

Предговор

Когато Естел влезе в кабинета ми, много се зарадвах, че я виждам отново. Познавах я много добре: бях се грижила за нея, когато беше дете, заедно посрещнахме предизвикателствата на пубертета, наблюдавала бях бременността ѝ. Винаги усмихната и лъчезарна, днес тя изглеждаше мрачна. Потъна в сълзи, докато споделяше: „Докторе, имам чувството, че животът ми е свършил. Имам добра работа, прекрасно семейство, обожавам бебето си и въпреки всичко изпитвам ужасен страх, че остарявам. Вече не знам какво би трябвало да ям, не смея да се излагам на слънце. Какво може да се направи, за да забавим времето?“

Практикувах медицина повече от 30 години, бях специалист по акупунктура и често съм се сблъсквала с подобни случаи: жените се тревожат за бъдещето, страхуват се, че с годините губят форма и здравето им се влошава.

В китайската традиция формата, здравето, способността да реагираш зависят от жизнената енергия, чи. Днес много западни медици се интересуват от тази енергия. Специалисти по ракови и хронични заболявания искат да знаят повече за нея и я включват в изследователската си дейност. Древните китайци, открили качества на акупунктурата, обясняват ефикасността ѝ, като се опират на знанията от тяхната епоха, когато философията е била тясно свързана с науката. Днес ние можем да я прекараме през ситото на новите медицински открития. Все по-многобройни са проучванията, доказващи меха-

низмите на действие на акупунктурата със средствата на модерната наука. Сигурна съм, че предстоят множество нови открития. Впрочем това е главната насока на моите проучвания.

Жизнената енергия няма точно определена форма, променя се всеки ден и дори във всеки един момент – тя е динамична система, еволюираща в зависимост от промените в околната среда. Чи позволява на организма да живее и да се адаптира към промените, защитава го от вредните външни въздействия. Целта на традиционната китайска медицина е да запази „широкоспектърната“ ѝ мощ. Залагайки на опита си като лекар, реших да напиша тази книга, за да обясня как да запазим тази енергия.

Запознах се с китайската медицина много рано в моя живот, и то при много драматични обстоятелства.

Бях на 14 години, когато посрещнахме новата 1976 година. Живеех с родителите си в СССР, справяхме се някак си. Баща ми бе ранен през войната и имаше хронични дихателни затруднения.

В онзи ден, докато се подготвяхме да посрещнем Нова година у приятели недалеч от Ленинград (Санкт Петербург), където живеехме, баща ми получи много силен астматичен пристъп. Майка ми, също лекар, не успя да му помогне. Един от нейните колеги, извикан по спешност, постави диагноза възпаление на белия дроб и реши да му даде нов антибиотик, току-що пуснат на пазара. Нямахме никакъв ефект. Скоро баща ми започна да се задушава, не можеше да диша, посиня. Лекарят реши, че това е алергична реакция към антибиотика, чиито ефекти все още не бяха добре проучени... Въпреки рисковете спешно откараха баща ми в Ленинград и го сложиха на системи. За него се грижеше най-добрият му приятел, шеф на хирургическо отделение. Той не скри от нас тревогата си.

През нощта състоянието на баща ми се влоши. Специалистите се изреждаха край леглото му, но не успяха да се справят с астмата. Изтощен от борбата за глътка въздух, той губеше сили.

Спасението дойде от един приятел на доктора, или по-точно от една крехка жена, която го придружаваше.

„Представям ти доктор Мария Сергеевна Шамшина – каза той на баща ми. – Тя ще те накара да дишаш.“

След безсънната нощ двете с майка ми бяхме изтощени и тревожни. Честно казано, не очаквахме чудо...

Станалото след това се запечата завинаги в съзнанието ми. Жената се приближи до баща ми, седна на ръба на леглото и хвана китката му, без да продума или да зададе въпрос. Прегледа баща ми от главата до петите, разгледа ушите му, като помоли да приближат лампата, защото имаше нужда от светлина, за да види и най-дребния детайл, най-незначителния белег по ушните миди. Все така съсредоточена, тя прегледа езика, притисна определени точки по тялото, проверявайки тяхната чувствителност. След миг съобщи диагнозата: „Прекарвали сте малария, нали?“ Баща ми, твърде уморен, за да говори, само кимна с глава. „А също и скорбут...“ След това му каза за стомаха – баща ми бе страдал от язва – и за черния дроб. „Маларията е отслабила черния ви дроб и той вече не работи много добре. Затова сте имали алергична реакция към антибиотика. Не сте успели да го изхвърлите. Тази алергична реакция е причинила бронхиалните спазми.“

Бях учудена от този странен подробен преглед и смаяна от точността на диагнозата. Сега знам, че Мария просто е направила класически акупунктурен преглед.

В тревожната тишина тя извади от чантата си малки игли. Ние не разбирахме много добре какво иска да направи, но тъй като нито едно лекарство не помогна, нямаше какво да губим. Тя постави иглите и чакането започна отново. В началото не смеехме да повярваме. Спогледахме се с майка ми: изглежда, баща ми дишаше по-добре. След малко Мария Сергеевна каза, че трябва да тръгва, но ще дойде пак утре сутринта.

През нощта дишането на баща ми се нормализира. След тези мъчителни дни най-после успя да заспи. Оттогава нататък имах само едно желание: да науча механизмите на това мощно, ефикасно и незабавно въздействие, да разбере как то успява да спре такава силна болка и да предам познанието на възможно най-много хора. Докато

бях в гимназията, Мария Сергеевна стана мой учител и бях нейна асистентка по няколко часа дневно.

Когато започнах да уча медицина, исках да обединя познанията си от часовете с тези, получени от Мария Сергеевна. Разпитвах моите преподаватели за тази древна, основана на опита практика – китайската традиционна медицина, но без особен успех. Те почти не обръщаха внимание на тази дисциплина и така взех сама да търся отговорите. Плахо в началото – със съгласието на моите преподаватели – успях да стимулирам експериментално дадени точки у някои пациенти, за да проуча ефекта от процедурата. Денят, в който съумях да покажа, че децата, болни от скарлатина, на които съм стимулирала точката *hegu*, оздравяват по-бързо от другите, беше особено важен за мен. Вече гледах на мен по друг начин. Успешна беше и стимулацията на двете точки *chize*, които спират кашлицата и алергичните реакции при деца, страдащи от астма...

Няколко години по-късно, когато защитих дисертация по медицина в Ленинград, се опитах да организирам курс по акупунктура в медицинския факултет. От опит знаех, че в научните среди тази дисциплина се смята за „несериозна“ и я пренебрегват. Първо получих отказ от Министерството на образованието. Бях решена да опитам всичко и отидох в Москва да се срещна лично с министъра и да му изложа аргументите си. Не се наложи обаче да говоря. Министърът страдаше от сenna хрема и болки в кръста. Предложих да му приложа акупунктура. След един сеанс състоянието му се подобри дотолкова, че нямаше нужда от повече убеждаване в ефикасността на тази практика.

Когато един пациент вижда как симптомите изчезват само благодарение на акупунктурата, той понякога решава, че става въпрос за „магическо“ лечение. Също като западната медицина, или алопатията, традиционната китайска медицина не е „чудодейно лекарство“. Тези две науки се допълват при лечението. Тежките заболявания трябва да бъдат лекувани с цялата сила на модерната западна медицина, подпомагана от традиционната, която

спомага за по-бързото оздравяване, подобрява качеството на живот и възпрепятства рецидива.

Освен че подпомага оздравяването, китайската медицина борави с особено ефикасен метод за диагностициране и превенция.

Популярна в Китай легенда разказва как един от придворните лекари на императора му открил заболяване в толкова ранен стадий, че още нямало видим симптом. Тъй като се чувствал в добро здраве, императорът го отпратил. Шест месеца по-късно лекарят отново посъветвал императора да се лекува, защото състоянието му се е влошило. Владетелят признал, че страда от леки неразположения, но няма време да се лекува. Минали още шест месеца, а лекарят все така не успявал да убеди императора да се погрижи за себе си. Шест месеца по-късно лекарят напуснал царството. На въпросите на своите приятели отговорил: „Императорът не пожела да ме чуе, когато го предупредих за болестта. Сега тя е много напреднала и аз вече нищо не мога да направя. Скоро той ще ме осъди за това. Предпочитам да си тръгна.“

В западната медицина тревожният сигнал е появата на симптом на вече развито заболяване; всъщност появилите се смущения са само резултат от продължително неправилно функциониране на част от организма, което е можело да се излекува, преди да се е проявила болестта.

Исках да напиша тази книга именно за да може всяка жена да се погрижи за себе си възможно най-рано. Ако познаваме как функционира организмът ни и промените, настъпващи с възрастта, можем да разберем своите силни и слаби страни и да атакуваме самата причина за болестите, за да ги премахнем.

Здравето ни е до голяма степен в собствените ни ръце. Раждаме се с генетично наследство, което ни програмира да живеем сто и двадесет или сто и тридесет години. Нашата задача е да не се похабяваме преждевременно, да поддържаме и увеличаваме наследения капитал здраве. Индивидуалните ни особености ни съпътстват цял живот; това, да ги отричаме, да вървим срещу собствената си природа и да се сравняваме с другите, води до

фрустрация и болести. Ако, напротив, разбираме своята природа, ако я приемаме и ѝ помагаме да расте, както цветето расте в подходяща почва, ще можем да живеем дълго и пълноценно.

Налага се да се справяме с вредните външни влияния: климатични (студ, вятър, топлина, влага, дъжд...), инфекциозни (заобиколени сме от хиляди бактерии, вируси и гъбички), токсични (радиоактивност, замърсяване, химически вещества в храната), психологически и социални. За да им противодействаме, трябва да разполагаме със средства за борба: при добра съпротива врагът не може да ни достигне! Именно тези средства зависят от възрастта и специфичните черти на всеки.

С помощта на тази книга можем да разберем особеностите на онзи период от живота, в който се намираме, неговите предимства и недостатъци и да развием максимално възможностите си.

Учебник по дълголетие, който ни помага да живеем пълноценно на всяка възраст – ето какво е тази книга.