты, выработанные из таких культур (их называют «трансгенными»), небезразличны для здоровья. Их употребление провоцирует со временем аллергические, онкологические и нервные заболевания, подавляет иммунитет организма человека.

В погоне за материальной выгодой, удобством и быстротой приготовления пищи человек все более усложняет технологию производства продуктов питания и увеличивает степень их обработки, производя готовые продукты и полуфабрикаты. Дело не только в том, что используют запрещенные или неразрешенные добавки и компоненты, но и в том, что разрешенные применяют в повышенных дозах. Загустители, эмульгаторы, стабилизаторы, осветлители, ароматизаторы пополняют ужасающий список компонентов разных продуктов, превращающихся в нечто бесконечно далекое от природы, дающих не жизненную силу, энергию и здоровье, а фальшивый вкус и нездоровую сытость.

Масштабы таких нарушений узаконенных норм столь велики, что никакие контролирующие органы не способны проследить за ними. В наше время практически нет ни одного компонента пищевых продуктов, который не был бы опасен для здоровья.

*Общий характер питания и состав пищи.* Здесь надо выделить чрезмерное питание, или переедание, как фактор, ослабляющий организм и способствующий развитию болезней. Многочисленными наблюдениями и экспериментами на животных доказано, что избыточное потребление высококалорийной пищи, ведущее к излишней массе тела, вызывает разнообразные и многочисленные болезни. К тому же оказалось, что переедание может быть и небольшим – достаточно потреблять пищи, энергетическая ценность которой всего лишь на 100 килокалорий в день больше, чем расход энергии за это же время, чтобы человек стал неудержимо полнеть.

Ожирение, прежде всего, нарушает работу сердечно-сосудистой системы, вызывая повышение артериального давления, ишемическую болезнь, миокардиодистрофию. При избыточной массе тела страдает обмен веществ, что часто заканчивается сахарным диабетом и атеросклерозом, развиваются неблагоприятные нарушения в позвоночнике и суставах, во всей опорно-двигательной системе, с трудом работает дыхательная система, возникают бронхиты, одышка. Развиваются заболевания и пищеварительной системы.

В настоящее время доказана явная связь ожирения и развития злокачественных новообразований (рака) почти всех локализаций, в первую очередь молочной железы, матки, кожи, толстой кишки, поджелудочной железы. При этом определяющее значение имеет состав рациона питания – большое потребление животного жира и мяса.

Как видно из последнего, вредна для организма не только избыточная калорийность рациона, но и излишнее потребление какого-либо компонента пищи. Например, повышенное потребление именно животных белков намного увеличивает риск возникновения рака толстой кишки, молочной железы и предстательной железы. Преобладание в рационе рафинированных углеводов (сахаров) также способствует развитию этих заболеваний. Каждодневное неоднократное потребление мяса резко увеличивает заболеваемость раком лимфатической системы и крови (лимфомой). Преимущественное употребление изделий из пшеничной муки тонкого помола высшего качества (белого хлеба, кондитерских изделий) провоцирует развитие дисбактериоза.

Высококалорийное питание с избытком белков, животных жиров, очищенных углеводов и крахмала с малой долей растительной пищи, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и клетчатки – верный путь к ослаблению организма и развитию всяческих болезней.

В то же время в обществе достаточно распространено суждение, возникшее в научной медицине в конце XIX в., о необходимости усиленного питания при любых болезнях.

Оно имеет, скорее, психологические корни, чем здравый смысл: у здорового человека хороший аппетит, значит надо заставить больного поесть и он должен выздороветь. При этом сама природа подсказывает обратное, а именно – воздержание от еды, ведь нежелание есть – обычное состояние больного, организм требует очищения, не хочет тратить силы на ненужное в данное время пищеварение. И знаменитые врачи древности рекомендовали голодание как лечебное средство при многих заболеваниях. Гиппократ писал: «Когда кормят больного, кормят и его болезнь».

С другой стороны, пища есть необходимый источник энергии и материалов для обмена веществ, роста и размножения. Недостаточное или неполноценное питание также может ухудшить здоровье, вызвать снижение иммунитета. В первую очередь это относится к витаминам и микроэлементам, недостаток которых снижает продукцию клеток и других факторов иммунной системы. Длительный и значительный недостаток белка в пище также ухудшает функцию главного органа защитной системы – вилочковой железы.

Существуют еще проблемы, относящиеся к общему характеру питания. Это обычная и привычная всем кулинарная обработка пищи, без которой мы не мыслим себе питания. В сырых продуктах может содержаться все необходимое для поддержания здоровья или для излечения, но приготовить из них пищу можно так, что она не возымеет нужного исцеляющего действия, а принесет еще и вред. Дело в том, что при некоторых условиях приготовления из самих пищевых веществ возникают вредные для здоровья соединения. Особенно часто это происходит при неправильном жарении, то есть при длительном обжаривании продукта и/или неоднократном использовании при этом жиров и масел. В таких условиях образуются полициклические ароматические углеводороды – сильнейшие канцерогены.

Вообще излишне длительная, высокотемпературная тепловая обработка снижает жизненную ценность пищи, в частности разрушает витамины и другие биологически активные вещества. Сочетания некоторых продуктов в одном блюде ухудшают его вкус и их усвоение в желудочно-кишечном тракте. Обычно неправильные кулинарные приемы и привычки появляются в результате забвения традиционных народных обычаев приготовления пищи и питания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.