

СЕРГЕЙ ЧУГУНОВ

# Врачевание травами и минералами

ТАЙНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Сергей Чугунов

**Врачевание травами  
и минералами. Тайны  
тибетской медицины**

«Издательские решения»

**Чугунов С.**

Врачевание травами и минералами. Тайны тибетской медицины /  
С. Чугунов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932434-4

В данной книге описываются рецепты восстановления здоровья с помощью трав и минералов. Приведены правила приготовления и применения конкретных рецептов при конкретных заболеваниях. Подробно изложены основы траволечения и лечения минералами, включающие в себя характеристики трав и минералов с позиций тибетской медицины, то есть вкуса, тепла-холода и взаимного и правильного сочетания в рецепте.

ISBN 978-5-44-932434-4

© Чугунов С.  
© Издательские решения

## Содержание

Шаолинская школа врачевания	6
Здоровье – начало всех начал	6
Лечебное питание	7
Врачевание травами	9
Можно, но осторожно	9
На тибетской кухне	10
Лечебные качества ягод и фруктов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Врачевание травами и минералами Тайны тибетской медицины**

**Сергей Чугунов**

© Сергей Чугунов, 2018

ISBN 978-5-4493-2434-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Шаолинская школа врачевания

### Здоровье – начало всех начал

Монахи шаолинского монастыря известны не только своими боевыми искусствами и, но и тайными знаниями, в том числе и тайны быстрого исцеления. Наука врачевания насчитывает не одну тысячу лет. Прежде всего, она рассматривает не единое тело, а «расчленяет» его на три начала, три важных жизненных начала: «капля-вода», «пища-огонь» и «ветер-воздух». А болезни монахи считали дисгармонией этих составляющих.

Тело живет по биологическим часам – ритмам: капля-вода руководит утром, весной и в детстве, пища-огонь – в полдень, летом и в зрелости, ветер-воздух преобладает вечером, осенью и в старости. Человек выходит из капли, проходит огонь и уносится ветром.

Чтобы быть здоровым, считали шаолинские мудрецы, необходимо соблюдать ритмы, и, прежде всего, ритмы голода-сытости. Если мы приглядимся к дикой природе, то заметим, что диких животных побуждает к движениям голод, а, плотно покусав, они спят. Работает тело – отдыхает желудок, работает желудок – отдыхает тело.

Поэтому в Шаолинском монастыре на работу и учение монахи отправлялись натощак. «Сытое брюхо к учению глухо» – говаривали наши предки, а они, так же как и монахи были ближе к природе, чем мы.

Поэтому если вы хотите познать гармонию природы, то кушайте плотно только после работы, перед сном.

Дикие животные редко болеют, потому, как не едят вареной пищи, из которой ушла «пища-огонь». Увеличение болезней зимой связано с недостатком в пище сырых овощей, ягод и фруктов, ослаблением «ветра-воздуха» (закрытые форточки, теплая одежда и одеяла создают дефицит свежего воздуха, затрудняется кожное дыхание), недостаток кислорода в воде, скованной льдом.

В нашем теле создан прекрасный механизм самовывживания, саморегуляции, самооздоровления, который не работает без воздуха, воды и пищи.

Как необходимы нам солнце, воздух и вода, так не менее важна для нас постоянная связь с растениями и минералами. Они несут генетическую информацию условий родного края для нашей иммунной системы. Они дают живительную прохладу в жару и тепло в морозы. Они отдают вам все: сладкую пищу и ядовитую защиту, чудесный нектар и пыльцу цветов, плоды и семена, почки и кору, листья и корни.

Многие растения являются богатым и сбалансированным источником натуральных биологически активных соединений, минералов, витаминов, микроэлементов, которые необходимы для нормализации или восстановления тех или иных процессов.

Итак, в борьбе с заболеваниями травы и минералы выступают как мощное профилактическое средство, повышающее иммунную сопротивляемость организма. Кроме этого, травы выступают, как одна из составляющих комплексного лечения многих известных заболеваний.

Необходимо помнить, что, несмотря на свою ценность, лекарственные растения и природные минералы не могут являться альтернативой основному лечению и самостоятельно решать проблему лечения многих трудноизлечимых заболеваний.

Шаолинские монахи рекомендуют использовать травы и минералы как вспомогательные лечебные средства, улучшающие качество жизни больного человека и как профилактические средства для здоровых людей.

## Лечебное питание

На протяжении столетий монахи накапливали опыт, позволяющий им делать выводы: что полезно для здоровья, а что может навредить ему. Они поняли, не только как можно навредить здоровью, но и как нейтрализовать нанесенный вред.

Прежде чем приступить к еде, необходимо обдумать характер питания, исходя из того, что правильное питание укрепляет здоровье, тогда как неправильное, вызывает болезни, которые могут привести к печальному концу.

Если вы хотите восстановить здоровье, то вам придется в чем-то ограничить себя, отказаться от своих отдельных пристрастий, но всегда надо помнить, что здоровье превыше всего.

**Несовместимость продуктов.** Все мы уже неоднократно слышали о несовместимости продуктов.

Но, тем не менее, продолжаем есть все подряд.

Шаолинские монахи утверждают, что принятие за раз тех продуктов, которые плохо сочетаются – может нанести непоправимый вред всему организму.

Употребление несовместимых продуктов ведет к отравлению организма. Бездумное смешивание продуктов ослабляет наш организм, одновременно вызывая болезни.

Приведем небольшой список наиболее несовместимых продуктов:

- молоко с рыбой;
- водка с кефиром;
- рыба с яйцом;
- говядина со свиной;
- свинина с гречкой;
- свинина с говяжьей печенью;
- соленая рыба с фруктами.

Признайтесь, за последним праздничным застольем вы явно смешивали что-либо из выше перечисленного.

**Дефицит питания.** Недостаток питания вреден для здоровья.

Сегодня многие люди, страдающие полнотой, пытаются похудеть путем недоедания. Это неправильно. Или же пытаются похудеть, каждый день принимая только один вид продуктов, например, картошку.

Такой способ похудения – это большая ошибка. Выбрав такой способ, вы не только не похудеете, но и приобретете проблемы с лимфатической системой, так как вследствие этого выходит из строя обеспечение слизи вашего организма, которая также ослабляет здоровье и приводит к болезням.

**Избыток питания.** Обильное питание еще более вредно для пищеварения и системы кровообращения, чем дефицит.

Каким же образом определить ту норму, выше которой нам не стоит загружать свой желудок?

Разделите емкость вашего желудка на четыре части. Ваш желудок должен вмещать в себя: две части еды, одну часть жидкости и одну часть воздуха.

Если будем следовать этому правилу, мы можем повысить свой иммунитет, улучшить зрение, появится ощущение легкости в теле.

Если же вы не соблюдаете эти моменты и поступаете по принципу: «когда захотел – поел, или же съел много вкусного, а невкусное не ел», то должны понимать, что нарушили закономерности вашего питания. А это в свою очередь вызывает полноту.

Перенасыщение организма жиром приводит к раку молочной железы, толстой кишки, раку предстательной железы или же просто способствует этим заболеваниям.

***Неправильное питание.*** Формирование рациона питания должно происходить в соответствии с организмом.

Например, дыня не подходит людям, страдающим склерозом, и им необходимо об этом помнить.

Если же вы страдаете поносом, то такие фрукты, как бананы, арбузы, груши вам противопоказаны, но, с другой стороны, они благотворно влияют на людей, страдающих запором.

Печень животных, в принципе, очень полезна беременным женщинам, но именно баранья печень неблагоприятно сказывается на зародыше, впоследствии ребенок может родиться слабым и болезненным.

Если же вы здоровый, не страдающий какими-либо заболеваниями человек, все равно не стоит злоупотреблять продуктами, содержащими лекарственные свойства.

Постоянное употребление баклажанов приводит женщин к расстройству матки; злоупотребление алкоголем, естественно, приводит к болезням печени.

Сода и содосодержащие продукты приводят к ослаблению костной системы.

Если же вы не страдаете какими-то болезнями, то не стоит покупать дорогостоящие лекарства для улучшения и так нормального здоровья, тем более большинство этих лекарств сомнительного происхождения, то есть зачастую они не имеют сертификата качества.

Пейте простой кипяток или кушайте побольше фруктов и овощей – и тогда вам обеспечено здоровье и долголетие.

## **Врачевание травами**

### **Можно, но осторожно**

Лечение травами практикуется давно. Однако при лечении трав нужно прибегать к помощи специалистов, самолечение травами весьма опасно, так как каждое растение обладает не только полезными качествами, но и вредными.

Особенно это касается сильнодействующих трав, их нужно применять в лечении с большой осторожностью и весьма строго соблюдать нормы и дозы, которые вам могут назначить только грамотные специалисты.

Лечение травами, растительными и другими природными средствами сейчас в моде. А где мода, там, как правило, нездоровый ажиотаж. Все новые и новые природные средства объявляются панацеей от всех болезней.

Результаты – печальны: погибают люди, которых можно было вылечить!

Для того чтобы лечение травами принесло пользу, надо постоянно расширять свои знания о лекарственных растениях и консультироваться с фитотерапевтом. А, кроме того, учитывать, что применение трав – лишь один из компонентов лечения. Важно, чтобы оно подкреплялось здоровым образом жизни – целебным питанием, физической активностью, закаливанием, нормальным режимом, отказом от вредных привычек.

## На тибетской кухне

### Лечебные качества ягод и фруктов

Фрукты и ягоды не только вкусная и полезная пища, но и ряд фруктов обладают лечебными свойствами, поэтому тибетские монахи часто используют их во врачебной практике.

Но есть небольшие советы, прежде чем вы начнете усиленно употреблять фрукты и ягоды в пищу. Нужно помнить, что фрукты и ягоды особенно полезны, если растут в районе вашего проживания.

Есть их нужно только в сезон, за исключением заготовленных на зиму сухофруктов и ягод. А вот заокеанские грейпфруты, апельсины и тому подобное есть негоже. Они растут в южных странах, где тепло, поэтому обладают охлаждающими свойствами. У нас зимой холодно, и они охладят наш организм еще больше.

Кроме того, фрукты и ягоды необходимо съедать до еды либо делать из них отдельный прием пищи, лучше утром. В противном случае можно навредить пищеварению.

И последнее, нужно помнить, что сладкие и кислые фрукты и ягоды надо употреблять отдельно.

Только при соблюдении этих простых правил вы получите максимум пользы от фруктов и ягод, ощутите их целебную силу.

**Абрикос.** Абрикос хорошо утоляет жажду и обладает слабительными качествами. Сушеный абрикос лучше употреблять в пищу, предварительно вымочив. Кстати, население китайской долины Хунза, средняя продолжительность жизни которых 120 лет, отдают предпочтение абрикосам.

**Айва.** Айва обладает вяжущими свойствами. Монахи утверждают, что айва укрепляет мозг. Ее семена полезны при кашле и размягчают грудь, прекращают понос и укрепляют желудок.

Но айва вредна для нервов, чтобы уменьшить вредное действие айвы употребляйте мед.

**Груша.** Сладкая груша укрепляет сердце, а ее семена помогают при болезнях легких, укрепляют желудок. Кроме того, груша хорошо утоляет жажду, а также останавливает рвоту.

Сушеная груша весьма полезна для укрепления желудка. Однако грушу не стоит употреблять ни в каком виде людям, страдающим коликами.

**Яблоко.** Сладкое яблоко укрепляет сердце, тогда как кислое яблоко более полезно для желудка. Оно прекращает рвоту, однако вредно для нервов. И еще одно ценное качество яблок, если ароматное яблоко нюхать, то усиливается работа мозга.

**Виноград.** Сладкий виноград полезен при легочных заболеваниях и усиливает половую потенцию. Однако виноград вызывает брожение в животе и ветры.

Шаолинские монахи утверждают, лучше всего для еды тот виноград, который выдерживают два дня после того, как его срезали с лозы. К сожалению, многие из нас не могут позволить себе такую редкость, и нам придется довольствоваться виноградом, который был срезан неизвестно сколько дней, месяцев назад, а это значительно уменьшает его лечебную силу.

**Слива.** Слива полезна при простудных заболеваниях. Ее сок или мякоть помогает при заложенности в груди и устранит сухой кашель и сухость горла.

В Японии сливы консервируют в солевом растворе. Эти сливы обладают прекрасными качествами очищать весь желудочно-кишечный тракт.

**Изюм.** Изюм обладает смягчающими и сваривающими свойствами. Он полезен при всех болезнях кишечника и почек, а также заболеваниях мочевого пузыря.

Однако чрезвычайно изюм вреден людям, склонным к полноте, поскольку тело становится более упитанным, чем от винограда или инжира.

**Инжир.** Инжир легко усваивается организмом и хорошо утоляет жажду. Полезен инжир при болезнях почек и мочевого пузыря.

Сушеный инжир очищает организм от токсинов. Если его съесть с мятой, чабером и тимьяном, то очистятся мочевой пузырь и почки.

Однако инжир вызывает ветры и вреден для желудка.

**Черешня, вишня.** Сладкая черешня обладает слабительными свойствами. Кроме этого, если закапать сок черешни в глаза, то они очистятся и приобретут блеск. Сушеную вишню или черешню лучше перед употреблением размочить и пить только воду.

Вишня в отличие от черешни быстро усваивается в желудке. Она укрепляет половую функцию у мужчин. А вот кислая вишня хорошо утоляет жажду. А если ее сок смешать с вином и водой и выпить, то этот вишневый эликсир не только успокоит кашель, но и улучшит цвет лица и укрепит глаза.

## **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.