

*Серия «Восточная медицина»*

**О. Ю. Панкова**

# **ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ МУЖЧИН**

**Как сберечь и увеличить  
жизненную силу**

**Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2016**

**Панкова О. Ю.**

**К** Даосские секреты здоровья для мужчин : Как сберечь и увеличить жизненную силу / О. Ю. Панкова. — Ростов н/Д : Феникс, 2016. — 283, [1] с. : ил. — (Восточная медицина).

**ISBN 978-5-222-27539-9**

Книга, которую вы держите в руках, уникальна по своему содержанию. Она написана врачом, кандидатом медицинских наук, и адресована мужчинам, желающим улучшить свое здоровье.

Прочитав эту книгу, вы узнаете о причинах возникновения самых частых мужских болезней: аденомы и воспаления простаты, цистита, пиелонефрита, мочекаменной болезни, бесплодия, эректильной дисфункции и синдрома раздраженного кишечника.

Автор, являясь инструктором международного центра «Вселенское Дао», созданного Мантеком Чиа, раскрывает старинные секреты поддержания мужского здоровья, эффективность которых проверялась тысячелетиями.

Вы овладеете древнекитайскими практиками «Гестикалярное дыхание», «Сексуальное гунфу», «Прохладное вытягивание», «Мошоночное сжатие», «Железня рубашка», «Огненное дыхания», «Нэйгун костного мозга», которые долгое время хранились за семью печатями. Сегодня они стали доступны широкому кругу читателей. Занятия можно начинать непосредственно во время чтения книги.

Древние техники помогут вам оздоровить тело, укрепить дух, сохранить внутреннюю гармонию и эмоциональную стабильность в любых обстоятельствах, побороть стресс, преобразовать его в жизненную силу.

Прочитав эту книгу, вы узнаете о том, как, ежедневно выполняя массаж, разминку цигун и лечебные визуализации, в кратчайшие сроки укрепить свое здоровье и улучшить качество жизни.

**УДК**

**ISBN 978-5-222-27539-9**

© Панкова О. Ю., 2016  
© ООО «Феникс»: оформление, 2016

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

- АГ — артериальная гипертензия  
АД — артериальное давление  
АСБ — андроген-связывающий белок  
АСАТ — антиспермальные антитела  
АФК — активные формы кислорода  
ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения  
ГАМК — гамма-аминомасляная кислота  
ГКС — глюкокортикостероид  
ГнРГ — гонадотропин-рилизинг-гормон  
ДГПЖ — доброкачественная гиперплазия предстательной железы  
ДЛТ — дистанционная литотрипсия  
ДНК — дезоксирибонуклеиновая кислота  
ЖКТ — желудочно-кишечный тракт  
ИБС — ишемическая болезнь сердца  
ИКСИ — интрацитоплазматическая инъекция сперматозоида  
ИМ — инфаркт миокарда  
ИППП — инфекции, передающиеся половым путем  
ИФА — иммуноферментный анализ  
КОЕ — колониеобразующие единицы  
КТ — компьютерная томография  
ЛГ — лютеинизирующий гормон  
ЛК-мышцы — лонно-копчиковая мышца  
МИЭФ — Международный индекс эректильной функции  
МКБ — мочекаменная болезнь  
МПК — минеральная плотность кости  
МРТ — магнитно-резонансная томография  
НИИ — научно-исследовательский институт  
НИМС — неосложненные инфекции мочевой системы  
ОЗМ — острая задержка мочеиспускания

ОС — окислительный (оксидативный) стресс  
ПСА — простатический специфический антиген  
ПЦР — полимеразная цепная реакция  
РИФ — реакция иммунофлюоресценции  
РНК — рибонуклеиновая кислота  
РПЖ — рак предстательной железы  
СД — сахарный диабет  
СОЭ — скорость оседания эритроцитов  
СПМ — средняя порция мочи  
СРК — синдром раздраженного кишечника  
УЗИ — ультразвуковое исследование  
ФСГ — фолликулостимулирующий гормон  
ХП — хронический простатит  
ЦНС — центральная нервная система  
ЭД — эректильная дисфункция  
ЭКО — экстракорпоральное оплодотворение  
Энд — эндотелиальная дисфункция  
ЭЭГ — электроэнцефалограмма  
ДЭРА (*dual-energy X-ray absorptiometry, DEXA*) — двух-энергетическая рентгеновская абсорбциометрия или денситометрия  
Ig — иммуноглобулин  
IPSS (*International Scoring Prognostic System*) — международная шкала оценки прогноза  
ФОДМАП (*fermentable oligo-, di-, and monosaccharides and polyols, FODMAP*) — вызывающие брожение олиго-, ди- и моносахариды и полиолы  
MAR (*mixed antiglobulin reaction*) — смешанный антиглобулиновый тест  
NO — окись азота  
СПГ (*sex hormone binding globulin, SHBG*) — глобулин, связывающий половые гормоны

## ОТ АВТОРА

Даосские упражнения и цигун практикуют в Китае на протяжении нескольких тысячелетий. Эти техники предназначены для поддержания здоровья и долголетия. Они широко распространены сегодня и на Западе, так как появилось новое поколение мастеров, которые преподают древнее искусство цигун широким массам людей.

Мне посчастливилось учиться у мастера Мантека Чиа. И я бесконечно благодарна ему за те знания, которые он несет людям. В настоящее время я являюсь сертифицированным инструктором международного центра «Вселенское Дао», созданного Мантэком Чиа, и с огромным удовольствием рассказываю о даосских практиках желающим улучшить свое здоровье.

С этой целью я создала «Школу женского здоровья Ольги Панковой», слушатели которой могут получить правдивую информацию о поддержании своего здоровья. Являясь врачом-гинекологом, в своей практике я в основном сталкиваюсь с женщинами. Но в последнее время ко мне все чаще стали обращаться мужчины с просьбой помочь в решении вопросов мужского здоровья и обучить даосским практикам.

Так зародилась идея написания данной книги. Но я долго не решалась на такой шаг. Поддержал меня в этом начинании, а также помог разобраться в ощущениях, которые переживают мужчины, практикующие цигун, мой партнер. Он более 10 лет осваивает даосские техники, преподает цигун, помогает мне духовно расти и совершенствоваться, за что я ему искренне признательна!

Эта книга посвящена проблемам мужского здоровья и даосским методам их решения. Безусловно, мой врачебный

взгляд на болезни и их происхождение не мог не отразиться на книге. Поэтому, читая ее, вы встретитесь с медицинской точкой зрения на проблемы мужского здоровья. Не смогу я утаить от вас, дорогие мужчины, и некоторые научные подходы к лечению заболеваний. Но основой книги остаются все же даосские рецепты поддержания мужского здоровья. Именно на них я буду делать главный акцент.

Читая книгу, вы узнаете об инфекциях мочевых путей и методах их устранения. Я расскажу о даосских принципах фитотерапии и лечебного питания, позволяющих поддержать здоровье почек, мочевого пузыря и простаты.

Также в книге содержится много полезной информации об аденоме простаты и способах профилактики данного заболевания, пришедших к нам сквозь тысячелетия из Древнего Китая. Вы узнаете о таких даосских практиках, как «Остановка мочеиспускания», «Тестикулярное дыхание», «Прохладное вытягивание», «Сексуальное гунфу», которые позволяют сохранить мужское здоровье.

Особое место в книге отведено вопросам мужского бесплодия и методам преодоления этого недуга. Я раскрою древние способы улучшения качества спермы и поддержания фертильности. Вы сможете освоить старинные практики «Железная рубашка», «Нейгун костного мозга», «Огненное дыхание», которыми пользовались воины Древнего Китая и были неуязвимы.

Также мы обсудим проблему снижения мужской силы, которую даосы предотвращали при помощи специальных упражнений и правильного питания. Не обойдем мы своим вниманием и вопросы нарушения работы кишечника. Я расскажу о медицинских и даосских методах устранения запоров и хронических тазовых болей.

В заключение книги я ознакомлю вас с простыми практиками, выполняя которые каждый день, вы сможете побороть стресс, преобразовать его в жизненную энергию, укрепить

позвоночник, гармонизировать свою жизнь, достичь долголетия и благополучия!

На протяжении книги вы познакомитесь с историями из моей практики и личного опыта. А я буду всегда с вами.

*Ольга Панкова*

## ПРАКТИКИ ЦИГУН: ИЗ ДРЕВНЕГО КИТАЯ ДО НАШИХ ДНЕЙ

Несколько тысячелетий назад в Китае были созданы такие прикладные боевые дисциплины, как ушу и тайцзицюань, а также оздоровительная система цигун, которые позволяли укреплять тело при помощи расширения сознания и управления жизненной силой *ци*.

В середине 50-х годов прошлого века руководство Китая начало проводить политику десакрализации древних знаний, накопленных в даосской традиции, результатом чего стала популяризация практик цигун.

Была поставлена глобальная цель — достичь здорового долголетия нации и повысить эффективность занятий спортом и боевыми искусствами. В этой книге и мы соприкоснемся с древнекитайскими тайнами, а также овладеем уникальными даосскими рецептами оздоровления тела и духа. Начнем с теории...

### Жизненная сила

Итак, в отличие от практик, принятых на Западе, даосские тренировки предполагают работу с энергией (*ци*).

Сложно переоценить роль энергии в нашей жизни. Если у человека нет энергии, он плохо себя чувствует, может даже заболеть. Однако сегодня не принято измерять уровень *ци*, а большинство силовых тренировок в тренажерном зале предполагают выброс энергии, а не ее накопление, что в корне противоречит даосским традициям.

Цигун означает любой тренинг, способствующий накоплению *ци*. О ее волшебных свойствах знали не только китайцы: в Японии это обозначают термином «ки», на санскрите это «прана», в Тибете — «лунг».

Дословно *ци* переводится как «воздух». Исходно определение цигун относилось к дыхательным упражнениям. Сегодня это понятие включает в себя, помимо дыхания, работу с телом и сознанием (визуализациями). Так, определение *ци* становится более широким; для даосов это и есть *жизненная сила*.

*Ци* может перемещаться по телу при различных физических упражнениях. Даосы комбинировали работу с мышцами, сухожилиями, дыханием и сознанием, открывая новые способы получения жизненной силы. Создавать, контролировать и распределять энергию по телу будем учиться и мы на протяжении всей этой книги.

### Борьба и единство противоположностей

Все практики цигун направлены на поддержание внутренней гармонии. Олицетворением этого процесса является символ тайцзи (рис. 1). Он демонстрирует, как сливаются в единое целое противоположности: белое и черное, мужское и женское.



Рис. 1. Тайцзи

Нас с детства учат, что такое хорошо и что такое плохо. В даосской философии, наоборот, все противоположности являются частью единого целого, в том числе плохое и хорошее. Известно, что самые страшные преступления в мире совершаются ради добра. Разделение человеком мира на «добро» и «зло» делает его жизнь ограниченной. Навязанные

нам с детства понятия полярности мира, концепции деления на «свободу» и «несвободу», «красоту» и «уродство», отождествления и ярлыки, которыми оперирует наш ум, приводят к дроблению мира в нашем сознании на части.

Даосы видят мир единым, каким он и является. Они стремятся к уничтожению существующего лишь в нашем уме разделения между противоположностями. На протяжении книги мы будем сливать полярности нашего тела: холодную и горячую энергии, инь и ян. В процессе работы вы обратите внимание, что мир вами уже не воспринимается таким разнополярным, в результате у вас исчезнет всякое разделение между разными полюсами, возникнет ощущение единства. Это состояние и есть Дао.

### Инь и ян

Самым ярким олицетворением противоположных процессов в цигун являются инь и ян. Эти две стихии (женская и мужская), сплетаясь вместе, утрачивают свою индивидуальность, чтобы сформировать единое целое (как женщина и мужчина объединяются для создания семьи) — тайцзи.

В цигун человек постигает равновесие и гармонию через дыхание, сознание, статические позы или движение для того, чтобы получить жизненную силу и укрепить свое здоровье. Объединяя инь и ян в своем теле, мы погружаемся в равновесие.

Согласно древнекитайской философии у каждого человека присутствует и мужское, и женское начало. Несмотря на то, что у мужчин обычно доминирует янская энергия, а у женщин — иньская, в инь всегда есть капелька ян, и наоборот, в ян можно обнаружить инь, как в тайцзи.

Основным качеством энергий инь и ян является их способность превращаться друг в друга. Этим обусловлен тот факт, что за последние полвека социальные позиции «сильной» и «слабой» половин человечества несколько поменялись, что повлияло на их энергетику.

Сегодня встречаются дамы, обладающие выраженной энергией ян — так называемые янские женщины. И наоборот, есть иньские мужчины, у которых превалирует женская энергия.

Ян живет во внутренних органах верхней части нашего тела (выше пупка), инь — в нижней. Ян мы получаем от сперматозоида отца во время зачатия, инь — от материнской яйцеклетки. При любовном союзе родителей объединяются инь- и ян-энергии их половых клеток. Прежде чем женская и мужская половые клетки сольются физически, мужчина и женщина должны объединиться на уровне своих вибраций. Это изначальное единство и заставляет сперматозоид с яйцеклеткой соединиться.

В момент оплодотворения, когда сперматозоид проникает через оболочку яйцеклетки, происходит световой микровзрыв. Информация, содержащаяся внутри них, вместе со вселенским сознанием позволяет создать человеческое существо.

Данный процесс напоминает рождение новой звезды. Родительские вибрации резонируют с душой будущего ребенка, поддерживая с ней контакт задолго до зачатия.

В ходе дальнейшего развития эмбриона мужская энергия остается в основном в энергетическом поле, сосредоточиваясь вокруг формирующейся нервной трубки. Женская же энергия локализуется в животе.

Ребенок, находясь в утробе матери, получает питательные вещества, которые поступают через пуповину, пополняя запас изначальной *ци*. Согласно даосской философии она хранится как у плода, так и у взрослого человека в пространстве между пупком и почками. Именно изначальная *ци* обеспечивает внутриутробное развитие малыша, и она же является основой жизнедеятельности после его рождения.

В утробе матери у младенца запас изначальной *ци* постоянно пополняется через пуповину. После рождения ребенок учится самостоятельно поддерживать свои энергетические за-

пасы, пользуясь приобретенной *ци* (постнебесной *ци*, поздней небесной силой, постнатальной энергией).

Малыш появляется на свет с открытыми энергетическими каналами, по которым течет энергия. Они остаются таковыми вплоть до наступления половой зрелости. Гормональные изменения, стрессы, избыток эмоций, болезни могут блокировать перемещение *ци* по энергетическим каналам у взрослого человека.

Чтобы этого не происходило, даосы, используя медитативные практики, уравнивают в своем теле мужскую и женскую энергии, тем самым пополняя запас своей жизненной *ци*.

### Потоки внешней ци

В процессе жизнедеятельности мы постоянно получаем и используем жизненную (приобретенную) энергию *ци*. Основными ее источниками являются пища, воздух и вода. Кроме этого, мы черпаем энергию из внешних потоков: силы Вселенной, космоса и земли, даже если этого не осознаем (рис. 2).

**Вселенская сила** (сила неба, поток небесный, вселенская *ци*) — совокупность потока вселенской любви. Эта энергия поступает в микрокосм человека через макушку.

Сила космоса является потоком космической *ци*. Человеческое существо считается наивысшим проявлением космической высшей сущности, способным осознанно накапливать в себе космическую *ци*. Сила космоса поступает в микрокосм человека через точку между бровями («третий глаз»).

**Сила земли** (поток земной материнской *ци*), необходимая нам для нормальной жизнедеятельности, заходит в тело человека через точки на подошвах ног.

### Три даньтяня

Цель даосских практик — осознанное поглощение *ци* трех потоков и обучение искусству целенаправленного использования этих энергий. Встречаясь в теле человека, потоки

уравнивают друг друга. Благодаря их взаимодействию зарождаются и развиваются все существа.

В даосизме три силы именуется *троицей наичистейших*, поскольку они есть первые энергии, проистекающие из великой пустоты. Хранение трех энергий в теле человека происходит в трех храмах — *даньтянях* (рис. 2).

► **Нижний даньтянь.** Находится между почками и пупком. Его называют «нижним огнем». Это центр физического тела и силы. Там хранится унаследованная *ци* — энергетическое «детское место». Повышение уровня энергии в нижнем даньтяне обеспечивается контролем над сексуальной энергией *цзин*. Также здесь происходит очищение и переработка негативных эмоций.

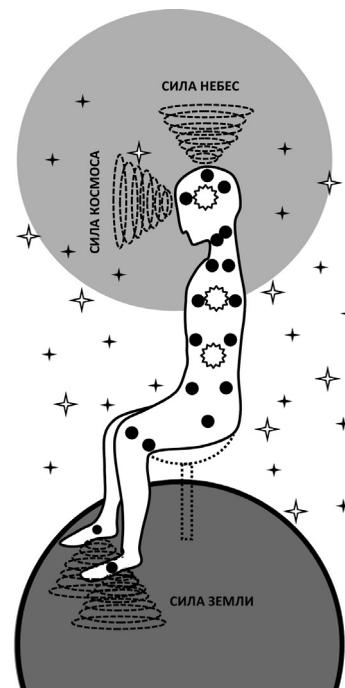


Рис. 2. Потоки внешней ци

► **Средний даньтянь.** Расположен на уровне сердечного центра и обеспечивает внутреннее равновесие *ци* в теле. Здесь живут любовь и истинное сострадание, которые зарождаются в процессе культивации позитивных черт характера и добродетельных поступков.

При установлении внутренней связи с высшим «Я» излучается истинная божественная любовь. Она исходит из сердечного центра и наделяет человека избыточным количеством энергии Вселенной, ощущением полного единения с окружающими людьми. Культивация высшей *ци* на столь серьезном уровне осознания позволяет помогать ближним, не теряя при этом энергии.

Свет сострадания, рожденный от вселенской любви, выходит за пределы физического тела, постепенно привлекая к себе все более чистые потоки, способствуя развитию духовной сущности.

► **Верхний даньтянь.** Обеспечивает взаимодействие с потоками Вселенской и космической *ци*. Физиологическую основу верхнего даньтяня составляют железы (гипофиз, гипоталамус, эпифиз), расположенные в области темени — «хрустальном дворце».

В верхнем даньтяне жизненная энергия проходит высший уровень очистки: укрепляется и трансформируется в дух (шень). При этом меняется сама природа жизни, приобретая божественное свойство. Цель духовных практик — построение тела духа, которое не разлагается в момент смерти, а уносит человека к бессмертию.

### Циркуляция энергии

Известно, что в нашем теле циркулируют кровь, лимфа, а в позвоночнике — спинномозговая жидкость. Они призваны обеспечить органы питанием, кислородом, защитными белками, гормонами и пр., спинномозговая жидкость является амортизатором для позвоночника.

Но в нашем теле перемещаются не только жидкости, но и энергия *ци*. Несмотря на то, что *ци* движется по своим собственным каналам, их локализацию нередко ассоциируют с расположением сосудов в теле человека, а циркуляцию энергии — с током различных жидкостей.

Согласно древнекитайской медицине в нашем теле имеется 32 канала, по которым течет *ци*. В этой книге мы подробно ознакомимся с двумя основными. По одному из них *ци* движется вверх к макушке вдоль позвоночного столба вместе со спинномозговой жидкостью (управляющий канал, ду-май), по второму — вниз по передней поверхности тела (функциональный канал, жэнь-май). Вместе они образуют микрокосмическую орбиту (рис. 3).

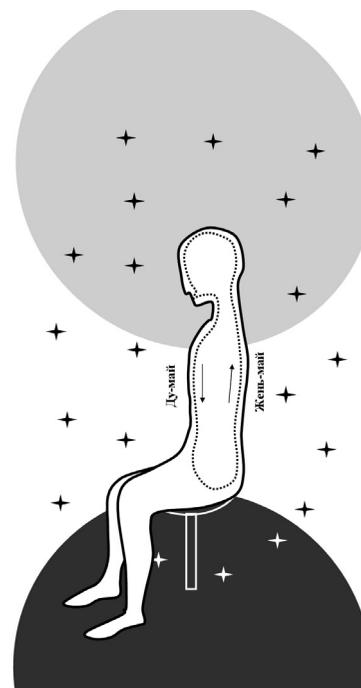


Рис. 3. Микрокосмическая орбита

## Микрокосмическая орбита

Даосы верили, что наше тело является Вселенной, которая живет по своим собственным законам. Они изучали пути перемещения энергии *ци* в этой Вселенной. Тысячи лет назад даосские мастера установили, что некоторые области тела обладают большими запасами *ци*, чем другие. В этих точках собирается энергия для питания внутренних органов. Энергетические центры могут получать *ци* из внешних источников: земли, космоса, луны, солнца.

Оказывается, эти центры связаны между собой и образуют канал, который назвали *микрокосмической орбитой*. По нему течет электромагнитная энергия тела. Даосы научились использовать сознание и внутреннее зрение для направления потоков *ци* по этому каналу. *Ци* они использовали для поддержания здоровья и духовного развития.

Итак, энергетической основой нашего тела является микрокосмическая орбита. Этот энергетический канал поднимается вдоль позвоночника от промежности до макушки, затем опускается вниз к верхней губе, далее — к горлу, сердцу, пупку и промежности. Таким образом, Микрокосмическая орбита объединяет в себе два канала (рис. 3): *ду-май* и *жэнь-май*.

Умение направить *ци* по орбите является первым и наиболее важным шагом на пути к оздоровлению организма. Открыв микрокосмическую орбиту, можно «закачивать» и проводить по позвоночному столбу мощный поток жизненной силы. Этим мы и будем заниматься на протяжении книги.

Микрокосмическая орбита объединяет 14 точек, в том числе 7 энергетических центров — чакр (рис. 4).

**1. Промежность (хуэйинь).** Врата жизни и смерти — корневая чакра (красная). Расположена в основании позвоночника. Через нее человек получает потоки земной *ци*.

**2. Дворец семени (гуаньюань).** Хранилище сексуальной энергии; сакральная чакра — центр желания и сексуальности. Находится чуть ниже пупка.

**3. Пупок (шэньцюэ).** Дворец разума, центр тяжести нашего тела.

**4. Солнечное сплетение (чжунвань).** Чакра солнечного сплетения — центр личной силы. Точка солнечного сплетения регулирует деятельность селезенки, поджелудочной железы, желудка и печени, управляет аурой (внешним энергетическим полем) и определяет местоположение *срединного котла*, в котором половая энергия и сила жизни смешиваются, трансформируясь в духовную энергию (в этом котле происходит смешение тела, души и духа).

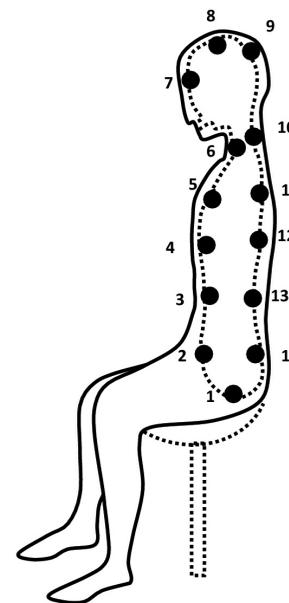


Рис. 4. Энергетические центры

**5. Точка сердца (шаньчжун).** Сердечная чакра — центр сострадания и любви. Расположена вблизи сердца. Точка сердца является вместилищем любви, контролирует духовное развитие.

**6. Точка горла (сюаньчи).** Горловая чакра — центр общения. Находится на шее.

**7. Межбровье (интан).** Хрустальный зал, чакра «третьего глаза» — центр высшей интуиции и творчества. Расположена на лбу между бровями. С этой точкой соотносится управляющий цент эндокринной системы — гипофиз («хрустальный дворец»). Он находится внутри черепа, приблизительно в 8 см от переносицы (рис. 5). Когда точка гипофиза открыта, человек ощущает себя мудрым, если закрыта — он не способен к принятию решений.

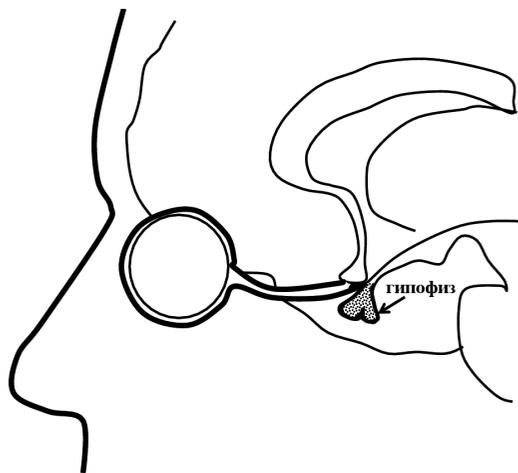


Рис. 5. Гипофиз

**8. Макушка (байхуэй).** Коронная чакра — центр духовности и просветления. Расположена на макушке головы.

**9. Нефритовая подушка (юйчжэнь).** Внутрочерепной насос, находится в основании черепа.

**10. Точка проекции горла (дачжуй).** Центр контроля за соединением руки с позвоночником. Локализация — 7-й шейный позвонок.

**11. Точка проекции сердца (цзяби).** Расположена напротив сердца.

**12. Точка надпочечников (цзичжун).** Мини-насос. Локализован около 11-го грудного позвонка.

**13. Точка почек (минмэнь).** Врата жизни, центр пренатальной жизненной силы.

**14. Крестец (чанцянь).** Крестцовый насос. Он является некой станцией, поднимающей вверх по позвоночнику к макушке циркулирующую внутри тела энергию. Даосы считали, что, проходя через копчиковый насос, сексуальная энергия *цзин* трансформируется в энергию жизненной силы *ци*. Открывая его, мы очищаем энергию и направляем чистую *ци* в каналы нашего тела для оздоровления.

Циркуляция энергии по микрокосмической орбите оказывает положительное влияние на здоровье человека, при этом нормализуются гормональные процессы и работа желез внутренней секреции.

Перемещение энергии *ци* по основному энергетическому каналу (микрокосмической орбите) лежит в основе практик сексуального гунфу, которые до недавнего времени держались под строжайшим секретом. И только благодаря работам мастера Мантека Чиа о них смогли узнать наши современники.

## Активируем насосы

Даосы считают, что все тонкие силы, существующие в природе, действуют и внутри тела. При этом строение человека описывается теми же терминами, что и устройство внешнего мира. Роль практик цигун заключается в том, чтобы, опира-

ьясь на внешнее, питать внутреннее, а постигая внутреннее, оставаться в ладу с внешними силами.

Считается, что внутренние органы тела с помощью занятий цигун накапливают вещества, поддерживающие правильный круговорот жидкостей и газов в организме, как и во Вселенной.

Умение направить *ци* по основному энергетическому каналу является первым и наиболее важным шагом на пути к оздоровлению организма. Открыв орбиту, можно направлять в позвоночный столб мощный поток жизненной силы *ци*. Практика «Микрокосмическая орбита» является базовой в комплексе «Железная рубашка».

Открытие микрокосмической орбиты невозможно без работы с двумя насосами. Напомню, что внутри позвоночного канала расположен спинной мозг — орган центральной нервной системы. Циркулирующая вокруг него цереброспинальная жидкость выполняет функцию защиты и амортизации.

Согласно представлениям древних даосских мудрецов движение этой жидкости, а с ней и энергии *ци*, обеспечивают 2 насоса: копчиковый (рис. 6) и внутричерепной.

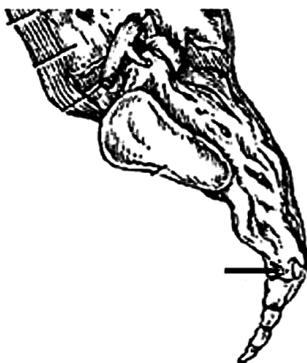


Рис. 6. Копчиковый насос

Копчиковый насос локализуется в зоне соединения крестца с копчиком. Даосы считали, что, проходя через копчиковый на-

сос, энергия трансформируется в жизненную силу. Открывая его, мы очищаем энергию и направляем чистую *ци* в каналы тела для оздоровления.

Чтобы активировать копчиковый насос, выполните простое упражнение: прижав таз к стене, пробуйте отклонять копчик назад. При этом выпрямляется пояснично-крестцовый отдел позвоночника, что способствует включению копчикового насоса, заставляющего спинномозговую жидкость подниматься вверх и нести с собой жизненную *ци* для питания органов.

Помимо копчикового, даосы выделяли еще один важный пункт следования энергии по орбите — **внутричерепной насос**. Он находится в основании черепа. Его активация происходит при смещении головы кзади с прижатым к груди подбородком. Это способствует улучшению циркуляции цереброспинальной жидкости в черепе и спинномозговом канале, что является необходимым условием нормальной деятельности мозга, нервной системы и энергетической структуры тела.

### Практика «Микрокосмическая орбита»

Как мы уже сказали ранее, человек рождается с открытой микрокосмической орбитой. Но в процессе жизнедеятельности под влиянием стрессов и болезней энергетический канал может закрыться.

Чтобы этого не происходило, ежедневно рекомендую выполнять практику «Микрокосмическая орбита». Поддерживая этот канал в открытом состоянии и пропуская по нему энергию *ци*, вы сможете защититься от ментальных блоков и поднимать по позвоночному столбу мощный поток жизненной силы.

Чтобы открыть орбиту для прохождения *ци*, каждое утро пропускайте по этому каналу энергию, мысленно путешествуя вместе с ней. Проследите, как *ци* поднимается вдоль позвоночника вверх к макушке, а затем опускается вниз по передней поверхности тела, проходя через язык, гортань, грудную клетку, в пупок, а затем и копчик.

Не переживайте, если вы не сразу ощутите циркуляцию *ци* по телу. Расслабьтесь и просто визуализируйте этот процесс, ведь энергия находится там, где ваше сознание.

Практика «Микрокосмическая орбита» способствует распределению *ци* по телу, накоплению жизненной силы, сохранению фертильности, профилактике различных болезней, увеличению продолжительности жизни. Без освоения этой техники невозможно изучить «Железную рубашку».

Итак, выполним практику «Микрокосмическая орбита» (рис. 7). Перед началом рекомендую сделать разминку цигун. Она описана в соответствующем разделе этой книги.

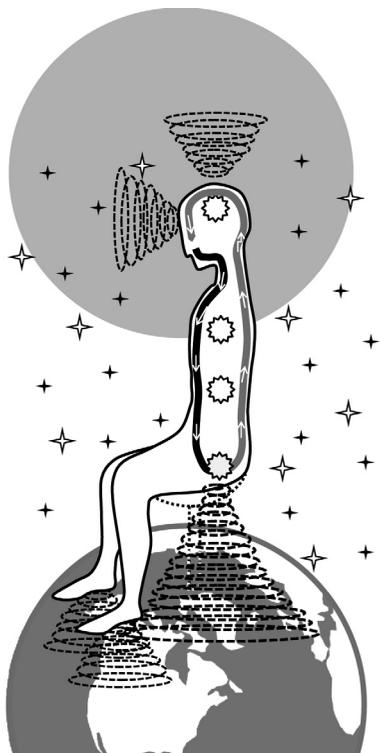


Рис. 7. Практика «Микрокосмическая орбита»

*Сядьте на краешек стула. Прижмите стопы к полу. Наполните все тело любовью к себе. Улыбнитесь, подумайте о самых приятных моментах вашей жизни.*

*Представьте, как на вдохе через ноги входит прохладная энергия земли. Она поднимается вверх, проникая в ваше тело. Улыбнитесь своим любимым органам. Почувствуйте, как они улыбаются вам в ответ. Ощутите каждую клеточку организма, наполняющуюся чистой энергией земли. Дышите. Почувствуйте, как тело очищается и наполняется жизненной энергией *ци*.*

*Сожмите промежность и анус. На вдохе поднимайте энергию вверх по позвоночнику, перемещая ее от одного отдела к другому: от крестцового в поясничный отдел, далее в грудной и шейный отделы. Постоянно удерживайте свое внимание на энергии, движущейся по позвоночнику. Во время этого пути энергия преобразуется в жизненную силу. Для облегчения перемещения энергии вы можете представлять, что она движется, как будто вы ее втягиваете через соломинку.*

*Поднимите энергию по позвоночнику до головы. Ощутите, как сила небес через макушку проникает к вам в голову. Там находятся центр регуляции всех эндокринных процессов — гипофиз («Хрустальный дворец»). Поблагодарите его за работу и улыбнитесь ему. В «Хрустальном дворце» закрутите энергию в светящуюся спираль.*

*Опустите энергию вниз — к межбровью. Ощутите поток космической *ци*, которая проникает через точку «третий глаз». Прикоснитесь кончиком языка к небу, замыкая микрокосмическую орбиту.*

*Соберите во рту слюну и проглотите ее. Направьте энергию в горловой центр. Вдохните и выдохните в эту точку. Мысленно произнесите слово «*ци*».*

*Направляйте энергию в сердечный центр, а затем в солнечное сплетение. Пропустите ее через ваши органы.*

*Ощутите, как наполняются жизненной силой сердце, легкие, желудок, печень, селезенка, почки, простата, яички.*

*Прокрутите ци по микрокосмической орбите несколько раз. Потом расслабьтесь. Позвольте энергии течь свободно. Представьте, как каждая клеточка вашего тела наполняется живительной энергией ци. Она будет храниться в органах, оздоравливая их.*

*Соберите энергию в области пупка, расположив на нем ладони и массируя его несколько раз в разные стороны. Обратите в эту область улыбку. Ощутите любовь к себе! Почувствуйте, как тело благодарит вас за медитацию.*

Выполняя практику «Микрокосмическая орбита», вы сможете ощутить не только прилив сил в теле, но и внутренний комфорт.

**Комментарий с форума.** Практикую цигун каждый день, это входит в привычку. Очень нравится работать с энергией ци. Прodelывая малый небесный круг («Микрокосмическая орбита»), чувствую, как горят все точки по этому кругу. После такой систематичной практики намного снизилась усталость, несмотря на повышенную нагрузку на работе. Даже удивляет такое состояние, когда ты можешь продолжать работать и работать до глубокой ночи. Мысли стали более сосредоточенными, просто поражаешься, сколько энергии отбирали раньше мысли и последующие переживания. Теперь больше чувствуется покой в душе, пропали какие-то напрасные сомнения по поводу проблем, которые, как сейчас начинаешь понимать, и не были такими.

## Дао медицины

Система движения *ци* по энергетическим каналам человека была известна в Китае тысячи лет назад. И сегодня ей все

чаще интересуются врачи. Так и меня, кандидата медицинских наук, более 10 лет назад привлек даосский подход к методам поддержания здоровья, основанный на культивации энергии и укреплении жизненной силы.

Исходя из личного опыта, а также историй своих пациентов, я поняла, что знаний одной лишь медицины сегодня недостаточно для того, чтобы человек жил долгие годы в здравии.

Меня очень заинтересовали даосские рецепты сохранения женского здоровья. О них я много рассказываю на семинарах и консультациях в «Школе женского здоровья Ольги Панковой». В этой книге я раскрою древнекитайские секреты поддержания здоровья для мужчин.

Читая эту книгу, вы обратите внимание, что я буду опираться не только на древнекитайские знания, но и на современные достижения медицины.

Сегодня многие врачи сомневаются в возможностях нетрадиционной медицины, критикуя народных целителей за излишнюю ответственность, взятую при лечении таких серьезных болезней, как злокачественные опухоли.

В то же время представители нетрадиционных направлений высмеивают «хирургическую» направленность в работе современных докторов, неумение управлять сознанием пациентов, их энергетикой и внутренними резервами.

Лично я абсолютно уверена, что мы не должны делить медицину на нетрадиционную и традиционную; это не противоположности, а части одной системы понимания человека как единой физико-энергетической структуры. Сегодня невозможно лечить только тело, энергетику или душу. Важен комплексный подход. В этой книге мы будем пользоваться всеми знаниями, накопленными человечеством за тысячелетия, во благо своего здоровья.

## СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИЯ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

И начнем с изучения анатомии мужской половой системы. Также в этой главе я расскажу о физиологии некоторых процессов: эмбриональном развитии половой системы, образовании спермы, оплодотворении и пр. Эти знания помогут нам понять природу многих мужских болезней и разобраться с методами их лечения. Кроме того, в этом разделе будут представлены некоторые медицинские термины и названия органов, которыми я буду пользоваться на протяжении всей книги.

### Что находится в мошонке?

Мужские половые органы (рис. 8–9) анатомически и функционально подразделяются на наружные (половой член и мошонка) и внутренние (предстательная железа, или простата, семенные пузырьки, яички, семявыносящие протоки, придатки яичек).

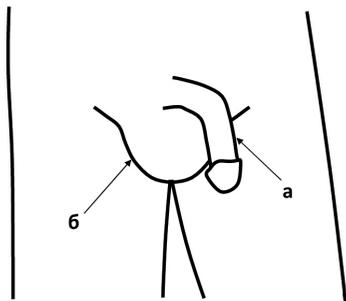


Рис. 8. Наружные половые органы: а — половой член; б — мошонка

Внутренние половые органы мужчины осуществляют функцию созревания и хранения основного генетического материала, содержащегося в сперматозоидах. Наружные половые органы непосредственно участвуют в процессе сексуального контакта с женщиной.



Рис. 9. Внутренние половые органы

Мошонка (*scrotum*) — это кожно-мышечный мешок, находящийся между половым членом и промежностью. Он состоит из кожного покрова и нескольких слоев оболочек. В мошонке расположены следующие внутренние половые органы мужчины:

► семенные железы (яички), функцией которых является образование сперматозоидов и выделение мужских половых гормонов. Сперматогенез начинается в подростковом возрасте и продолжается непрерывно в течение всей жизни мужчины. Для появления нового сперматозоида в среднем необходимо 72 часа; для нормального функционирования яичек их температура не должна превышать 35 °С. Если температура по-

вышается, сперматогенез блокируется (подробнее о строении и функции яичек я расскажу далее);

► семявыносящие протоки: по ним во время эякуляции проходит сперма; здесь она смешивается с жидкостью семенных пузырьков и предстательной железы, затем в результате сокращения простаты и мышц тазового дна выбрасывается наружу через уретру.

## Яички

Семенники, или яички, расположены в мошонке (рис. 9). Само яичко имеет овальную, несколько сплюсненную форму. Каждое яичко окутано в несколько оболочек. Как правило, левое яичко расположено несколько ниже правого.

Оба яичка связаны с несколькими мышцами, которые способны в зависимости от наличия угрозы, шока или же изменения температуры окружающей среды их приподнимать или опускать.

Почему яички вынесены из тела и для чего нужны поднимающие яичко мышцы? Этот механизм предназначен для поддержания стабильной температуры — 35 °С, то есть чуть ниже, чем нормальная температура тела. Более высокая температура нарушила бы процесс продуцирования спермы.

Если холодно, мышцы подтягивают яички поближе к телу; при высокой температуре мышцы, наоборот, не только расслабляются, но и несколько вытягиваются, чтобы максимально низко опустить яички.

Выбирая одежду, мужчина должен помнить об этих процессах. Даосы всегда носили свободную одежду. Сегодня считается, что брюки в обтяжку более элегантны. Однако они мешают правильному функционированию «умного устройства». Учитывайте этот факт, выбирайте свободное белье и одежду.

Нормальный размер яичка составляет 3 × 2,5 см, каждое содержит множество тонких извилистых ходов, общая длина

которых — около километра. Левое и правое яички могут отличаться по размерам.

Извитые семенные каналы выстланы специальными клетками Сертоли. Они участвуют в образовании спермы. Под влиянием фолликулостимулирующего гормона (ФСГ) гипофиза клетки Сертоли синтезируют андроген-связывающий белок (АСБ), который переносит тестостерон к месту сперматогенеза. Также клетки Сертоли производят важные ферменты (ингибин, активин и пр.), координирующие процесс сперматогенеза.

В гормонопродуцирующих клетках яичка, расположенных между семенными канальцами (клетках Лейдига), вырабатывается мужской половой гормон — тестостерон.

## Гормональная регуляция деятельности репродуктивной системы

Главным центром, регулирующим работу репродуктивной системы у мужчин, является гипоталамус. Свои влияния он опосредует через секрецию гонадотропин-рилизинг-гормона (ГнРГ).

В ответ на пульсирующую продукцию ГнРГ в передней доле гипофиза образуются лютеинизирующий (ЛГ) и фолликулостимулирующий (ФСГ) гормоны. В яичках ЛГ и ФСГ связываются со специфическими рецепторами на клетках Лейдига (вырабатывают тестостерон) и Сертоли (синтезируют ингибин).

Для тестостерона характерен суточный ритм секреции с пиком в ранние утренние часы и снижением после полудня или к вечеру. Тестостерон подавляет секрецию ЛГ. Тестостерон может превращаться в более мощный андроген — дигидротестостерон или в мощный эстроген — эстрадиол. Образующиеся андрогены и эстрогены независимо друг от друга также влияют на уровень ЛГ.

Кроме того, эстрогены подавляют активность ряда ферментов, участвующих в синтезе тестостерона, и таким образом напрямую влияют на образование мужского полового гормона.

У здоровых мужчин только 2% циркулирующего в крови тестостерона находится в свободном состоянии, 44% — связано с СПГ, 54% — с альбуминами или другими белками.

Биологической активностью обладают свободный и связанный с альбумином тестостерон, в то время как СПГ блокирует активность гормона. Считается, что главным регулятором синтеза СПГ является инсулин. Концентрацию СПГ увеличивают возраст, эстрогены, тиреоидные гормоны, стресс, злоупотребление углеводами, и наоборот, снижают андрогены, гормоны роста, ожирение, глюкокортикоиды, заболевания печени и почек.

Продукция ФСГ регулируется по механизму обратной связи ингибином, образующимся в клетках Сертоли. Ухудшение сперматогенеза сопровождается уменьшением образования ингибина и, как следствие (по механизму отрицательной обратной связи), увеличением секреции ФСГ. Изолированное повышение уровня ФСГ — важный маркер состояния эпителия яичек.

Выработка пролактина также связана с синтезом ЛГ и ФСГ у мужчин. Повышенный уровень пролактина (например, при опухоли гипофиза) подавляет секрецию ГнРГ, ЛГ и тестостерона, а также оказывает прямое влияние на состояние центральной нервной системы (ЦНС) — как следствие, снижается либидо, и нарушается сексуальная функция.

## Фаллос

Одним из важных органов репродуктивной системы мужчины является половой орган — пенис (фаллос). Он состоит из нескольких анатомических частей: основания, тела, головки. Пенис хорошо снабжен нервами, особенно чувствительна головка.

Тело пениса содержит в себе губчатую пещеристую ткань (кавернозные тела), заполняемую кровью. Эрекция полового члена обеспечивается резким наполнением кровью кавернозных тел с одновременным сдавлением мелких вен и блокированием оттока крови из полового члена. Данный феномен известен как вено-окклюзионный механизм.

Головка пениса представляет собой свободный конец полового члена и содержит множество лакун, которые при половом возбуждении заполняются кровью. Кроме того, на ней сосредоточено большое количество нервных окончаний, что делает ее наиболее чувствительной частью члена.

На вершине головки открывается наружное отверстие мочеиспускательного канала (уретры), через которое происходит выведение мочи из мочевого пузыря, а также семя — при половом контакте. Сфинктеры мочеиспускательного канала регулируют последовательность поступления спермы и мочи, в результате чего они не смешиваются.

В области головки кожа образует складку — крайнюю плоть. Кожа в этом месте тонкая, легко сдвигается. Если половой член не эрегирован, то крайняя плоть имеет вид капюшона, закрывающего головку.

Во время эрекции половой член увеличивается в размерах, кожа растягивается, и капюшон исчезает. Головка обнажается, становится виден внутренний листок крайней плоти.

Стоит отметить, что кожа крайней плоти богата снабжена кровеносными сосудами, хорошо иннервируется, содержит специфические рецепторы, способные к растяжению. Слизистая поверхность крайней плоти выделяет специальный секрет — смегму. Она смазывает головку полового члена во время полового акта.

Крайняя плоть прикрепляется к головке при помощи уздечки полового члена. Мусульманам и иудеям сразу после рождения проводится обрезание крайней плоти — циркумцизия. Операция представляет собой процедуру удаления крайней

плоти хирургическим путем и проводится по медицинским показаниям, религиозным соображениям, эстетическим и другим причинам.

На рисунке 10 пунктиром отмечена линия предполагаемого разреза. После операции головка всегда остается открытой вне зависимости от того, эрегирован половой член или нет. После обрезания мужчине проще соблюдать гигиену. Для стран с жарким климатом это необходимо, так как при высокой температуре окружающей среды скапливающийся секрет может спровоцировать воспаление головки.

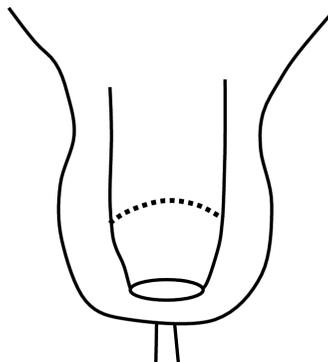


Рис. 10. Циркумцизия

### Эмбриональное развитие половой системы

Зачатки половой системы мальчика закладываются на самых ранних сроках беременности. Яички образуются у плода в брюшной полости, но еще до рождения опускаются в мошонку по паховым каналам.

Если этого не произошло и у мальчика одно или оба яичка расположены в брюшной полости либо в паховом канале, устанавливается диагноз «крипторхизм» (рис. 11), что требует проведения вмешательства. Также отклонением от нормы является состояние, при котором яички периодически под-

нимаются из мошонки в брюшную полость либо в область лона. В этом случае нужно обратиться к врачу.

Крипторхизм, а также полное отсутствие одного или обоих яичек (монорхизм или анорхизм) чреват бесплодием, образованием паховой грыжи. Поэтому у новорожденных и маленьких мальчиков нужно время от времени проверять, на месте ли оба яичка.

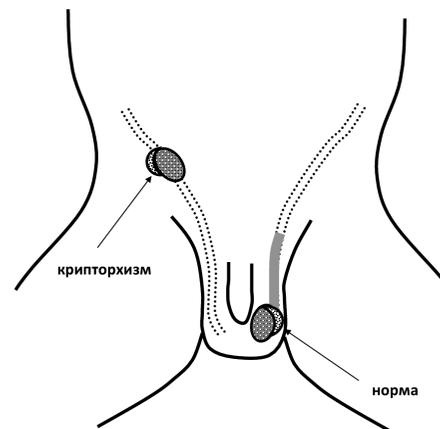


Рис. 11. Крипторхизм

Простата образуется на 12–14-й неделе внутриутробной жизни плода под влиянием мужских половых гормонов. Недостаток их выработки у плода или избыток женских половых гормонов у матери могут привести к недоразвитию простаты, дефициту ее мышечных или железистых составляющих.

До периода полового созревания (13–14 лет) простата мальчика не активна. Но с началом пубертата она начинает функционировать. Полной зрелости предстательная железа достигает к 17 годам.

## Взреление джентльмена

Активное развитие мужской половой системы отмечается в 11–14 лет. В этот период начинает вырабатываться мужской половой гормон — тестостерон. Он воздействует на весь организм. За период от 10 до 17 лет размеры яичек увеличиваются в среднем в 3 раза. Растет и половой член, его размер достигает 6–8 см в покое и 12–16 см — в состоянии эрекции. К 16 годам рост полового члена прекращается.

В пубертате у юноши появляются волосы на лобке, в подмышечных областях, по всему телу. Лобковое оволосение продолжается примерно 6 лет: с 11 до 17 лет. При этом у мальчиков отсутствует четкая граница между ростом волос на теле и лобке.

У юноши меняется хрящевая ткань гортани — появляется кадык (адамово яблоко), ломается голос. Мутация голоса, то есть изменение его от детского (высокого) к низкому, у каждого десятого мальчика начинается в 12 лет, а к 17 годам у всех подростков завершается, и голос понижается на одну октаву. Оволосение на лице появляется через год после начала роста волос в подмышечных впадинах. Подросток начинает бриться.

В пубертате увеличивается мышечная масса, меняется фигура. У юношей в возрасте 15–16 лет масса мышц составляет одну треть от общей массы тела, появляется выраженная разница между показателями роста и массы.

Мышцы отстают в развитии от костей скелета, поэтому многие подростки начинают сутулиться, опускать голову. В этот период важно заниматься спортом, чтобы грамотно развиваться. В подростковом возрасте рекомендую использовать гимнастику цигун, она позволяет укрепить мышечно-суставную систему подростка. Разминка цигун представлена в заключительном разделе книги.

О взрослении юноши говорит начало непроизвольного извержения семени (поллюции, от латинского слова *polluto* —

пачканье), происходящего чаще всего во сне. Поллюции появляются с 13–14 лет, но сначала эякулят (сперма) содержит мало зрелых сперматозоидов. Только в конце периода полового созревания наступает регулярная продукция зрелых сперматозоидов. Частота поллюций индивидуальна, в среднем 1–3 раза в месяц.

У более старших подростков один из семенных канатиков (чаще левый), расположенных в паху, нередко утолщен, на ощупь как бы перекручен. Это варикозное расширение вен. Неопасный сам по себе, варикоз может нарушать созревание сперматозоидов за счет постоянно высокой температуры в яичке.

У 100% мальчиков после рождения крайняя плоть плотно прикреплена к головке пениса спайками, поэтому свободное (и, соответственно, безболезненное) обнажение головки становится невозможным.

В возрасте 10–12 лет «просыпаются» половые гормоны. Под их влиянием кожа крайней плоти становится эластичной и легко растяжимой, спайки разрыхляются. Половой член начинает увеличиваться и расти, возникают спонтанные ночные эрекции. И вот во сне безболезненно происходит «сползание» крайней плоти с головки пениса.

Обычно к пубертатному периоду у большинства подростков головка полового члена полностью открыта, особенно во время эрекции. Природа позаботилась о естественном механизме «лечения» физиологического фимоза.

Фимоз — это сужение крайней плоти полового члена, проявляющееся в болезненности либо невозможности обнажения его головки. Если спайки не исчезают до 10–13-летнего возраста (патологический фимоз), то отделение крайней плоти от головки полового члена выполняется хирургическим путем. Это быстрая и безболезненная процедура.

Основная причина фимоза у взрослых — плотное рубцовое кольцо крайней плоти, которое может быть устранено только хирургическим путем.

## Сперматогенез

Образование спермы является весьма сложным процессом, при котором примитивные половые клетки делятся и дают начало дочерним клеткам, превращающимся в дальнейшем в сперматозоиды.

Преобразование клетки включает в себя конденсацию ядра, формирование акросомы («шапочки» с ферментами) и хвоста, перемещение митохондрий в среднюю часть сперматозоида.

Развитие сперматозоида происходит в шесть стадий, что составляет один цикл. У человека продолжительность каждого цикла составляет приблизительно 16 дней, а путь превращения от примитивной половой клетки до зрелого сперматозоида занимает 4,6 цикла. Таким образом, продолжительность сперматогенеза у людей — около 74 дней.

ЛГ влияет на сперматогенез, стимулируя продукцию тестостерона, который совместно с ФСГ напрямую влияет на эпителий семенных канальцев.

Андроген-связывающий белок, образующийся в клетках Сертоли и участвующий во внутриклеточном транспорте тестостерона, может играть роль резервуара тестостерона внутри семенных канальцев в дополнение к тестостерону, поступающему из яичек в канальцы эпидидимиса (придатков яичка).

Близкое взаимное расположение клеток Лейдига и семенных канальцев, а также образование клетками Сертоли андроген-связывающего глобулина поддерживает высокую концентрацию тестостерона в микросреде зреющих сперматозоидов.

## Созревание и хранение сперматозоидов

Сперматозоиды, находящиеся в яичках, неподвижны и неспособны к оплодотворению. Их созревание завершается в протоках придатка яичка, общая длина которых 5–6 метров.

Продолжительность перемещения сперматозоидов по протокам эпидидимиса составляет в среднем 4 дня. За этот период сперматозоиды становятся подвижными и приобретают способность к оплодотворению яйцеклетки.

Помимо созревания, придаток яичка выполняет роль хранилища мужских половых клеток. Их здесь содержится около 440 млн. Отсюда сперматозоиды поступают в семявыносящий проток длиной 30–35 см.

В предстательной железе левый и правый семявыносящие протоки соединяются и входят в мочеиспускательный канал — уретру. Она лежит в толще члена на всем его протяжении, открываясь на головке наружным отверстием, имеющим вид вертикальной щели. Проходя по протокам через простату, жидкость, содержащая сперматозоиды, обогащается другими полезными веществами.

Семенные пузырьки вносят в сперму питательный субстрат — фруктозу, а также простагландины и коагулирующие вещества. Секрет простаты также обогащает семенную жидкость ионами цинка, фосфолипидами, спермином, фосфатазой. Функция семенной плазмы — создание буфера в кислой среде влагалища.

Во время эякуляции мышцы шейки мочевого пузыря сокращаются, препятствуя выходу мочи, а сперма продвигается по уретре благодаря ритмичным сокращениям мышц простаты, уретры и тазового дна.

Первая порция эякулята характеризуется максимальным содержанием сперматозоидов и секрета предстательной железы, а вторая представлена прежде всего секретом семенных пузырьков и содержит меньшее количество сперматозоидов.

## Цинк и фертильность

Важную роль в поддержании фертильности мужчин играет цинк. Его функция была доказана *J. Raulin* еще в 1869 году. По современным представлениям цинк в организме человека об-

ладает исключительно высокой биологической активностью, что обусловлено его участием в ферментных системах. К настоящему времени известно около 300 ферментов, деятельность которых невозможна без цинка.

Этот элемент необходим для всех процессов, связанных с усиленным клеточным делением (рост, заживление ран, сперматогенез). Он активно участвует в обмене нуклеиновых кислот (ДНК и РНК), стабилизируя структуру ДНК, и синтезе белков. Цинк необходим для всех фаз клеточного цикла.

Ему отводят важную роль в структуре и функции биомембран. Он оказывает стабилизирующее действие на мембраны эритроцитов, уменьшает их хрупкость, снижая вероятность повреждения эритроцитов.

Физиологическая роль цинка, содержащегося в секрете простаты, заключается в разобщении головки и хвоста сперматозоидов, а также подготовке генетического материала к слиянию.

Простата наиболее богата цинком и накапливает его. Антибактериальная функция простаты обеспечивается присутствием свободного цинка (простатический антибактериальный фактор — цинк-пептидный комплекс). Дополнительное количество цинка уменьшает выраженность воспалительной реакции в ткани простаты.

Цинк в значительном количестве (1900 мкг/г) содержится и в сперматозоидах. Существует прямая связь между обеспеченностью организма мужчины цинка и фертильностью. Роль цинка при этом:

- сохранность генов в процессе сперматогенеза;
- обеспечение созревания и подвижности сперматозоидов;
- поддержание оптимальной консистенции спермоплазмы;
- обеспечение нормального течения всех фаз дробления оплодотворенной яйцеклетки, вплоть до ее фиксации в полости матки.

При каждой эякуляции со спермой теряется 1–3 мг цинка. В 1985 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и

Комитет по питанию Академии педиатрии США определили следующие потребности человека в цинке: новорожденные до 6 месяцев — 3 мг в сутки; 0,5–1 года — 5 мг; дети 1–6 лет — 10 мг; старше 10 лет и взрослые — 15 мг в сутки. Потребность в цинке возрастает при интенсивном росте, а также беременности и равна 20–25 мг в сутки.

### Мужские половые клетки

Сперматозоид — это мужская половая клетка, участвующая в оплодотворении. Это самая маленькая клетка человека. Общая длина сперматозоида равна 55 мкм. Малые размеры необходимы для быстрого перемещения. Сперматозоид имеет типичное строение и состоит из головки, средней части и хвоста (рис. 12).

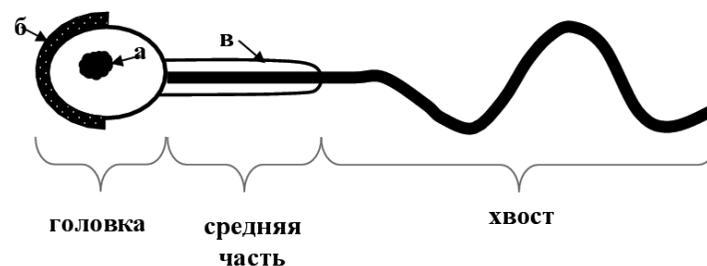


Рис. 12. Сперматозоид: а — ядро; б — акросома; в — митохондрия жгутика

В головке сперматозоида располагается ядро с одинарным набором хромосом (рис. 12а). Покрывает сперматозоид «шапочка» — акросома (рис. 12б). При контакте с яйцеклеткой она выбрасывает свои ферменты и растворяет небольшой участок оболочки яйцеклетки, благодаря чему сперматозоид может проникнуть в яйцеклетку.

Хвост — орган перемещения сперматозоида. В средней части вокруг жгутика располагается митохондрия (рис. 12в) — «двигатель», приводящий механизм в движение.

В организме мужчины сперматозоиды находятся в неактивном состоянии. Перемещение сперматозоидов по половым путям мужчины (семенные канальцы, проток эпидидимиса, семявыносящий проток) происходит пассивно за счет сокращений мышц семявыводящих протоков.

После эякуляции мужские клетки становятся активными. Их движение по половым путям женщины происходит против тока жидкости. Для перемещения сперматозоид вращается вокруг своей оси. Его скорость может достигать 10–30 см в час. Для осуществления оплодотворения сперматозоидам необходимо преодолеть путь длиной около 20 см, проходящий от влагалища до ампулы маточной трубы. Через 1–2 ч после эякуляции первые мужские половые клетки достигают цели. Там и происходит оплодотворение.

Перемещение сперматозоидов из влагалища по направлению к шейке матки сопряжено с определенными трудностями. Они связаны с кислой средой влагалища, которая является губительной для половых клеток мужчины. На помощь приходит семенная жидкость спермы. Она нейтрализует влагалищные кислоты и частично подавляет действие иммунной системы женщины, направленной против «чужаков». Несмотря на природную защиту, большая их часть все же погибает во влагалище.

Следующим препятствием для сперматозоидов является канал шейки матки. Здесь находится цервикальная слизь, затрудняющая их дальнейшее продвижение.

После прохождения этого уровня мужские половые клетки оказываются в матке, среда которой благоприятна для них (рис. 13а). Подвижность сперматозоидов значительно возрастает. Для успешного оплодотворения в матку должно проникнуть не менее 10 млн половых клеток мужчины.

Далее сперматозоиды направляются в маточные трубы. При этом они вынуждены двигаться «против течения». Большинство не могут добраться до маточной трубы, где

происходит оплодотворение. Из нескольких миллионов сперматозоидов, вошедших в матку, лишь несколько тысяч достигают цели. В шейке матки, матке и маточных трубах сперматозоиды остаются живыми до 6 суток. Если овуляция происходит в этот период и яйцеклетка попадает в ампулу трубы — происходит долгожданная встреча.

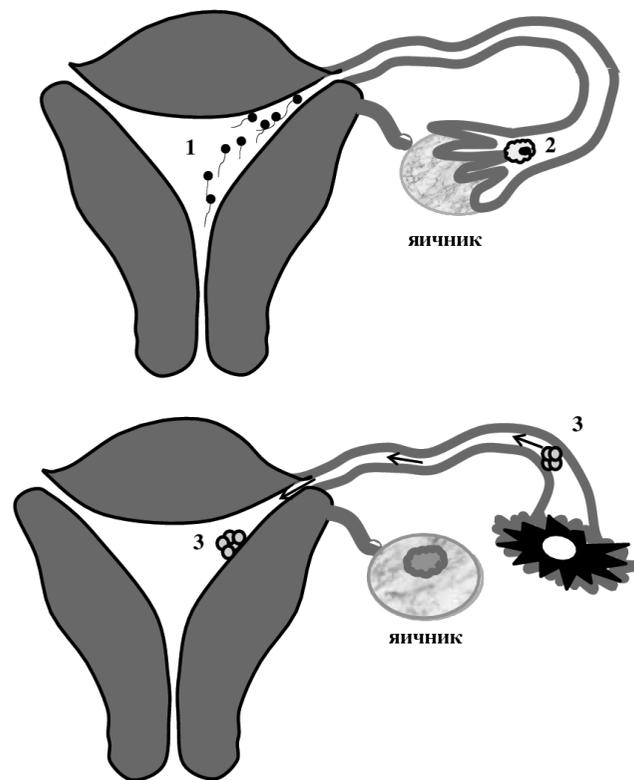


Рис. 13. Оплодотворение: а — сперматозоиды (1) и яйцеклетка (2); б — эмбрион (3)

## Оплодотворение

Встреча женской и мужской половых клеток может состояться либо сразу после овуляции, если сперматозоиды «поджидали», пока яйцеклетка созреет, либо спустя 1–3 дня, если, наоборот, яйцеклетка дождалась сперматозоида. Таким образом, для зачатия наиболее благоприятными считаются 9 дней в середине цикла.

Оплодотворение происходит лишь с одним сперматозоидом. Победитель растворяет оболочку яйцеклетки специальными ферментами из акросомы («шапочки»). После проникновения одного сперматозоида доступ для других становится невозможным.

Слияние двух половых клеток знаменуется образованием зиготы — нового организма, несущего материнские и отцовские хромосомы. Сразу после оплодотворения начинается процесс клеточного деления. Сначала формируются две клетки, затем через десять часов их уже четыре, и так каждые десять часов.

При этом эмбрион постепенно продвигается по трубе к матке (рис. 13б). Реснички маточной трубы помогают ему перемещаться. Через 4 дня эмбрион достигает матки, через 7–9 дней он имплантируется в слизистую оболочку матки. Так возникает беременность.

### Чего мы не знаем о сперме: даосский взгляд

Согласно даосской философии сперма, помимо витаминов, минералов, микроэлементов, гормонов, белков, ионов, ферментов и других жизненно важных веществ, является хранилищем мужской сексуальной энергии — той жизненной силы, которую нельзя зарегистрировать никакими современными приборами.

Мужская сексуальная энергия, продуцируемая в яичках, даосами рассматривалась как самое мощное лекарство, до-

ступное человеку. Она способна исцелять болезни и восстанавливать здоровье.

Оценить энергетическую мощь спермы можно, производя простой расчет. При одной эякуляции выбрасывается 200–500 млн сперматозоидов. Если бы каждый из них соединился с яйцеклеткой, одна эякуляция могла бы обеспечить воспроизводство сегодняшнего населения Соединенных Штатов. Среднестатистический мужчина за время своей жизни эякулирует в среднем 5000 раз. Перемножение приведенных цифр позволяет оценить мощь мужской семенной жидкости.

Нормальный мужчина за свою жизнь производит такое количество спермы, которого хватило бы для рождения 1 трлн человек. Один представитель сильной половины человечества способен стать отцом такого количества детей, которым бы можно было заселить более двухсот таких планет, как наша. Каждый мужчина способен накопить в себе сексуальный энергетический заряд мощнее атомной бомбы! Если бы этот огромный потенциал энергии был направлен на достижение духовной гармонии, возможности мирного существования и эволюции человечества были бы воистину безграничны.

Однако большинство мужчин недооценивает природную мощь, заложенную в их семени, что приводит к нерациональным тратам столь важного «продукта». Поскольку каждая капля спермы содержит огромное количество жизненной энергии, частые ее потери исчерпывают запасы питательных веществ во всех системах организма и ускоряют его неизбежное старение.

Почему миллиарды сперматозоидов, несущих сокровенную жизненную энергию, погибают впустую? Природа не может быть столь незначительна. Безграничная энергия спермы предназначена для духовного роста и эволюции Вселенной. В человеке заложена врожденная способность совершен-

ствования своей энергии до уровня свободного управления физическим и духовным телами. Первым шагом на этом пути даосы считают сохранение семени внутри тела.

О даосских практиках, позволяющих пользоваться сексуальной энергией спермы, я расскажу в соответствующем разделе книги. А пока мы переходим к инфекциям мочевых путей у мужчин и даосским рецептам поддержания здоровья почек.

## **ИНФЕКЦИИ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ У МУЖЧИН**

Инфекции мочевых путей являются актуальной проблемой во всем мире. В России острым пиелонефритом болеют 0,9–1,3 млн человек в год, острым циститом — 26,2–36,7 млн. Более 300 000 пациентов с инфекцией мочевых путей ежегодно госпитализируются в стационар. У 30–40% больных отмечается высокий уровень повторов болезни после первого эпизода.

Но прежде, чем коснуться аспектов диагностики и лечения инфекций мочевых путей, обсудим, как происходит мочеиспускание. Что считать нормой и отклонением от нее?

### **Как происходит мочеиспускание?**

Мочевой пузырь — это мышечный орган, служащий резервуаром для мочи (рис. 14). Он расположен в малом тазу за лобком. Мощная мышца пузыря называется детрузором. Именно ее сокращения обеспечивают изгнание мочи в мочеиспускательный канал (уретру). В нижней части мочевого пузыря имеется сфинктер (клапан) — круговая мышца (утолщение детрузора), при ее сокращении перекрывается ток мочи в уретру.

Моча поступает в мочевой пузырь из почек по мочеточникам. Для этого в нем поддерживается отрицательное или близкое к нулю давление. Моча постепенно растягивает мочевой пузырь, и при определенном объеме (в норме 300–350 мл) начинают раздражаться нервные окончания детрузора. Они сигнализируют мозгу о необходимости мочеиспускания. При этом человек ощущает позыв, в то же время мышцы сфинктера мочевого пузыря сжимаются, чтобы не происходило утечки мочи в уретру (рис. 14а).

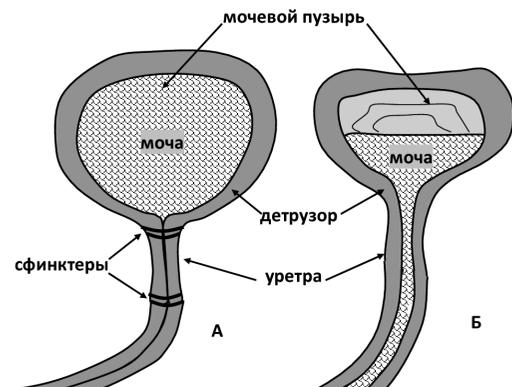


Рис. 14. Мочевой пузырь:  
а — при наполнении мочой; б — при мочеиспускании

Перед началом мочеиспускания детрузор сокращается, а мышцы сфинктера мочевого пузыря, наоборот, расслабляются, и моча поступает из мочевого пузыря в уретру (рис. 14б). Последняя в свою очередь имеет собственный наружный сфинктер, который можно тренировать, так как он состоит из произвольной поперечно-полосатой мускулатуры.

В зависимости от объема выпитой жидкости, особенностей питания, эмоционального состояния и ряда других факторов человек в норме мочится от 3 до 6 раз в день. Ночью обычно не требуется опорожнения мочевого пузыря на протяжении 6-8 часов, в то же время одиночной поход в туалет не считается отклонением. Здоровый человек может контролировать процесс мочеиспускания, подавляя позыв даже при переполненном мочевом пузыре.

Симптомы, которые должны насторожить:

- ▶ поллакиурия — частое мочеиспускание (более 6 раз в день);
- ▶ никтурия — мочеиспускание в ночное время;
- ▶ ургентность — резкий (императивный) повелительный характер позывов, которые невозможно сдерживать;

- ▶ подтекание мочи — непроизвольное выделение мочи, которое не поддается волевому усилию.

## Острый цистит

Цистит — это гнойно-воспалительное поражение слизистой мочевого пузыря. Заболевание относится к неосложненным инфекциям мочевой системы (НИМ). Его диагностируют в том случае, если в почках и мочевыводящих путях отсутствуют камни и прочие структуры, препятствующие прохождению мочи (обструкции и сужения). Также в группу НИМ входят: уретрит, острый восходящий пиелонефрит.

Цистит считается инфекционным заболеванием. Причиной его возникновения в 85% случаев является кишечная палочка (*E. coli*), в 15% — другие возбудители: стафилококк (*St. saprophyticus*), клебсиелла (*Klebsiellasp.*), протеус (*Proteusspp.*). Развитию заболевания у мужчин способствуют следующие предрасполагающие факторы:

- ▶ переохлаждение;
- ▶ воспалительные заболевания предстательной железы;
- ▶ травмы, медицинские манипуляции на нижних мочевых путях;
- ▶ нарушение оттока мочи из пузыря (анатомические особенности, дисфункция мочевого пузыря, привычка сдерживать позывы к мочеиспусканию);
- ▶ употребление избытка острого, пряного, соленого и алкоголя.

При остром цистите появляются симптомы раздражения мочевого пузыря: императивные (внезапные) позывы и учащенное болезненное мочеиспускание. Заболевание присуще резкое начало. Также нередко отмечаются боли и напряжение мышц в надлобковой области. Возможно появление крови (гематурия) в моче и/или осадка. Для острого цистита характерны:

- ▶ сохранение жалоб в течение 6 дней;

- ▶ снижение социальной активности на протяжении 2–3 дней;
- ▶ потеря трудоспособности на 1 день.

### Общий анализ мочи при остром цистите

Диагноз «острый цистит» устанавливается на основании клинической картины и данных анализа мочи. Упростить диагностику острого цистита, а также его обострений позволяет применение биохимических тест-полосок на наличие лейкоцитов — маркеров воспаления. Использование тестов возможно в домашних условиях. Оно основано на обнаружении в моче нитритов или лейкоцитарной эстеразы (информативность метода — 80%). Приобрести тесты можно в аптеке.

Диагностика инфекций мочевых путей основана на выявлении в общем анализе мочи лейкоцитов (лейкоцитурии) или гноя (пиурии) — основных признаков имеющегося воспалительного процесса. При этом о наличии лейкоцитурии/пиурии говорят, если в остатке центрифугированной мочи обнаружено 6 и более лейкоцитов в поле зрения микроскопа.

Однако метод не всегда информативен. Поэтому в ряде случаев для уточнения диагноза дополнительно требуется исследование нецентрифугированной средней порции мочи (анализ по Нечипоренко). Оно позволяет обнаружить инфекцию при нормальных показателях общего анализа мочи. На присутствие инфекции указывает содержание более 10 лейкоцитов в 1 мкл мочи.

Для определения вида возбудителя необходим посев мочи (культурального исследования). Он помогает также подсчитать количество микроорганизмов. Однако выполняется посев не всегда. Показания к его проведению следующие:

- ▶ подозрение на острый пиелонефрит;
- ▶ отсутствие эффекта от лечения острого цистита;
- ▶ рецидив заболевания ранее чем через 2 недели;
- ▶ нехарактерные симптомы;

- ▶ выполнение научных и эпидемиологических исследований.

Как расценить полученный результат посева мочи? Интерпретация данных проводится в зависимости от количества выявленных возбудителей:

- ▶ наличие  $\approx 10^3$  КОЕ/мл микроорганизмов в средней порции утренней мочи (СПМ) расценивается как острый неосложненный цистит;
- ▶  $\approx 10^4$  КОЕ/мл в СПМ — как острый неосложненный пиелонефрит.

### Устойчивость возбудителей к антибиотикам

*Вопрос. Моему молодому человеку 20 лет, в мае этого года он с друзьями пошел в поход, ночью было очень холодно, на утро он простыл. Через пару дней вернулся домой, и появились жалобы на частое мочеиспускание. В больнице его обследовали и прописали пить антибиотики. Онпил их исправно, потом сдал анализ мочи и крови и прошел УЗИ почек. УЗИ никаких отклонений на почках не показало. Моча была чистой. Но через месяц все повторилось вновь. Мой парень снова обследовался. Сказали, что это цистит и гиперактивный мочевой пузырь. Что теперь делать? Опять антибиотики пить? Неужели нет каких-либо других более безопасных препаратов?*

Одним из основных на сегодняшний день методов лечения острого цистита и его рецидивов считается антибактериальная терапия. Однако серьезной проблемой является формирование у возбудителей резистентности (устойчивости) к антибиотикам. Это приспособительный механизм, возникающий у них в ходе эволюции, направленный на выживание микроорганизмов в условиях изобретения новых антимикробных препаратов.

Кроме того, использование антибиотиков, особенно длительное, характеризуется повышением частоты различных осложнений. Поэтому сегодня широкое применение в урологии находят хорошо зарекомендовавшие себя ранее растительные препараты (фитотерапия). Все чаще используется клюква и препараты из нее.

### Клюква

При наличии периодически обостряющегося цистита очень важно соблюдать диету и включать в рацион кислотообразующие продукты: клюкву и/или клюквенный сок.

Клюква — растение, которое содержит антоцианидины и проантоцианидины. Они препятствуют прикреплению возбудителей к слизистой мочевого пузыря (устаревшим считается представление, будто действие клюквенного сока связано с изменением реакции рН мочи).

Употребление клюквы уменьшает частоту инфекций нижних мочевых путей. Для профилактики рецидивов рекомендую ежедневное употребление клюквы. Также можно использовать лекарственные препараты, содержащие клюкву, с витамином С (монурель). Об использовании других фитопрепаратов при инфекции мочевых путей я расскажу в соответствующем разделе.

**Комментарий с форума.** Мой муж при цистите как раз принимал натуральный препарат на основе клюквы. Ну а что еще может быть лучше в лечении этого недуга? Он и от цистита избавляет, и благоприятно на иммунитет влияет.

### Острый простатит

Простатитом называют воспалительное поражение предстательной железы. Заболевание довольно распространено. В США на его долю приходится 8% урологических больных. По причине возникновения заболевание подразделяется на следующие группы:

► неинфекционный (застойный) развивается из-за снижения иммунитета, малоподвижного образа жизни, длительного полового воздержания, при этом определяется условно-патогенная флора, которая и в норме живет в организме: кишечная палочка, клебсиеллы, протей, энтерококки, синегнойная палочка;

► инфекционный — причиной становятся инфекции, передающиеся половым путем, а также уже имеющиеся в организме очаги хронической инфекции (тонзиллит, гайморит, патология почек) и пр.

Простатит может иметь острое течение и хроническое. В первом случае клиника развивается стремительно: у мужчины повышается температура тела, появляются слабость, головные, мышечные и суставные боли, а также боли внизу живота, паховой области, промежности, мошонке, болезненное и учащенное мочеиспускание. Возможна острая задержка мочи, нарушение дефекации.

При данной болезни нередко появляются желтовато-зеленоватые выделения из мочеиспускательного канала и кровь в сперме (гемоспермия). Острый простатит может осложниться острым циститом, пиелонефритом и даже сепсисом, угрожающим жизни пациента.

Диагноз острого простатита устанавливается на основании характерных жалоб, осмотра, данных пальцевого исследования (увеличенной и болезненной простаты), клинического анализа крови на белки острой фазы воспаления (С-реактивный белок и др.), анализа и посева мочи, мазков из мочеиспускательного канала, бактериоскопии и посева на чувствительность к антибиотикам.

При необходимости в список обследований могут быть включены: трансректальное ультразвуковое исследование (УЗИ) предстательной железы, компьютерная или магнитно-резонансная томографии (КТ или МРТ) органов малого таза.

**Вопрос.** *Моему мужу 34 года. Три года назад у него возник простатит, появились боли в правой части таза. При обследовании в простате высеился стафилококк. Назначили курс антибиотиков (доксциклин, трихопол, фурамаг) 10 дней, массаж простаты. После курса начался сильный зуд в промежности и в зоне ануса. Далее появилось чувство тяжести, постоянный метеоризм, запоры, колющие боли в прямой кишке, боли в правом подреберье, при пальпировании живота — болезненная зона кишечника. Крови в стуле нет. Правильно ли назначили антибиотики? Какое лечение необходимо моему мужу, чтобы восстановить кишечник?*

Для лечения острого простатита применяются антибиотики. Эффект достигается в течение нескольких дней. При изменении кишечной флоры на фоне курса антибиотиков, а также после его окончания используются пробиотики (риофлора), восстанавливающие работу кишечника.

### Хронический простатит

**Комментарий с форума.** *Никогда не думал, что столкнусь с такой проблемой, у меня жена — врач. Благодаря ей ежегодно проверяю все свои мужские органы. Но даже это меня не спасло! Однажды долго не мог завести машину и очень замерз, такое переохлаждение вылилось в простатит. Все началось с неприятных ощущений в области паха и постоянных походов в туалет. Только благодаря тому, что быстро обратился к врачу, антибиотиками вылечил все за неделю. Может ли болезнь рецидивировать и как часто это бывает?*

Хронический простатит (ХП) — самый частый диагноз у мужчин до 50 лет. После 50 лет ХП занимает 3-е место по распространенности после аденомы и рака простаты. В мире зафиксировано 8 млн обращений в год к урологу по поводу ХП.

Этой болезнью страдают 20–43% мужчин. ХП является причиной трети всех обращений к врачу по поводу урологических проблем среди трудоспособного мужского населения России.

По данным Национального института здоровья США, около 25% мужчин, страдающих урологическими заболеваниями, имеют симптомы ХП. Неинфекционный ХП распространен в 8 раз больше, чем бактериальный. Основные звенья развития хронического абактериального простатита:

- ▶ турбулентное течение мочи;
- ▶ заброс мочи в протоки желез простаты при мочеиспускании (интрапростатический рефлюкс);
- ▶ повышение давления внутри простаты;
- ▶ нарушение дренирования протоков простаты;
- ▶ застой секрета простаты;
- ▶ отек, воспаление, ишемия (нарушение питания);
- ▶ увеличение тонуса гладкой мускулатуры.

При хроническом простатите, в отличие от острого, отсутствует общая симптоматика (повышение температуры тела, слабость, головные, мышечные и суставные боли). Имеются лишь жалобы «местного» значения:

- ▶ хронические боли внизу живота, мошонке, промежности;
- ▶ дизурия (учащенное мочеиспускание по утрам, незначительное затруднение оттока мочи);
- ▶ нарушения потенции (снижение полового влечения, ослабление эрекции).

При подозрении на хронический простатит врач проводит пальцевое исследование простаты, УЗИ через прямую кишку. Для оценки длительности мочеиспускания и скорости оттока мочи используется урофлоуметрия. Признаком простатита является снижение скорости менее 10 мл/с вследствие плохой проходимости мочевыводящих путей.

Для идентификации микроорганизмов, вызвавших заболевание, проводится исследование мочи и секрета пред-

стательной железы. Тип возбудителя определяется при помощи методов полимеразной цепной реакции (ПЦР), реакции иммунофлюоресценции (РИФ) и посева на питательную среду.

Для лечения хронического простатита применяются фито-, физио-, гормональная и антибиотикотерапия. Среди профилактических мероприятий следует отметить: активный образ жизни, регулярную половую жизнь, правильное питание. Однако еще в Древнем Китае были известны рецепты поддержания здоровья предстательной железы, о них я расскажу в следующем разделе. Далее поговорим о мочекаменной болезни.

### Мочекаменная болезнь

Мочекаменная болезнь (МКБ) — это нарушение обмена веществ, вызванное различными внутренними и/или внешними причинами, нередко носящее наследственный характер, и характеризующееся образованием камней в мочевыводящей системе: в почках (конкременты в лоханках и чашечках) и/или и мочеточниках.

По мировым данным, МКБ стоит на 3-м месте среди урологических заболеваний. Пациенты с МКБ занимают 30–40% коек в урологических стационарах. Этой болезнью страдают 1–3% населения. Почечную колику хотя бы раз в течение жизни переносили 12% мужчин и 5% женщин.

Камни в почках имеют преимущественно лица активного трудоспособного возраста, чаще мужчины. Течение МКБ осложняется инвалидностью в 6% случаев, среди них 76% — больные с единственной почкой.

Заболевание чаще встречается в странах Балканского полуострова, Бразилии, Турции, Индии, ряде районов США. МКБ страдают 1–5% населения Азии, 5–9% — Европы, 13% — Северной Америки, 20% — Саудовской Аравии. Эти данные свидетельствуют о влиянии факторов внешней среды

и географических особенностей проживания на возникновение МКБ. За последние годы снижения заболеваемости не отмечено ни в одной стране мира.

Увеличение численности заболевших МКБ также связано с изменениями социальных и бытовых условий (стресс, гиподинамия), экологии, состава и качества продуктов питания, питьевой воды. Итак, перечислю основные факторы риска развития МКБ:

- ▶ наследственная отягощенность;
- ▶ мужской пол;
- ▶ особенности питания (прием острой или кислой пищи) и фосфорно-кальциевого обмена;
- ▶ употребление жесткой воды;
- ▶ избыток в рационе витамина С (более 1500 мг в сутки);
- ▶ малоподвижный образ жизни;
- ▶ инфекции мочевых путей;
- ▶ жаркий климат;
- ▶ проживание в Поволжье, Средней Азии, на Северном Кавказе, Урале, Забайкалье;
- ▶ возраст 22–55 лет.

В большинстве случаев камни мочевых путей состоят из неорганических соединений кальция: фосфатов, оксалатов или карбонатов; реже (20%) — из солей магния и мочевой кислоты. Чаще в организме образуются полиминеральные (смешанные) камни.

**Вопрос.** У меня подагра. А недавно выявили мочекаменную болезнь. Говорят, что эти заболевания связаны. Это правда?

Действительно, у больных подагрой повышается риск возникновения мочекаменной болезни. Причиной этого является хроническая гиперурикемия (повышенное содержание мочевой кислоты в крови), приводящая к развитию как подагры, так и уратного нефролитиаза (камней в почках).

Учитывая, что около 70% мочевой кислоты выводится почками, ухудшение их функции может способствовать усугублению гиперурикемии и подагры.

Присутствие камней в мочевых путях провоцирует возникновение болей в пояснице, внизу живота, отдающих в бедро и половые органы. Боль может быть тупой, ноющей или острой, усиливающейся при изменении положения тела либо в движении.

Болевые ощущения продолжаются от нескольких часов до нескольких дней (почечная колика). Они могут стихать, а затем снова возобновляться. Приступ прекращается при изменении локализации камня или после его выхода в мочевой пузырь. По окончании приступа в моче появляется кровь. Почечная колика нередко сопровождается учащенным мочеиспусканием и проявляется парезом (непроходимостью) кишечника, тошнотой и рвотой.

**Вопрос.** У меня болит правый бок! Не могу нагибаться. Раньше делали УЗИ, говорили, что есть маленький камень, который может выйти сам. Неужели он выходит? Что теперь делать?

Диагностика МКБ осуществляется на основании характерных жалоб и полного обследования пациента с изучением анализов крови, мочи, УЗИ и МРТ почек. Во время приступов почечной колики рекомендую использовать тепло на поясничную область, спазмолитические и обезболивающие средства.

При почечной колике и наличии показаний (выраженная клиника, крупный камень, угроза почечной недостаточности и пр.) применяются оперативные методы лечения. При этом камни либо дробят ультразвуком (литотрипсия), в результате чего мелкие обломки свободно выходят во время мочеиспускания, либо удаляют хирургическим путем. Возможно использование доступа через мочеиспускательный канал с введением

эндоскопического прибора и установлением стента — трубки из гибкого пластикового материала.

**Вопрос.** У меня поставили диагноз МКБ, раздробили камень. Сказали, что он был уратный. Скажите, как теперь питаться? Каких продуктов избегать, чтобы камни больше не образовывались?

С целью профилактики рецидива МКБ назначается диета и фитотерапия для растворения камней. Если этого не делать, то через 3–7 лет у 64–78% больных повторно образуются камни.

При МКБ диета имеет свои особенности. При оксалатных (кальциевых) камнях ограничивают употребление щавеля, салата, шпината, кофе, клубники, цитрусовых, бобовых, а также молочных продуктов.

При наличии уратных камней необходимо избегать использования в пищу белков животного происхождения, острых, жареных и пряных блюд, кофе и шоколада. Присутствие кальциево-фосфатных камней требует исключения из рациона молока, щелочной воды, острых и пряных блюд, ягод, кисломолочных продуктов, бобов и картофеля.

Всем пациентам с МКБ необходимо избегать употребления острых, пряных, копченых, соленых продуктов, шоколада. Абсолютно противопоказан алкоголь. Следует пить достаточное количество жидкости, но исключить чай и кофе.

### Острый и хронический пиелонефрит

Наиболее частым (у 70%) инфекционно-воспалительным осложнением МКБ является острый и хронический пиелонефрит. Это воспалительное заболевание почек, которое характеризуется поражением чашек и лоханок с нарушением функции органа. Пиелонефрит у 20–40% пациентов осложняет течение инфекций нижних отделов мочевых путей (цистита, уретрита, простатита).

Помимо нарушения мочеиспускания, острый пиелонефрит, в отличие от цистита, имеет выраженные общие проявления. Вот основные жалобы пациентов при этом заболевании:

- резкое повышение температуры тела, озноб;
- тошнота, рвота;
- слабость, вялость;
- боли в поясничной области;
- мышечные боли и головные боли;
- снижение аппетита.

В общем анализе мочи, кроме лейкоцитурии, нередко выявляются белок и эритроциты. Лабораторными маркерами пиелонефрита при исследовании мочи, включающем микроскопию и бактериологический посев, являются:

- лейкоцитурия (более 10 лейкоцитов в 1 мкл нецентрифугированной мочи);
- выраженная бактериурия (количество микроорганизмов более  $10^4$  колониеобразующих единиц [КОЕ] в мл).

Также для оценки состояния пациента выполняется клинический и биохимический анализ крови, в которых могут быть обнаружены:

- повышение уровня лейкоцитов;
- снижение гемоглобина;
- ускорение скорости оседания эритроцитов (СОЭ);
- увеличение концентрации мочевины и креатинина и пр.

Лечение острого пиелонефрита проводится в условиях стационара с использованием антибиотиков. В комплексную терапию хронического пиелонефрита входят и фитопрепараты, о которых я расскажу далее.

## ФИТОТЕРАПИЯ И ДРУГИЕ ДАОССКИЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ ПОЧЕК

*Стоит бросить взгляд на длинное прошлое терапии, чтобы убедиться, что из огромной массы лечебных средств, которые в различные времена предлагались для лечения болезней, сохранились неприкосновенными и укрепились лишь те, действие которых состоит в облегчении процессов природы, в усилении естественных отпавлений, в укреплении ослабевших защитительных и запасных сил организма...*

В. В. Подвысоцкий, 1893 г.

### Фитотерапия: «за» и «против»

Еще в медицине Древнего Китая широко использовались различные травы. Лекари знали об эффекте некоторых растений и с успехом их применяли у больных. Многие древние рецепты дошли до нас и сегодня широко назначаются в качестве фитотерапии.

Фитотерапия — метод лечения различных заболеваний, основанный на использовании лекарственных растений и комплексных препаратов из них. Лекарственные средства способны защищать структуру тканей и клеток, а также их функцию при многих заболеваниях. В современной урологической практике фитопрепараты применяются в 44% случаев.

Возрастающий интерес к фитотерапии объясняется рядом причин. Широкое применение медикаментов порой ведет к

изменению самой биологии человека. Аллергизация, лекарственная непереносимость и зависимость от медикаментов становятся важными проблемами классической европейской медицины.

Сегодня, с одной стороны, встает вопрос о преодолении устойчивости возбудителей к лекарствам, с другой — об усилении компенсаторных резервов организма для обеспечения достаточной его «пластичности» и адаптации к окружающей среде. Перечисленным требованиям отвечают фитопрепараты.

Почему же растительные средства так привлекательны для больных? Перечислю их основные преимущества с точки зрения пациентов:

- близость к средствам «традиционной» народной медицины;
- отсутствие токсичности;
- минимальное количество лекарственных взаимодействий;
- отсутствие риска развития дисбактериоза кишечника;
- минимальное количество побочных действий;
- возможность длительного приема;
- многогранность эффекта;
- низкая цена.

Но не стоит забывать и о недостатках фитотерапии. Вот основные из них:

- нестабильность химического состава;
- большие индивидуальные различия в фармакологических эффектах;
- недостаточная доказательная база по эффективности.

Кроме того, следует помнить, что одно и то же растение, произрастающее в разных местах, может иметь различные свойства. Один и тот же вид, выросший на разных почвах или при разных погодных условиях, будет отличаться как по составу, так и по силе действующих веществ.

## Растительные препараты в урологии

Как мы уже сказали, основой лечения заболеваний почек и мочевыводящих путей (цистита, пиелонефрита, мочекаменной болезни) являются антибиотики. Длительный прием антимикробных средств приводит к возникновению резистентности микроорганизмов, развитию аллергических реакций и побочным действиям.

Для повышения эффективности антибактериальной терапии при инфекциях мочевых путей, особенно по завершению курса антибактериальной терапии, для профилактики рецидива заболевания целесообразно применение фитопрепаратов.

Они начинают действовать постепенно, хорошо переносятся даже при длительном применении, оказывают комплексное действие, редко вызывают серьезные побочные эффекты. Поэтому их используют достаточно широко в составе комплексной терапии, а также для профилактики обострений.

Все растения для лечения заболеваний почек и мочевых путей обладают противовоспалительным, мочегонным, спазмолитическим действием. Комплексные сборы для приготовления отваров и настоев менее удобны, так как их сложно дозировать, невозможно долго хранить. Поэтому все большим спросом пользуются не сами лекарственные растения, а современные препараты на их основе.

### Препарат «Пролит»

Одним из первых примеров успешного применения фитопрепарата в урологии может служить «Пролит». В него входят следующие компоненты:

- **шелковочашечник курчавый** содержит эфирные масла, витамины группы В и С, тритерпены, танины, катехины; обладает высокой антиоксидантной активностью (превосходящую витамин Е), оказывает иммуномодулирующее, противоопухолевое, мочегонное, цитостатическое, противовоспалительное,

спазмолитическое и гипогликемическое воздействие, способствует выведению мелких мочевых камней и профилактике их повторного образования, обеспечивает обезболивающий эффект при выведении камня;

► **плоды и листья папайи** содержат важнейшие ферменты (липазу, хитиназу, лизоцим, папаин, химопапаин, протеиназу IV, карикаин, пептидазу II, глицил-эндопептидазу); эти ферменты разрушают факторы воспаления (простагландины, лизоцим, гаптопобин, брадикинин, С-реактивный белок), а также облегчают выведение «мусора» (белкового детрита и депозитов фибрина) из зоны воспаления, что обеспечивает улучшение микроциркуляции и уменьшение отека; обладают противовоспалительным, иммуномодулирующим (стимуляция фагоцитоза, активация в 8–100 раз НК-клеток — естественных киллеров), бактерицидным и антиоксидантным эффектами; применяются при простатите, цистите, орхите и эпидидимите;

► **осот огородный** обладает мочегонным, желчегонным, легким послабляющим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием; применяется при мочекаменной болезни;

► **филлантус нирури** содержит лигнаны, флавоноиды, бензеноиды, стероиды, тритерпеновые сапонины; подавляет золотистый стафилококк и вирус гепатита В; оказывает мочегонное, спазмолитическое, противоопухолевое, противовоспалительное действие; снижает уровень глюкозы в крови, защищает печень; применяется при МКБ, пиелонефрите, цистите, отеках, асците, гепатите В;

► **почечный чай** содержит тритерпеновые пентациклические сапонины, производные альфа-амирина, соли калия, горький гликозид ортосифонин; оказывает мочегонный эффект с усиленным выделением мочевины, мочевой кислоты и хлоридов; основные эффекты: увеличение клубочковой фильтрации и деятельности канальцев почек, ощелачивание

мочи; применяется при гломерулонефрите, нефротическом синдроме, МКБ, цистите, уретрите, подагре, сахарном диабете, желчнокаменная болезни, холецистите, сердечных отеках;

► **императа цилиндрическая**; корневища содержат тритерпеноиды (арундоин, изоарборинол, симиаренол, ферненол, цилиндрин), кумарины, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты (D-винную, лимонную, щавелевую, яблочную), углеводы (D-глюкозу, ксилозу, сахарозу, D-фруктозу), фенолкарбоновые кислоты (изохлорогеновую, 4-гидроксibenзойную, кофейную, п-кумаровую, феруловую); обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным и мочегонным действием; применяется как мочегонное средство при инфекциях мочевых путей, затрудненном болезненном мочеиспускании, отеках (при остром нефрите).

***Вопрос.** Здравствуйте. Мне 50 лет. 20 лет назад удалили камень из мочеоточника справа (дробления тогда еще не было). Пять лет спустя обнаружили камень в правой почке 2 см, его удалили хирургическим путем. Через 7 лет ситуация повторилась, и мне снова удалили камень в правой почке. Установили стент, с которым я проходил 2 месяца. Когда его убрали, по данным УЗИ обнаружили камни в обеих почках. Я столько лет соблюдаю диету, пью отвары, но камни все равно появляются. Посоветуйте, что можно попить, чтобы они исчезли.*

Пациентам с МКБ можно порекомендовать фитопрепарат «Пролит». Показаниями к его применению являются:

- подготовка мочевыводящих путей к дистанционной литотрипсии (ДЛТ) — дроблению камней;
- ускорение процесса выведения фрагментов разрушенного камня после ДЛТ;
- профилактика инкрустации стенок, закупорки просвета дренажей и образования конкрементов у пациентов с длительным дренированием почек, мочеоточников и мочевого пузыря;

► предотвращение рецидива МКБ, хронического цистита и пиелонефрита, интерстициального нефрита;

► наличие конкрементов мочеточника, имеющих тенденцию к самостоятельному отхождению;

► подавление бессимптомной бактериурии (наличие бактерий в моче при отсутствии жалоб) на фоне мочекаменной болезни.

«Пролит» принимают по 5 капсул 3 раза в день (или по 2 капсулы 3 раза в день) 3–8 недель. В этом случае отхождение конкрементов почек отмечается у 46% пациентов, мочеточников — 94%, «каменных дорожек» — 93%. Исчезновение или уменьшение боли имеет место у 86,5%, купирование тошноты и рвоты — 100%, прекращение дизурии — 93%, исчезновение лейкоцитоза — 80%, нормализация СОЭ — 60%.

Полное освобождение от осколков конкрементов и «каменных дорожек» после литотрипсии обычно происходит в сроки от 7 дней до 1 месяца. При диспансерном наблюдении рецидив МКБ при использовании «Пролита» отмечается в 2 раза реже.

Сегодня в урологической практике широко используются капсулы «Пролит Супер Септо». В его составе содержится более широкий спектр концентрированных экстрактов лекарственных трав, оказывающих антибактериальное действие на мочевыделительную систему. Препарат удобен в применении для активных людей. Принимается по 2 капсулы 2 раза в день в течение 2-х недель.

### **Почки как хранилище энергии ци**

Согласно даосской философии область между почками и пупком и сами почки являются хранилищем врожденной *ци*, в первую очередь инь. Кроме того, в почках размещается запас еще не востребованной приобретенной *ци* и «соки», произведенные про запас.

Когда почки наполнены энергией, человек чувствует в себе много сил. В китайской медицине почки представляют стихию воды, которая ассоциируется с позитивным качеством мягкости и негативной эмоцией страха.

В Китае считают: если в теле образуется слишком мало «соков», в почках может развиваться недостаток инь, который со временем легко распространится на другие органы, особенно на печень, желудок и сердце.

От полноценной работы почек зависит выделительная функция мочевого пузыря. Обычной реакцией на вторжение в организм «холода» извне становится защитный жар, проявляющийся в виде температуры, воспаления мочевого пузыря или почек. Поврежденные почки всегда являются слабым местом.

Предрасположенностью к проникновению «холода» в организм является слабая защита — недостаток *ци* или ян. Ци и тепло — естественный щит против внешнего холода. Даосы были уверены: чтобы защитить почки от «холода», необходимо правильно питаться, использовать «согревающие» продукты.

### **Даосская система питания**

Традиционная китайская медицина вот уже три тысячи лет опирается на сбалансированную систему питания, стремясь сохранить здоровье человека или устранить уже возникшие в организме нарушения. За три тысячелетия доказано, что эта система помогает сохранить здоровье, приводя в равновесие разбалансированные функции организма.

Даосское учение о питании стоит в одном ряду с акупунктурой, гомеопатией и лечебной гимнастикой и считается самым важным профилактическим средством. Высококачественная пища способствует пополнению жизненной *ци*, благодаря чему органы хорошо работают и могут уравнивать нагрузки в случае их возникновения.

Даосы уверены: здоровое духовное развитие легче осуществить на основе гармоничного питания. Основная проблема всех современных систем питания и диет заключается в том, что они пренебрегают энергетическим (связанным с *ци*) аспектом продуктов. Все методы, основывающиеся на западной физиологии питания, рекомендуют слишком большое количество сырой растительной пищи, молочных продуктов и фруктов, что согласно даосской концепции является благоприятной почвой для развития слабости ян.

Традиционное китайское учение о питании в зависимости от тепловых свойств продуктов делит их на «горячие», «теплые», «нейтральные», «освежающие» и «холодные». Именно «теплые» продукты, считают даосы, могут согреть почки и защитить их от проникновения «холода» извне.

Важным для даосов критерием полезности растения является место его выращивания. Чем больше солнца получало растение, тем сильнее его «охлаждающее» действие (инь). Фрукты жарких стран своими «охлаждающими» свойствами компенсируют влияние теплого климата.

Если же человек, проживающий в прохладной Центральной Европе, ест много южных фруктов, тем более зимой, в результате будет накапливаться внутренний «холод». Его органы уже не могут получать из пищи достаточное количество *ци*, и это приводит к ее недостатку, а в дальнейшем — к снижению ян.

Даосы считают ошибочным зимой употреблять много «охлаждающих» организм цитрусовых даже несмотря на то, что они содержат высокие дозы витамина С. «Холод», который несут цитрусовые из теплых стран, создает благоприятную почву для возникновения простудных заболеваний и воспалительных процессов почек.

Согласно концепции даосского питания, защиту организма и почек от простуды в зимнее время можно обеспечить лишь теплом и «согревающими» продуктами. Даосы уверены: про-

дукты питания, которые необходимы организму в то или иное время года, растут в той местности, где живет сам человек.

Поздние овощи, например, лук-порей и зеленая капуста, которые иногда можно собирать даже после первого снега, оказывают «согревающее» действие, а значит, могут уравновешивать влияние внешнего холода. Это является профилактикой возникновения инфекций мочевых путей.

Даосская система питания выдвигает на передний план энергетические свойства продуктов и учит, как целенаправленно через свой рацион влиять на физическую и эмоциональную деятельность, а также свои чувства. Особое место в здоровом питании даосы уделяли растениям.

### Травяная очистка почек

*Кто он — повар или лекарь?*

*Что это — аптека или ресторан?*

*Рыба, мясо, овощи, зеленый лук и порей —*

*Изысканные блюда вытесняют таблетки и пилюли,*

*Питательная еда — средство от всех недугов.*

Китайское стихотворение, автор неизвестен

В Китае лечение травами и лечебное питание тесно взаимосвязаны. Китайцы уверены, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Даосы в кулинарной практике, наряду с обычными продуктами, используют целебные растения. Например, в куриный суп китайцы кладут корень дудника (дунцуй), улучшающего кровотоки. При этом сам куриный суп великолепно питает организм. Благодаря сочетанию этих двух ингредиентов обычный суп становится превосходным лекарством для крови.

Сами китайцы говорят, что сегодня в растениях содержится значительно меньше жизненно важных веществ, чем в доиндустриальный период. Причиной тому служат селекция,

истощение почв, загрязнение окружающей среды. В то же время современный горожанин из-за стрессов испытывает повышенную потребность в питательных веществах.

Рецепты укрепления почек были известны еще несколько тысячелетий назад. Для здоровья почек даосы рекомендовали пить травяные чаи, употреблять овощи и выполнять постукивание по почкам. Это, по их мнению, помогает очистить мочеполовую систему от камней и инфекций.

Даосы уверены: если использовать специальные травы, то можно избавиться от многих болезней еще до появления жалоб. Перечислю основные травы, ежедневный прием которых поможет растворить и вывести все виды почечных камней: майоран; кошачий коготь; корень окопника; семена фенхеля; листья цикория; толокнянка обыкновенная (медвежьих ушки); корень гортензии; корень посконника пурпурного; корень алтея лекарственного; золотарник.

Для приготовления почечного чая перемешайте все травы в равных пропорциях. 3 столовые ложки травяной смеси залейте 2 стаканами воды. Дайте смеси настояться. Принимайте по 3 глотка в теплом или холодном виде на протяжении нескольких недель, при необходимости через полгода повторите курс. На фоне фитотерапии пейте много простой воды: 6–8 стаканов в день.

Также для сохранения здоровья почек даосы рекомендуют принимать в качестве тонизирующих напитков клюквенный сок, разведенный в воде в пропорции 1:1, и сок лимона, выжатый в воду.

### **Повышение энергии почек**

Сохранить здоровье почек и жизненную силу поможет древняя даосская практика «Повышение энергии почек». Напомню, что почки расположены в задней части туловища над поясницей с двух сторон от позвоночника. Итак, приступим к выполнению практики.

*Встаньте в стойку всадника, раздвинув ноги немного шире плеч.*

*Разогрейте ладони, а затем положите их на область почек.*

*На вдохе втяните анус, направляя энергию и любовь из ладоней к почкам.*

*Сделайте выдох, освобождая почки от энергии.*

*Выполните несколько вдохов-выдохов, каждый раз сначала наполняя почки энергией, потом опустошая их.*

*Задержитесь на несколько минут. Улыбнитесь почкам! Почувствуйте обратную благодарность.*

Полезным способом стимуляции почек является легкое постукивание по нижней части спины расслабленным кулаком. Массаж (или самомассаж) является очень эффективным способом повышения уровня энергии в теле. Он использовался на протяжении тысячелетий для обеспечения здоровья, расслабления и долголетия. Массаж устраняет напряжение, вызванное стрессом, и открывает связь между разумом и телом.

*Для стимуляции почек сожмите руку в кулак и начните наносить легкие удары по почкам тыльной стороной. Удары не должны вызывать дискомфорт.*

*Пройдитесь кулаком вниз к крестцу, затем вернитесь к почкам, наполняя вибрациями всю нижнюю часть спины. Выполните 9 постукиваний на разных уровнях. Далее повторите то же самое другой рукой со второй почкой.*

*Разотрите ладони. Ощутите прилив тепла к ним. Расположите ладони над областью почек. Наполните их энергией и любовью. Улыбнитесь! Поблагодарите почки за ежедневный труд!*

## Сексуальное гунфу при мочекаменной болезни

Турецкие ученые (*Doluoglu O. G.* и соавт., 2015) доказали, что регулярная интимная жизнь помогает спонтанному выведению камней из почек у мужчин. Были обследованы 75 пациентов с небольшими (до 6 мм) конкрементами в почках. Все разделены на три группы: 31 больному 1-й группы ученые порекомендовали заниматься сексом по меньшей мере 3–4 раза в неделю; пациентам из 2-й (21) и 3-й групп (23) была назначена специфическая терапия, которая используется при урологических заболеваниях.

Через 2 недели ученые обнаружили, что у большинства участников (84%) 1-й группы почки естественным образом очистились от камней. Во 2-й и 3-й группах такой эффект наблюдался лишь у 30–50% пациентов.

Исследователи сделали вывод, что пациенты могут избавиться от небольших (до 6 мм в диаметре) камней в почках при помощи регулярной (3–4 раза в неделю) половой жизни.

О целительной силе интимной жизни знали еще в Древнем Китае. Даосы умело пользовались сексуальной энергией во благо мужского здоровья. Такие практики называются «Сексуальным гунфу». О них я еще расскажу в этой книге.

А мы переходим к не менее важной теме — поддержанию здоровья простаты.

## АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Аденома простаты — это доброкачественная опухоль предстательной железы. Сегодня все чаще применяется термин «доброкачественная гиперплазия предстательной железы» (ДГПЖ).

Изменения в ткани простаты в возрасте 40 лет имеются приблизительно у 10–20% мужчин, к 80 годам их число достигает 90%. Однако лишь у половины пациентов с ДГПЖ отмечается увеличение предстательной железы и соответствующие жалобы. Средняя обращаемость к урологу по поводу аденомы простаты составляет 113–125 случаев на 100 тысяч мужского населения.

В США увеличение простаты выявляется у 30% мужчин 60 лет и у 43% — 70 лет. На клинические проявления, характерные для аденомы, жалуются 10% представителей сильного пола в 40 лет, 13% — в 50 лет, 34% — в 60, 38% — в 70 лет. В 2000 г. в США лечение аденомы получили 6,5 млн человек, к 2020 г. их количество возрастет до 10,3 млн.

### Причины возникновения аденомы простаты

Средняя масса предстательной железы у юноши составляет 1,6 г, достигая 20 г к 21–30 годам. С возрастом в связи с развитием ДГПЖ рост простаты усиливается и после 50 лет составляет 0,6 г в год.

Увеличенная железа массой менее 25 г считается малой, 25–80 г — средней, свыше 80 г — крупной, а превышающая 250–300 г — гигантской. У 4% мужчин старше 70 лет предстательная железа весит более 100 г. Опубликованы уникальные наблюдения ДГПЖ массой более 1 кг.

Вероятность возникновения жалоб возрастает в 1,5 раза при объеме предстательной железы более 30 мл, в 3,5 раза — при ее величине более 50 мл.

В настоящее время доказано, что к факторам риска развития доброкачественной гиперплазии простаты относятся возраст и уровень тестостерона. Снижение его уровня приводит к уменьшению размеров предстательной железы. Раса, национальность, генетика, особенности питания, сексуальная активность, курение, сахарный диабет, артериальная гипертензия (АГ) и поражения печени не провоцируют развитие ДГПЖ.

В то же время сегодня доказана взаимосвязь между аденомой простаты и возникновением таких заболеваний, как артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС) и сахарный диабет (СД). Установлено, что имеется общность в причине развития всех перечисленных болезней — поражение внутренней выстилки (эндотелия) сосудов. Подробно об эндотелиальной дисфункции читайте в соответствующем разделе. Важно: мужчинам с аденомой простаты следует обратиться не только к урологу, но и к терапевту для соответствующего обследования и исключения АГ, ИБС и СД.

Предстательная железа является гормонально зависимым органом. Как мы уже сказали, ее рост, развитие и функция зависят от уровня тестостерона плазмы. Однако андрогены в одиночку не вызывают избыточного роста предстательной железы. Развитие гиперплазии происходит в присутствии женских половых гормонов (эстрогенов). Их биологическая роль в мужском организме заключается в стимулирующем влиянии на гладкую мускулатуру половых желез, соединительную ткань и эпителий.

Оказывается, эстрогены в комбинации с андрогенами блокируют в предстательной железе процесс апоптоза — запрограммированной гибели клеток, что приводит к избытку «некачественных» клеток.

Важную роль в возникновении аденомы простаты играют и другие сбои, в том числе гормональной регуляции органа. При этом наблюдается повышенная секреция факторов роста. Нарушения регуляции нормального роста ведут к чрезмерному увеличению предстательной железы и прогрессированию ДГПЖ.

Этапы развития аденомы простаты занимают несколько десятилетий. В начале появляются небольшие изменения в виде узелков, которые затем, увеличиваясь в размерах, превращаются в более крупные. В дальнейшем размер узлов, соотношение стромы (плотной ткани) и эпителия (железистой), а также клеточный состав могут существенно варьировать у различных пациентов.

### Стадии течения аденомы простаты

Согласно современной классификации течение аденомы простаты подразделяется на три стадии.

**I стадия (компенсация).** Возникают расстройства мочеиспускания при полном опорожнении мочевого пузыря.

Причины нарушений мочеиспускания при аденоме обусловлены разрастанием железистой ткани и сдавлением начальной части мочеиспускательного канала. Аденома простаты является препятствием для тока мочи из мочевого пузыря (рис. 15).

С ростом простаты увеличивается кровенаполнение вен, что усугубляет увеличение объема (до 30%) и сдавление уретры. Присоединившийся спазм мускулатуры мочеиспускательного канала создает дополнительное препятствие для оттока мочи из мочевого пузыря.

**II стадия (субкомпенсация).** Прогрессируют расстройства мочеиспускания и появляется остаточная моча.

**III стадия (декомпенсация).** Развивается полная декомпенсация функции мочевого пузыря и наблюдается парадоксальная ишурия — произвольное истечение мочи при

переполнении или перерастяжении мочевого пузыря. При-соединяются нарушения работы почек из-за невозможности эффективного опорожнения.

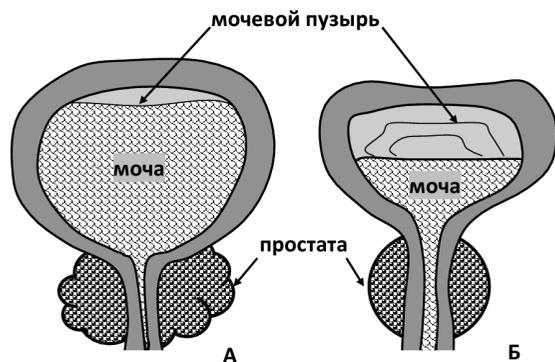


Рис. 15. Предстательная железа: а — при аденоме; б — в норме

## Жалобы

**Вопрос.** Подскажите, пожалуйста, как проявляется аденома простаты? На какие признаки в первую очередь нужно обратить внимание?

Аденома простаты медленно прогрессирует, протекая волнообразно: периоды ухудшения чередуются с периодами стабилизации или улучшения. Характер жалоб и проявлений зависит от размеров узлов аденомы и присоединения вторичных застойных явлений и инфекции.

Самыми первыми появляются учащение мочеиспускания, истончение струи мочи и уменьшение ее напора. Мужчине приходится часто бегать в туалет, он не может долго находиться за рулем, посещать важные переговоры и мероприятия из-за постоянных позывов. Далее возникают жалобы на неполное опорожнение мочевого пузыря, мочеиспускание «по каплям», необходимость натуживания, парадоксальную ишурию и пр.

Затем присоединяются симптомы, обусловленные вторичными изменениями мочевого пузыря и верхних мочевых путей (почек, мочеточников): пиелонефрит, камни мочевого пузыря, хроническая почечная недостаточность.

## Острая задержка мочеиспускания

**Вопрос.** Чем опасна аденома? Какие могут быть последствия?

Частым осложнением аденомы простаты является острая задержка мочеиспускания (ОЗМ), которая может наблюдаться при любой стадии заболевания. Нередко ОЗМ становится первым клиническим проявлением. Причины возникновения ОЗМ при аденоме простаты:

- механическое препятствие выходу мочи;
- нарушения чувствительности мочевого пузыря и сниженный тонус детрузора;
- перерастяжение мочевого пузыря;
- прием некоторых лекарств, снижающих мышечный тонус.

Провоцирующими факторами при развитии этого осложнения могут быть: нарушение диеты, прием алкоголя или продуктов с большим количеством пряностей, переохлаждение, запор, несвоевременное опорожнение мочевого пузыря, стрессовые состояния, обильный прием жидкости, камни, оперативные вмешательства и пр.

ОЗМ является серьезной и опасной проблемой мужчин пожилого и старческого возраста. Факторы риска развития ОЗМ:

- пожилой возраст (в 70 лет риск развития ОЗМ в 8 раз выше, чем в 40 лет);
- объем простаты более 40 мл;
- повышенный уровень простатического специфического антигена (ПСА), о котором я расскажу далее.

При возникновении характерных для аденомы простаты жалоб необходимо обратиться к врачу. Чем раньше будет начато обследование, тем больше шансов на выздоровление.

### Оценка выраженности симптомов по шкале IPSS

При первичном обращении врач оценивает длительность болезни, состояние мочевых путей, интересуется наличием предшествующих операций и манипуляций на мочевых путях, характером сопутствующей патологии (рассеянный склероз, паркинсонизм, нарушения мозгового кровообращения, инсульт, заболевания спинного мозга, заболевания и травмы позвоночника, сахарный диабет, алкоголизм и т. п.).

Симптомы заболевания оцениваются количественно, используя международную шкалу оценки прогноза *International Scoring Prognostic System (IPSS)*. Пациенту предлагают ответить на вопросы в таблице 1, затем записывают количественную оценку каждого ответа в баллах.

Потом суммируют общее количество баллов в таблице. Выраженность жалоб при показателях 0–7 расценивается как незначительная, при 8–19 — как умеренная, а при 20–35 — как тяжелая. Результат оценки выраженности симптомов по шкале IPSS учитывается при постановке диагноза и выборе метода лечения.

### Осмотр урологом

**Вопрос.** *Подскажите, пожалуйста, как нащупать простату? Где она находится?*

Нащупать простату можно через анальное отверстие. Если аккуратно введете палец, то в 5 см от ануса почувствуете шишковидное образование. Она находится между прямой кишкой и мочевым пузырем.

Однако важно понимать, зачем ее пальпировать. Если вы хотите выявить заболевание простаты, то за этим лучше об-

Таблица 1

**Шкала IPSS для оценки выраженности симптомов аденомы простаты**

Симптомы в последний месяц	Не было	Одно мочеиспускание в сутки	Менее чем в половине мочеиспусканий	В половине мочеиспусканий	Более чем в половине мочеиспусканий	Почти всегда
Как часто у вас бывает ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря после мочеиспускания?	0	1	2	3	4	5
Как часто у вас возникла потребность помочиться ранее чем через 3 часа после мочеиспускания?	0	1	2	3	4	5
Как часто мочеиспускание было прерывистым?	0	1	2	3	4	5
Как часто вы испытываете затруднения, если необходимо воздержаться от мочеиспускания при возникновении позыва?	0	1	2	3	4	5
Как часто вы ощущаете слабой напор струи мочи?	0	1	2	3	4	5
Как часто вам приходится прилагать усилия или тужиться во время мочеиспускания?	0	1	2	3	4	5
Сколько раз за ночь вам обычно приходится вставать, чтобы помочиться?	0	1	2	2	4	5

ратиться к врачу. Он изучит состояние простаты профессионально и установит правильный диагноз. Вряд ли вы сможете это сделать самостоятельно.

Во время осмотра врач сначала проводит ощупывание мочевого пузыря и надлобковой области для исключения переполнения мочевого пузыря. Затем при пальцевом ректальном исследовании определяет размер, консистенцию и конфигурацию предстательной железы, наличие болезненности, изменения семенных пузырьков, тонус сфинктера прямой кишки. Все перечисленные признаки помогают в установлении диагноза.

### Лабораторная диагностика. ПСА

Лабораторное обследование пациентов с аденомой простаты позволяет выявить имеющиеся половые инфекции и присоединившийся воспалительный процесс, признаки почечной и печеночной недостаточности, а также изменения в свертывающей системе крови.

Важным этапом диагностики у больных с аденомой предстательной железы является исследование уровня простатического специфического антигена в сыворотке крови с целью выявления рака предстательной железы (РПЖ).

**Вопрос.** Мне 56 лет. В Интернете прочитал, что если выявлен высокий показатель ПСА при аденоме простаты, то, вероятно, это рак. А какое значение считается высоким? И что делать?

В 40–49 лет нормальным считается уровень ПСА 2,5 нг/мл; в 50–59 лет — 3,5 нг/мл; в 60–69 лет — 4,5 нг/мл; в 70–79 лет — 6,5 нг/мл. Если уровень ПСА варьирует в интервале от 4 до 10 нг/мл, то вероятность того, что у вас рак простаты — около 25%; если превышает 10 нг/мл, то шанс возрастает до 50%.

Определение уровня ПСА в сочетании с пальпацией простаты и УЗИ в настоящее время является наилучшим

способом выявления рака и отбора больных для биопсии предстательной железы. Наличие пальпаторных признаков, подозрительных в отношении РПЖ, или увеличение уровня ПСА делают биопсию простаты необходимой.

Важно: оценка концентрации ПСА в крови необходима всем мужчинам после 40 лет!

### УЗИ при аденоме простаты

УЗИ органов малого таза у мужчин проводится как абдоминальным (через живот), так и ректальным (через прямую кишку) датчиками. Значение трансабдоминальной эхографии при аденоме простаты:

- ▶ определение размеров и конфигурации предстательной железы;
- ▶ визуализация мочевого пузыря, выявление камней и дивертикулов (карманов) мочевого пузыря;
- ▶ подсчет объема остаточной мочи (рекомендуется осуществлять ультразвуковым методом сразу же после мочеиспускания; целесообразно совмещать с урофлоуметрией);
- ▶ оценка состояния и размеров почек и толщины их паренхимы, изучение наличия и степени изменений чашечно-лоханочной системы, присутствия камней.

Трансректальная эхография дает возможность детально оценить рост предстательной железы, произвести точные измерения объема (в том числе по зонам), отдельно рассчитать размер узлов гиперплазии, выявить ультразвуковые признаки рака предстательной железы, хронического простатита, склероза простаты.

### Урофлоуметрия

При аденоме простаты снижаются максимальная и средняя объемная скорость потока мочи и увеличивается продолжительность мочеиспускания. Это может быть зафиксировано посредством урофлоуметрии — оценки скорости протекания мочи при мочеиспускании.

Данный метод основан на графической регистрации изменений объемной скорости мочеиспускания. Урофлоуметрию рекомендуется проводить не менее двух раз в условиях функционального наполнения мочевого пузыря (150–350 мл) при возникновении естественного позыва к мочеиспусканию.

У здорового человека кривая изменения потока мочи имеет холмообразную форму, максимальное значение объемной скорости мочеиспускания ( $Q_{\max}$ ) составляет 20–30 мл/с и более. При аденоме простаты урофлоуметрическая кривая становится более пологой и протяженной, а при значительном нарушении акта мочеиспускания — едва отрывается от базального уровня.

Значения  $Q_{\max}$ , превышающие 15 мл/с, для пациентов с ДГПЖ считаются нормальными. Уменьшение  $Q_{\max}$  до 10 мл/с расценивают как умеренное, а ниже 10 мл/с — как значительное. В то же время по результатам лишь одной урофлоуметрии невозможно достоверно судить о наличии или отсутствии обструкции (блока).

Комбинированное уродинамическое исследование (цистометрия наполнения, исследование отношения давление/поток, электромиография тазового дна) проводится для выявления соответствия между имеющейся дисфункцией нижних мочевых путей, увеличением предстательной железы, а также с целью определения характера и степени выраженности препятствия току мочи, оценки эффективности сократительной способности мочевого пузыря и прогнозирования результатов выбранного метода лечения.

### Медикаментозное лечение аденомы простаты

При установлении диагноза «аденома простаты» проводится консервативное или оперативное лечение. Показаниями к назначению медикаментов при ДГПЖ являются:

- ▶ суммарный балл IPSS, равный 8–19;

- ▶ максимальная скорость потока мочи ( $Q_{\max}$ ) более 5, но менее 15 мл/сек;
- ▶ объем мочеиспускания не менее 100 мл;
- ▶ объем остаточной мочи не более 150 мл;
- ▶ наличие противопоказаний к оперативному лечению в связи с сопутствующими заболеваниями;
- ▶ категорический отказ пациента от операции.

***Вопрос.** Мне 40 лет. Я водитель. Недавно начались мужские проблемы. Врач сказал, что у меня простатит и аденома. Я прошел много разных обследований. Мне назначили антибиотики и курс массажа. Простатит вылечили, а мужская сила подводит, антибиотики и массажи помогли на время. Врачи говорят, что надо делать операцию, но я не хочу. Подскажите, какие есть еще варианты лечения? Я уже много чего перепробовал.*

При аденоме простаты сегодня широко применяются альфа-1-адреноблокаторы. Механизмы их действия:

- ▶ снижение тонуса замыкательного аппарата шейки мочевого пузыря, простатического отдела уретры, предстательной железы и нижней трети мочеточников;
- ▶ улучшение кровообращения и сократительной способности детрузора;
- ▶ восстановление координации детрузора и замыкательного аппарата мочевого пузыря, улучшение мочеиспускания, устранение дизурии, уменьшение объема остаточной мочи, увеличение объемной скорости потока мочи;
- ▶ положительное влияние на апоптоз и липидный обмен;
- ▶ улучшение эрекции.

Наиболее выраженный эффект альфа-1-адреноблокаторов имеется при незначительном увеличении простаты (объем менее 50 куб. см) и наличии выраженной обструкции ( $Q_{\max}$  менее 10 мл/с). Показания к назначению альфа-1-адреноблокаторов у больных аденомой простаты:

- ▶ медикаментозная терапия гиперплазии простаты;
- ▶ консервативная терапия при отсутствии показаний к операции;
- ▶ вынужденное консервативное лечение, если операция противопоказана;
- ▶ медикаментозная терапия и профилактика острой задержки мочеиспускания, в том числе после хирургических операций;
- ▶ лечение остаточных проявления динамической обструкции после операций на простате;
- ▶ лечение хронического простатита;
- ▶ терапия гиперактивного мочевого пузыря;
- ▶ коррекция нарушений функции нижних мочевых путей при рассеянном склерозе;
- ▶ литокинетическая терапия камней нижней трети мочеочника.

Нежелательные побочные эффекты: ортостатическая гипотензия (чрезмерное снижение артериального давления при подъеме из горизонтального в вертикальное положение тела), головокружение, головная боль, утомляемость, астения, тахикардия, сердцебиение, обмороки, заложенность носа, ретроградная эякуляция (заброс спермы в мочевой пузырь).

При использовании некоторых альфа-1-адреноблокаторов (тамсулозина, доксазозина и теразозина) возможно развитие эректильной дисфункции (ЭД). Меньшим риском нарушений эрекции характеризуется лишь прием такого средства из данной группы, как алфузозон.

Хотя при подборе лечения у лиц более старшего возраста этот факт можно не учитывать, так как опрос среди мужчин старше 60 лет, страдающих аденомой простаты, показал, что в сохранении своих сексуальных способностей после операции (аденомэктомии) заинтересованы всего 18% из них. Причины:

- ▶ болезнь, утрата партнерши, невозможность найти партнершу;

- ▶ тяжелые сопутствующие заболевания, боязнь их усугубления;
- ▶ возрастные предубеждения и пр.;
- ▶ снижение или отсутствие полового влечения.

## **Фитотерапия при аденоме простаты**

Учитывая имеющиеся побочные эффекты медикаментов, мне бы хотелось рассказать об использовании при аденоме простаты фитотерапии, содержащей фитостеролы и жирные кислоты.

Еще в древние времена для поддержания здоровья простаты применялись экстракты пальмы *Serenoa repens* (пермиксон) и дикой камерунской сливы *Pygeum africanum* (таденан, трианол). Сегодня их эффективность подтверждена и научными исследованиями.

На фоне приема препаратов *Serenoa repens* в дозе 320 мг в сутки на 20–50% урежается мочеиспускание, на 10–40% увеличивается максимальная скорость потока мочи, на 15–50% снижается объем остаточной мочи. При этом уменьшение размеров предстательной железы составляет лишь 7–15% (Н. А. Лопаткин).

Применение *Pygeum africanum* дает клинический эффект у 60% пациентов. У них уменьшается частота мочеиспускания, увеличивается скорость потока мочи, снижается объем остаточной мочи.

Лечение растительными препаратами не сопровождается какими-либо серьезными побочными эффектами. Они хорошо переносятся и не влияют на сексуальную функцию. Достижение клинического эффекта происходит не ранее 2–3 месяцев после начала приема. Лекарства растительного происхождения могут использоваться длительно.

## Оперативное лечение аденомы простаты

Однако проведение консервативной, в том числе фитотерапии, не всегда возможно при аденоме простаты. Противопоказаниями к назначению медикаментозного лечения ДГПЖ являются:

- подозрение на рак простаты;
- воспалительные заболевания нижних мочевых путей в стадии обострения;
- нарушения иннервации органов;
- спаечный процесс в малом тазу;
- камни мочевого пузыря;
- значительные размеры простаты;
- частые приступы макрогематурии (появление крови в моче);
- тяжелая степень почечной и печеночной недостаточности;
- индивидуальная непереносимость препаратов.

При невозможности проведения консервативной терапии сегодня в медицине применяются как радикальные (аденомэктомия, резекция простаты, электровапоризация простаты, эндоскопическая лазерная хирургия), так малоинвазивные (альтернативные) методы хирургического лечения (интерстициальная лазерная коагуляция простаты, трансуретральная игольчатая абляция простаты).

Показаниями к проведению операции, помимо неэффективности консервативных методов лечения, являются следующие осложнения заболевания:

- задержка мочеиспускания (невозможность помочиться после катетеризации);
- повторная массивная гематурия, связанная с гиперплазией простаты;
- почечная недостаточность, обусловленная аденомой;
- камни мочевого пузыря;

- повторная инфекция мочевых путей вследствие аденомы;
- большой размер дивертикула мочевого пузыря.

Среди новых направлений лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы особое место занимают малоинвазивные аппаратные методы, основанные на воздействии тепловой энергии.

В качестве источника энергии для нагрева ткани простаты чаще всего используются микроволновое, радиочастотное излучения и фокусированный ультразвук. К неэндоскопическим термальным методам относятся:

- трансректальная микроволновая гипертермия;
- трансуретральная микроволновая (или радиочастотная) термотерапия;
- трансуретральная радиочастотная термодеструкция простаты;
- трансректальная фокусированная ультразвуковая термоабляция простаты;
- экстракорпоральная пиротерапия простаты.

Также выполняется баллонная дилатация (расширение) простаты, устанавливаются простатические стенты. Далее я бы хотела рассказать о даосских секретах поддержания здоровья простаты и профилактики развития аденомы предстательной железы.

## ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОСТАТЫ

Сегодня профилактика является одним из самых перспективных направлений медицины. В Древнем Китае для поддержания мужского здоровья пользовались сексуальным гунфу — это практики культивации мужской энергией. Даосы были сами себе врачами и умели позаботиться о здоровье своего тела еще до возникновения болезней.

Сексуальное гунфу зародилось как ветвь китайской медицины. Оно помогало мужчинам увеличить свою жизненную силу, поддержать здоровье мужских органов, избежать истощения и болезней, продлить жизнь.

В китайской медицине возникновение любого заболевания объясняют нарушением циркуляции энергии в теле. Поэтому даосы много внимания уделяют энергетическим практикам и работе с энергетическими каналами.

Согласно даосской концепции здоровья причиной воспалительных и опухолевых процессов простаты является застой энергии в малом тазу. Для профилактики его возникновения применяли методы сексуального гунфу, способствующие улучшению кровообращения органов малого таза, укреплению интимных мышц, открытию энергетических каналов и перемещению по ним энергии *ци*.

### Активные и пассивные методы лечения: что выбрать?

В Древнем Китае считали, что болезни предстательной железы не являются неизбежными, а сексуальное гунфу помогает сохранить предстательную железу здоровой. Для этого ежедневно необходимо выполнять простые упражнения.

Даосы уверены: здоровье — это труд, и если ничего не предпринимать, то с годами оно будет ухудшаться. Даосская система оздоровления направлена на поддержание здоровья путем достижения контроля над телом, дыханием и сознанием. Этот результат приходит при наличии дисциплины и ежедневных тренировок.

**История из жизни.** Мой партнер (ему 48 лет), практикуясь более 10 лет, сегодня пришел к удивительным результатам. Методы сексуального гунфу помогают ему не только улучшить кровообращение органов малого таза, но и объединить весь организм в единое функционирующее целое, получить легкость, почувствовать жизненный тонус, укрепить мужскую силу, достичь так называемого состояния младенца, характеризующегося высоким качеством жизни и отменным здоровьем как у 16-летнего юноши (и даже лучше!).

Многие ученики его не скрывают удивления и восхищения, как ему, 48-летнему мужчине, удается свободно владеть своим телом, проводя длительные занятия спортивными единоборствами и практиками цигун. Мой друг считает, что сексуальное гунфу не только усиливает результаты любой тренировки, в которых человек хочет себя проявить, но и повышает качество повседневной жизни. Он абсолютно уверен: в 50, 60 и более лет можно чувствовать себя лучше, чем в 20! В этом помогут даосские практики. Для достижения цели нужна лишь самодисциплина.

К сожалению, в жизни и профессиональной практике мне как врачу нередко приходится сталкиваться с нежеланием человека активно создавать свое здоровье. Зачастую пациенты предпочитают пассивные (как традиционные, так и нетрадиционные) методы лечения и профилактики: таблетки, травы, мочу, пиявки и пр. Многие для регуляции энергетических

процессов в своем теле прибегают к услугам остеопатов и экстрасенсов.

Лично мне в этом вопросе близка даосская концепция: здоровье можно приобрести, лишь активно практикуясь, укрепляя тело, дух и энергетику. Ваши энергетические каналы за вас никто очистить не сможет и энергию циркулировать не заставит! Пассивно мы получаем здоровье лишь при рождении. В дальнейшем с возрастом теряем его, если активно не поддерживаем.

Даосский путь сохранения здоровья непростой, но весьма интересный. Рождаясь здоровым (или практически здоровым), человек обязан следить за состоянием своих внутренних органов и питать энергетическое тело. Если он этого не делает, возникают болезни. Сегодня доказано, что именно из-за стрессов, депрессий и эмоционального перенапряжения снижается иммунитет, возникает множество как инфекционных, так и общих заболеваний, в том числе аутоиммунных, эндокринных и пр.

Если в доме не убираться, он рано или поздно станет грязным. Так и наше здоровье: если не чистить энергетические каналы и не удалять ментальные блоки, возникнут болезни. И уж в этом случае точно придется идти к врачу. А как иначе?

Если у вас обнаружено какое-либо заболевание, рекомендую пользоваться всеми имеющимися на сегодня возможностями современной медицины: и медикаментами, и, если необходимо, оперативными вмешательствами. Любую болезнь, особенно если она возникла остро, нужно устранять срочно, чтобы она не прогрессировала. Но параллельно следует использовать нетрадиционные **активные** методы лечения. Напомню основные из них:

- позитивный настрой;
- вера в выздоровление;
- любовь к себе и своим органам;
- благодарность близким, врачам, Богу, Вселенной;

- направление энергии к больному органу;
- практики, повышающие иммунитет и укрепляющие эндокринную систему.

Даже врачи сегодня подтверждают невероятную эффективность перечисленных факторов в выздоровлении. Этот эффект называется плацебо. Даосы умели им пользоваться еще несколько тысячелетий назад. Сегодня этому можем научиться и мы с вами.

Главное — иметь желание бороться за здоровье, настраиваться только на позитив, поддерживать внутреннюю дисциплину, работать ежедневно (пусть это будет 5–10 минут), верить в свои силы и, конечно, читать нужные книги!

**История из практики.** Говоря о даосских практиках, я чаще всего рекомендую ими пользоваться как профилактическим средством. Однако древнекитайские рецепты нередко помогают и в качестве лечения. Приведу пример.

Ко мне на консультацию обратился Сергей, 36 лет. Он долгое время страдал хроническим простатитом. Началось все с банального охлаждения. Потом добавились венерические заболевания.

Затем появились проблемы в личной жизни, Сергей много нервничал, но вскоре из-за скандалов дома все же расстался с женой. Но на этом история не закончилась. Быстро к имеющимся проблемам присоединились жалобы на тянущие боли в промежности, затрудненное и учащенное мочеиспускание. Мужчина прошел обследование, в ходе которого был установлен диагноз «хронический простатит, аденома простаты».

Какие только виды лечения Сергей не перепробовал: и антибиотики, и различные народные средства. При этом острые проявления простатита уходили, но основные жалобы оставались.

Позже возникла импотенция, что мужчину напугало основательно: появились проблемы со второй женой, супруги стали часто ругаться. Все это подвигло Сергея на поиск решения. Он заинтересовался древнекитайскими рецептами поддержания здоровья и обратился через сайт ко мне.

Скажу честно: с мужчинами я нечасто провожу занятия даосскими практиками. Но тем не менее, как любой инструктор даосского центра «Вселенское Дао», созданного мастером Мантеком Чи, я преподаю не только женщинам, но и мужчинам. Кроме того, как я уже сказала, с опытом применения мужских даосских практик я знакома из общения со своим партнером.

Итак, мы начали занятия с Сергеем. Безусловно, имеется разница в восприятии нетрадиционных методов между мужчинами и женщинами. Сергею непросто давались энергетические практики и визуализации.

Но тем не менее упорство победило. И через 3 месяца регулярных занятий у мужчины появились первые результаты: сначала улучшилась потенция, а потом он избавился и от хронического простатита.

Сергею удалось сохранить не только свое здоровье, но и семью. И все благодаря даосским практикам, о которых я расскажу далее.

### Внутренняя улыбка

Ну что ж, от слов пора переходить к делу. Начать я бы хотела с практик по работе с любовью. Об этом чувстве мы знаем с детства. Известно, что *любовь* обладает целебными свойствами. Вот только как ими пользоваться?

В этой книге я буду применять более широкое понятие слова «любовь», чем это принято в нашем обществе. Даосы были уверены, что любовь — это безграничный источник

вселенской энергии. Каждый может к нему присоединиться. Для этого необходимо лишь открыть свое сердце.

Считается, что человек излучает любовь лишь когда он влюблен. Даосы учат это делать гораздо чаще — в идеале каждый день. Мы можем открывать сердце и посылать любовь вне зависимости от наличия или отсутствия объекта для обожания или второй половинки. Сердце человека — это источник вечной любви. Ее можно получать и направлять в органы. Таким образом достигается здоровье и внутренняя гармония. Итак, выполним практику «Внутренняя улыбка» (рис. 16).

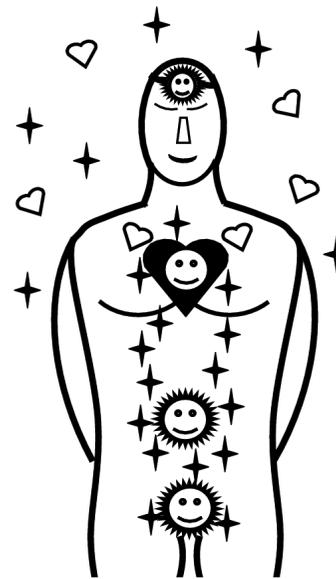


Рис. 16. Внутренняя улыбка

*Сядьте удобно. Расслабьтесь. Дышите свободно. Представьте, что вы находитесь в приятном месте.*

*Визуализируйте светящуюся улыбку в области лба. Втягивайте ее внутрь. Почувствуйте, как улыбающаяся энергия начинает струиться вниз.*

Направьте эти потоки в область сердца. Позвольте энергии улыбки наполнить ваше сердце любовью.

Улыбнитесь своим легким. Они дарят вам кислород, наполняя ваше тело энергией. Почувствуйте, как легкие пропитываются энергией улыбки и сияют от счастья.

Направьте улыбку в правое подреберье — к печени. Поблагодарите ее за работу по очищению вашего тела.

Наполните божественным светом желудок, кишечник и поджелудочную железу. Ощутите благодарность за то, что они обеспечивают вас питанием.

Направьте улыбку в левое подреберье. Там находится селезенка. Поблагодарите ее за вашу иммунную защиту.

Обратите внутренний взор к вашим почкам, расположенным в области поясницы. Улыбнитесь им и наполните божественным светом.

Слегка сожмите мышцы промежности и ануса, улыбнитесь вашей простате. Ощутите, как от нее исходит лучистый свет и разливается по всему малому тазу. Визуализируйте простату абсолютно здоровой.

Пропустите лучистую энергию по позвоночнику. Поблагодарите его за надежную опору.

Почувствуйте, как все ваши органы светятся от счастья! Ощутите, что ваш внутренний свет выходит за пределы физического тела и превращается в вашу ауру. Она будет защищать вас на протяжении всего дня!

Погрузитесь в состояние гармонии и абсолютного здоровья!

Учитывая удивительные целебные свойства улыбки, всем своим пациентам я настоятельно рекомендую улыбаться постоянно! Следите за тем, чтобы на вашем лице всегда присутствовала улыбка, и будете здоровы!

## Укрепление лонно-копчиковой мышцы

Основой мужского здоровья являются мышцы тазового дна, состоящие из двух слоев. Глубоко лежит мышца, поднимающая задний проход (*m. levator ani*). Прикрепляясь к лобку и тазовым костям, она формирует плотный «батут», натянутый внизу таза. Поверхностный слой (лонно-копчиковую мышца, ЛК-мышца) образуют две мышцы (рис. 17):

► луковично-губчатая (*m. bulbospongiosus*) охватывает основание пениса, окружает предстательную железу и по средней линии срастается со своей парой узкой сухожильной перемычкой (*raphe*), идущей продольно; сдавливая мочеиспускательный канал при своем сокращении, *m. bulbospongiosus* содействует выбрасыванию из него семени и мочи;

► наружный сфинктер ануса (*m. sphincter ani externus*) охватывает вход в прямую кишку.

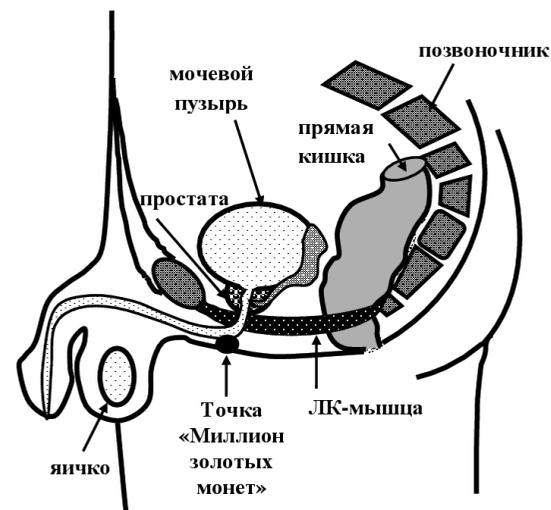


Рис. 17. Лонно-копчиковая мышца

**Вопрос.** У меня хронический простатит и геморрой. Взаимосвязаны ли эти заболевания?

Эти заболевания не взаимосвязаны, но в основе их возникновения могут лежать общие причины: слабость ЛК-мышцы и явления застоя крови в малом тазу.

У мужчин, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни, оба заболевания встречаются достаточно часто. Для лечения и профилактики развития этих болезней необходимо укрепление мышц бедер, пресса, а также ЛК-мышцы.

Так как ЛК-мышца очень важна для мужского здоровья, даосы уделяли большое внимание работе с ней. Эта мышца позволяет сдерживать процесс мочеиспускания, если нет возможности найти туалет. Она ответственна также за ритмические сокращения в области таза и ануса во время оргазма.

Если у вас сильная лонно-копчиковая мышца, вы должны быть в состоянии прекратить мочеиспускание, а затем возобновить его. Попробуйте напрячь ЛК-мышцу 10–20 раз. Если после этого вы почувствуете усталость, значит, вам необходимо тренироваться. Выполните простое упражнение:

*Напрягите и расслабьте ЛК-мышцу 20–30 раз. Отдохните 1 минуту. Повторите упражнение, отдыхая после каждого подхода. Ежедневно увеличивайте число сокращений ЛК-мышцы. В итоге вы можете довести число повторов до 200–500 в день.*

*Со временем присоедините и другое упражнение: сделайте 30 сокращений для разогрева, затем максимально напрягите ЛК-мышцу. Удерживайте такое состояние на протяжении 20 секунд. Отдохните 1 минуту. Повторите 5 раз.*

После месяца тренировок вы сможете сокращать ЛК-мышцу на несколько минут подряд. ЛК-мышца тренируется очень хорошо. Результат вы сможете оценить по сильной утренней эрекции.

Следующее упражнение основывается на даосском представлении о том, что все круговые мышцы тела (включая мышцы вокруг глаз, рта, промежности и ануса) между собой связаны. Тренируя их вместе, вы укрепляете ЛК-мышцу и запасаетесь жизненной силой. Итак...

*Сядьте удобно, расслабьтесь.*

*Сожмите анус и лонно-копчиковую мышцу.*

*Одновременно сожмите мышцы вокруг глаз и рта.*

*Расслабьтесь.*

*Напрягайте и расслабляйте ЛК-мышцу с максимальной возможной частотой.*

*Отдохните.*

*Затем напрягите все три мышцы на 10–15 секунд, потом расслабьтесь.*

*Сделав около 20 сокращений, максимально сократите ЛК-мышцу и удерживайте в таком состоянии как можно дольше. Отдохните.*

Даосы называют это упражнение «сжатием ануса», потому что при сокращении ЛК-мышцы также напрягается анус.

Сжимая мышцы вокруг глаз и рта, вы можете увеличить силу сжатий вашей лонно-копчиковой мышцы. Легче всего начать практиковать сидя, но позже вы сможете делать его как стоя, так и лежа. Это простое упражнение выполняйте практически везде: дома, на работа, за рулем автомобиля на светофоре.

Постарайтесь делать его как минимум 2–3 раза в день или чаще, постепенно увеличивайте число сжатий и их частоту. Не торопитесь: важно постоянство, а не количество.

### **Упражнение «Остановка мочеиспускания»**

Для укрепления ЛК-мышцы предлагаю использовать остановку мочеиспускания. В начале занятий вы можете чувствовать слабость ЛК-мышцы, однако спустя несколько месяцев тренировок вы ощутите ее силу.

*Когда вы близки к мочеиспусканию, встаньте на цыпочки. Глубоко вдохните.*

*Начинайте мочиться с усилием, поджав анус, медленно выдыхайте, стиснув при этом зубы.*

*Вдохните и сожмите лонно-копчиковую мышцу и прервите мочеиспускание.*

*Выдыхайте и продолжайте мочиться.*

*Постарайтесь прервать мочеиспускание за один акт несколько раз. Опуститесь на стопы. Отдохните.*

Подъем на цыпочках и стискивание зубов сделает вашу практику более интенсивной. Но и перенапрягаться не стоит! Не пугайтесь, если при выполнении упражнения у вас возникают незначительные болезненные ощущения в промежности. Они исчезнут через несколько недель практики.

ЛК-мышцу рекомендуется тренировать не только мужчинам, но и женщинам. Интимный фитнес помогает предотвратить опущение и выпадение половых органов. На Западе первым о необходимости укрепления ЛК-мышцы заговорил гинеколог Арнольд Кегель. Он разработал известные упражнения, которые помогли многим женщинам восстановить сексуальную жизнь после родов. И сегодня даже врачами подтверждена их эффективность.

Мужчины, сжимая лонно-копчиковую мышцу, окружающую предстательную железу, массируют ее, улучшая кровоснабжение и поддерживая простату здоровой.

### **Массаж простаты и точка «Миллион золотых монет»**

***Вопрос.** Из разных источников слышал, что для профилактики аденомы простаты очень эффективен массаж. К счастью, лично с этим заболеванием не сталкивался еще, но в силу возраста подумываю о том, как его предотвратить. Можно ли массаж делать в домашних условиях?*

Даосы считают: чтобы избежать рака, необходимо простату массировать. Можно это делать через прямую кишку, как уролог. В позиции лежа на спине введите в анус хорошо смазанный палец, вращайте им и прикоснитесь к своей простате. На ощупь она как грецкий орех. Нежно потирайте предстательную железу в разные стороны, делая небольшие круговые движения в одну сторону, затем в другую. Такую же процедуру может выполнить и ваша партнерша. Эта стимуляция является глубокой и очень интенсивной, может привести к эякуляции. Важно: не рекомендую использовать массаж при аденоме и раке простаты.

**Комментарий с форума.** Самостоятельно сделать массаж сложно. Тут руки нужны, как у шимпанзе... А вот попросить супругу или любимую женщину вполне возможно, если она, конечно, не боится смелых экспериментов. Будет и польза, и взаимное удовольствие!

Попробуйте выполнить массаж простаты через точку «Миллион золотых монет» (рис. 17). Она расположена на промежности перед анальным отверстием. Свое название получила из-за важности в сексуальном гунфу. Ее роль в предотвращении эякуляции была тщательно засекречена и раскрывалась даосскими мастерами лишь за очень большие деньги.

Вы можете исследовать свою промежность и легко найти точку «Миллион золотых монет». Надавливание на нее в момент приближения к эякуляции ведет к подавлению эякуляторного рефлекса. Сильные ритмические воздействия пальцами в этом месте также имитируют сокращения предстательной железы, которые сопровождают оргазм.

Нажатие на точку «Миллион золотых монет» даосы называют силовым замком (рис. 18). Он облегчает подъем энергии от промежности к макушке. Предварительно коротко подстригите ногти на руках и приступайте к выполнению практики.



Рис. 18. Силовой замок

Для выполнения силового замка соедините три средних пальца в треугольник. Сделайте вдох, начинайте поднимать энергию из мошонки по позвоночнику, как в практике «Прохладное вытягивание», о которой я расскажу далее.

Во время задержки дыхания надавите тремя кончиками пальцев на точку «Миллион золотых монет», чтобы ци поднималась вверх и не могла вернуться в промежность.

Не жмите на точку во время вдоха, так как это будет препятствовать движению энергии вверх. Помните, что пальцы помогают энергии подняться.

### Тестикулярное (яичковое) дыхание

Основой сексуального гунфу для мужчин является работа с мужской энергией. Как я уже сказала, она производится в яичках, хранится в сперматозоидах и обладает целебными свойствами, которыми может воспользоваться каждый мужчина.

Для этого ему необходимо принять свою энергетическую составляющую, прислушаться к своим органам и настроиться на спокойную волну. Ведь далее я расскажу об основной мужской практике. Она позволяет распаковать из яичек

сексуальную энергию (тестикулярное дыхание), поднять ее вдоль позвоночника по микрокосмической орбите (прохладное вытягивание) и наполнить ею органы. Начнем с техники «Тестикулярное дыхание» (рис. 19).

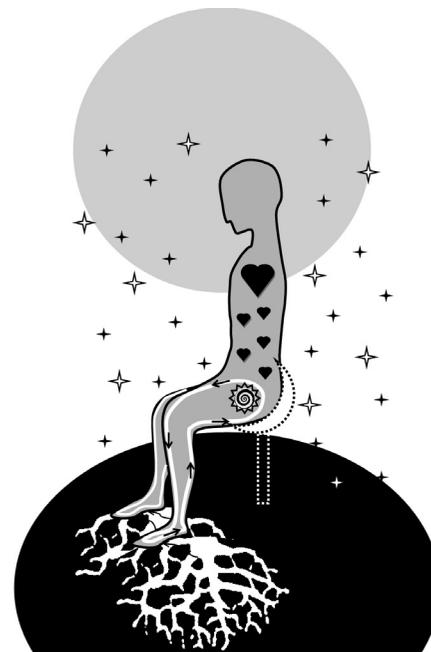


Рис. 19. Тестикулярное дыхание

Сядьте удобно. Отодвиньтесь от спинки стула. Пусть ваши яички свешиваются. Расслабьтесь, улыбнитесь.

Представьте что-нибудь возбуждающее, чтобы зашевелилась ваша сексуальная энергия, или воспользуйтесь готовым образом находящейся рядом женщины.

Сожмите анус. Вдохните и нежно подтяните вверх яички. Представьте, как из них выделяется прохладная сексуальная энергия. Накапливайте ее, концентрируясь на своих ощущениях.

Мысленно погрузите ваши яички в емкость с водой и хорошо их «промойте». Визуализируйте, как из яичек вытекает грязная вода.

Прижмите стопы плотно к полу. Почувствуйте, как через них по задней поверхности ног поднимается прохладная энергия Земли и наполняет ваши голени, бедра.

Представьте, что ваши яички — это легкие. Начните «дышать» яичками. На вдохе втягивайте прохладную энергию земли, на выдохе визуализируйте, как по передней поверхности ног через стопы стекает грязная энергия, унося от вас отрицательные эмоции и болезни.

Продолжайте дышать: вдох — наполняйте яички чистой энергией земли, выдох — опускайте вниз из яичек серую энергию.

Повторите тестикулярное дыхание несколько раз: вдыхайте чистую светлую энергию, выдыхайте серую. Визуализируйте, как ваши яички промываются и очищаются, унося вас в долину здоровья.

### «Прохладное вытягивание»

Многие мужчины имеют тягу к частым сексуальным контактам и смене партнеров. Практикуя «Прохладное вытягивание», вы сможете уменьшить стремление к эякуляции. Эта практика позволяет сбросить излишнее сексуальное возбуждение, преобразовав избыток сексуальной энергии в жизненную силу и расширив творческий потенциал.

Применяя эту технику, вы можете культивировать мужскую энергию в любое время и в любом месте — стоя в очереди в банке, сидя на работе. Мастер Мантек Чиа называет «Прохладное вытягивание» сладкой затяжкой. Ею очень удобно пользоваться в жизни: при виде любой понравившейся вам женщины вы сможете практиковаться, преобразуя мужскую сексуальную энергию в жизненную силу и поддерживая тем самым свое здоровье.

Ваши яички являются фабриками половых гормонов и сексуальной энергии, и именно от них вы будете отводить энергию и направлять ее к мозгу. Это снимет избыток сексуальной энергии с половых органов и приведет освежающую, оживляющую волну энергии по позвоночнику к мозгу, стимулируя все нервные окончания тела.

Перед выполнением практики откройте крестцовый насос путем подтягивания ануса вверх к копчику и покачивания таза вперед-назад, также активизируйте черепную помпу (находящуюся в основании черепа) втягиванием подбородка внутрь и вверх. Итак, приступим к выполнению практики «Прохладное вытягивание» (рис. 20).



Рис. 20. «Прохладное вытягивание»

Сядьте удобно, расслабьтесь. Впоследствии вы сможете выполнять практику и стоя.

*Представьте что-нибудь возбуждающее или воспользуйтесь готовым образом находящейся рядом женщины.*

*Сожмите анус. Вдохните и нежно подтяните вверх яички. Представьте, как из них выделяется прохладная сексуальная энергия. Вытягивайте ее небольшими «глотками» из яичек к промежности, анусу и копчику.*

*Выдохните и расслабьте мышцы, удерживайте свое внимание на усиливающейся сексуальной энергии, почувствуйте тепло или покалывание в области промежности.*

*Продолжайте подтягивать ЛК-мышцу и на вдохе поднимайте энергию вдоль позвоночника, как будто пьете сок через соломинку, вытягивая энергию из яичек и области промежности прямо по всей длине позвоночника к основанию черепа. При необходимости используйте силовой замок.*

*Поднимите вашу энергию по позвоночнику до головы. Там закрутите ее в светящуюся спираль сначала по часовой стрелке, затем — против. Опустите энергию вниз, ощущая, как она стекает по телу, орошая и очищая его.*

*Напоите жизненной энергией ваши органы: сердце, легкие, желудок, печень, селезенку, почки, мочевой пузырь, простату, яички. Направьте ее в ваш позвоночник, грудину, кости ног и рук, где находится костный мозг, возобновляющий клетки крови.*

*Представьте, как каждая клеточка вашего тела наполняется живительной энергией. Она будет храниться в органах, оздоравливая их.*

*Соберите энергию в области пупка, расположив на нем ладони и массируя его несколько раз в разные стороны. Обратите в эту область улыбку.*

*Ощутите любовь к себе! Почувствуйте, как тело благодарит вас за медитацию!*

Для женщин аналогичная практика называется «Яичниковое гунфу». Техника неоценима для поддержания здоро-

вья. Во время ее выполнения женщина «распаковывает» и поднимает энергию из яичников. Лично я таким методом пользуюсь давно, с успехом широко применяю его среди своих пациентов.

Мужчины могут иметь сложности с подъемом энергии вдоль позвоночника. Если вы на первых порах не чувствуете перемещение энергии, то можете просто представить, что она двигается и циркулирует по вашей микрокосмической орбите.

Даже в том случае, если вы не получаете абсолютно никаких ощущений, это не означает, что *ци* не двигается в вашем теле. Многие мужчины реалисты. Они не верят в то, чего не чувствуют. Здесь надо использовать рецепт спортсменов: сначала представляете трюк в голове, потом добываетесь его исполнения в жизни. Так и с энергетическими практиками: больше визуализируйте и фантазируйте. Не сомневайтесь: при регулярных тренировках образного мышления ощущения не заставят себя ждать, и вы достаточно быстро почувствуете энергию в своем теле!

### **Сексуальное гунфу для мужчин**

Между адептами западной и восточной медицины давно идет спор о необходимости воздержания от эякуляции. Врачи самых разных специальностей придерживаются мнения, что удержание семени может нанести вред мужскому здоровью.

В то же время еще в Древнем Китае был хорошо известен метод сексуального гунфу для мужчин, позволяющий, контролируя семяизвержение, испытывать уникальный, многократно повторяющийся высший тип оргазма, а также укрепить тело и дух, обретая долголетие.

Сексуальное гунфу использовали на протяжении тысячелетий. Последователи даосизма живут и сейчас. Нужны ли древнекитайские практики современному мужчине? Эякулировать или нет, вредно это или полезно? Представлю женский взгляд врача-гинеколога на мужской вопрос.

Как врач соглашусь с андрологами и сексопатологами, которые единогласно утверждают: обычный половой акт без семяизвержения (*coitus reservatus*) может нанести вред мужскому здоровью. Мужское семя сохраняется. При этом большое количество сексуальной энергии накапливается в области гениталий без дальнейшего использования и преобразования. Это может оказывать отрицательное воздействие на предстательную железу.

Однако хочу заметить, что банальное удержание семяизвержения не имеет никакого отношения к даосским сексуальным практикам, которые известны уже более восьми тысяч лет и хорошо себя зарекомендовали.

В основе сексуального гунфу для мужчин, известного еще в Древнем Китае, лежит работа с энергетикой тела, о безусловном присутствии которой, к сожалению, забывают представители традиционной медицины.

Применение даосских энергетических практик позволяет перемещать сексуальную энергию вверх путем открытия тонких каналов, проходящих вдоль позвоночника. Энергия при этом распространяется от половых органов к макушке, кроме того, ее можно запастись в энергетических центрах тела — так называемых чакрах. В даосских упражнениях акцентируется внимание на уравнивании в каждом органе тонких энергий, переплавляемых затем в единый высший дух.

Даосский путь совершенствования личности через трансформацию сексуальной энергии требует кропотливой ежедневной внутренней работы над собой. Это непростой путь, преодолевая который мужчина должен изменить привычные установки, выходящие за рамки физического.

Идея преобразования сексуальной энергии хорошо известна во всех эзотерических традициях мира как на Западе, так и на Востоке. Помимо даосских традиций, существуют кундалини-йога и тантра-йога, позволяющие создать мощный поток энергии спермы и направлять его вверх, к голове, при

помощи мантр, техник дыхания, специальных поз и методов запираания. Ранее практическим методам сохранения и преобразования сексуальной энергии не обучали публично. Сейчас эта информация подробно изложена в многочисленных работах Мантека Чиа и его учеников.

Итак, даосы считают, что любой мужчина может испытывать многократный оргазм, который не только усиливает удовольствие от половой близости, но и открывает новый сексуальный мир для партнеров. Мужчина, испытывающий многократный оргазм, способен полностью удовлетворить не только себя, но и партнершу. Для достижения счастья необходимо владение несколькими простыми приемами.

Основным секретом сексуального гунфу для мужчин является разделение оргазма и эякуляции. Большинству мужчин эта идея покажется невероятной! Общепринято мнение о том, что оргазм сопровождается семяизвержением. И никак не иначе! А вот у даосов свои представления. Они считают, что большая часть приятных ощущений, в том числе оргазм, возможна и без эякуляции.

Даосы уверены, что мужчина способен испытывать многократный оргазм. Они считают, что в юности, до вступления в подростковый период, половина мальчиков его испытывают. В дальнейшем, начиная эякулировать, большинство мужчин утрачивает эту способность.

Приемы сексуального гунфу позволяют мужчине остановиться в тот момент, после которого может последовать взлет — эякуляция. «Играя» таким образом, они легко распознают оргазмические сокращения и вовремя останавливают семяизвержение.

Делают они это при помощи «натренированной» лонно-копчиковой (ЛК) мышцы, о которой говорилось ранее. Научившись сжимать ЛК-мышцу, можно предотвращать эякуляцию и усиливать оргазмические сокращения. ЛК-мышца выполняет функцию тормоза, способного остановить мужчину на грани эякуляции.

ЛК-мышца относится к поперечно-полосатой мускулатуре и ничем не отличается от остальных мышц тела. Значит, под воздействием нагрузок она укрепляется. Главное — не стесняться и работать!

Сознательная остановка мочеиспускания — лучшая тренировка ЛК-мышцы для начинающих. На следующем, более продвинутом уровне можно останавливать и семяизвержение. Однако сделать это непросто. На первых этапах, пока ЛК-мышца не настолько сильна, даосы помогают себе руками: например, при помощи легкого нажатия на любую точку промежности. Наиболее эффективным является воздействие на точку «Миллион золотых монет». Предотвратить эякуляцию помогает также сдавливание головки или основания пениса.

Даосы считают, что многократный оргазм не только доставляет огромное удовольствие, но и полезен для здоровья. Чем больше оргазмов мужчина испытывает, не эякулируя, тем больше сексуальной энергии циркулирует в его теле. Оргазм увеличивает количество энергии, а эякуляция уменьшает ее.

Даосы не возражают против того, чтобы мужчина периодически выпускал сперму наружу, но считают, что по мере взросления количество эякуляций должно уменьшаться, поскольку частые семяизвержения в зрелом и пожилом возрасте могут привести к физическому истощению. Именно из-за потери энергии семени большинство мужчин после секса чувствуют резкую усталость и засыпают. Спортсменам не рекомендуется заниматься сексом накануне серьезных соревнований.

Если мужчина занимается даосским сексом и не эякулирует, то ему никакая потеря энергии не грозит! Даосы рекомендуют регулировать частоту эякуляции в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и жизненными обстоятельствами. Если мужчина болеет или много работает, ему следует сохранять энергию и, соответственно, семя. Зато в отпуске можно эякулировать чаще.

Меня всегда интересовала тема даосских практик для мужчин. Если я попадаю на семинар сексуальных практик, то обязательно интересуюсь у мужчин их успехами на этом поприще. Задав вопрос на одном из таких семинаров, я получила ответ, что мужчины совершенствуются в этой области по-разному. У некоторых это получается через несколько месяцев, другие тратят на достижение результата несколько лет.

Мой партнер занимается даосскими практиками 10 лет, но ему не всегда удается повернуть этот трюк и остановить семя! Скажу честно: я бы лично не смогла так мучиться! Слава богу, что женщине подобная практика сдерживания не нужна.

Вообще выбор — эякулировать или нет — остается за мужчиной. В продолжение хотелось бы процитировать Бориса Гребенщикова, который является приверженцем восточной философии (в том числе даосизма): «Кстати, кроме прочего, у меня есть критерий любой религии, будь то даосизм, каббала, — все что угодно: судите дерево по плодам его».

### Каковы будут плоды?

В древнекитайских трактатах упоминается эликсир жизни — омолаживающее вещество, вырабатываемое в мужском организме во время продолжительного секса с применением специальной техники, которая препятствует семяизвержению. Именно эта техника позволяет телу достигать все более и более высоких энергетических состояний.

Даосы считали это вещество эликсиром здоровья, вечной молодости и долголетия. Согласно летописям основоположник даосизма, легендарный «Желтый император» Хуан-ди, правивший Китаем в III тысячелетии до н. э., эякулировал 1 раз в год и прожил более 300 лет, а по некоторым данным — 700 лет.

Китайские аристократы обладали способностью возвращать энергию семенной жидкости в мозг и в жизненно важные органы, однако обычные люди не имели об этом

ни малейшего представления. Многие мужчины до сих пор считают сексуальный соблазн непреодолимым и с радостью расходуют свое семя, не осознавая последствий для здоровья и не подозревая о существовании разумной альтернативы.

Среди моих друзей много мужчин, выбравших даосский путь совершенствования. Ни у кого из них нет проблем со здоровьем, тем более с мужским. Это объясняется просто: в комплекс мужского гунфу входят специальные упражнения и массаж, укрепляющие мышечный и связочный аппарат, улучшающие кровообращение органов мочеполовой системы, а следовательно, и сексуальное здоровье мужчины. Даосов-импотентов я не встречала! Как врач могу сказать, что подобные упражнения и интимный самомассаж будут полезны любому мужчине!

Приобретения, обусловленные контролем над эякуляцией, не ограничиваются физическим телом. В семени каждого мужчины заключается огромный жизненный потенциал. Накапливая жизненные силы внутри себя, человек собирает огромную энергию, которую может потратить на изменение эмоциональной сферы и умственной деятельности, а также развитие творческого потенциала. Современные ученые доказали, что воздержание от семяизвержения сохраняет интеллект. Китайцы знали об этом давно!

Совершенствование сексуальной энергии очень важно для питания духа. Эффективное сохранение жизненной энергии и ее постепенное преобразование в особый вид духовно-материальной субстанции являлось для даосов как врожденным правом, так и обязанностью человечества. Даосы считают, что у человека, сохраняющего сперму и управляющего ее энергией, могут развиться необыкновенные способности, включая дар целительства и ясновидения. Это возможно за счет преодоления рамок физического тела и появления ощущения потоков тонкой энергии, пронизывающей все вокруг.

Не думаю, что каждый мужчина мечтает стать экстрасенсом (хотя это возможно!). Но расширить свои потенциальные возможности, выйти за грани материального, оторваться от обыденности, усилить свою внутреннюю духовную силу не откажутся многие.

### Комментарии с форума

► Секс — это потеря энергии, без которой невозможен рост сознания... Сохранение энергии особенно актуально для мужчин!

► Пробуждение кундалини сразу меняет жизнь: удача ждет мужчину во всем, он встречает необычных людей, настоящих мастеров...

► Лично я занимаюсь этими практиками 25 лет, с тех пор как получил свое первое посвящение, и до сих пор со мной и с моими учениками постоянно происходят чудеса! Но понять сомневающимся можно — вместо того чтобы войти в новый опыт, легче бояться неизвестности!

► Не знаю, как у кого, но мне воздержание помогает: жизнь вокруг меняется в лучшую сторону. Мистики тут хватает.

► К последствиям пробуждения я бы отнес появление чувства свободы, понимание того, кем ты на самом деле являешься. Повышается уровень самосознания. Человек обретает смысл жизни и многое другое.

### Даосский оргазм

Метод сексуального гунфу революционным образом изменяет интимную жизнь мужчины. Обычный (эякуляторный) оргазм, к которому так привязано большинство мужчин, по существу, является пиковым, представляя собой один скоротечный миг интенсивного удовольствия. Такой оргазм ограничивает сферу пребывания жизненной энергии половыми органами. Во время сексуальной игры пенис мужчины буквально

разрывается от избытка жизненной энергии, переполняющей половые органы. Даосы считают, что пенис не предназначен для удержания иной силы, поскольку он слишком мал, чтобы вместить расширяющуюся сексуальную энергию.

Даосы оперируют понятием «долинный оргазм» (непрерывно накачивающее распространение оргазма во всем теле). Удержание семени и сохранение мужской сексуальной энергии позволяют осуществлять движение горячей энергии по тонким каналам физического тела, что многократно усиливает оргазм во всем теле. Долинный оргазм характеризуется более выраженным и постепенным экстазом.

**Комментарий с форума.** Мое достижение — двух-часовой долинный оргазм, являющийся инструментом перераспределения энергии в витальном центре. Сначала произошла остановка сердца на 30–40 с, затем — вхождение в золотисто-зеленое свечение, а после в серебристо-фиолетовое сияние. Далее — сильный удар молнии (как вспышка) — подъем сексуальной энергии из крестца в центр мозга. Все тело свело. После этого отметил медленное восстановление сердцебиения, потом ощутил тягучее внутреннее звучание из сердца по направлению в череп, созвучное с «ОМмммммм».

Я знаю мужчин, не практикующих сексуальное гунфу, но способных испытывать многократный оргазм без семяизвержения. Уверена: применяя даосские практики, они получали бы более насыщенные ощущения и направляли бы их во благо себе.

Сравнивая два типа мужского оргазма, Карлос Суарес писал: «В эротическом отношении человек похож скорее на долину, орошаемую многочисленными потоками, чем на глубокое узкое ущелье, по которому стремительно несется одинокий бурный поток».

**Вопрос.** *Одна моя знакомая выбирает себе любовников намного моложе себя (на 7–11 лет). Она говорит, что будет «омолаживаться молодой спермочкой». Так ли это в действительности?*

Эффект омоложения при общении с молодым любовником я бы связывала не со спермой, а с энергетикой: здоровая, сильная энергетика юного партнера заряжает и тонизирует женщину.

Хочу предостеречь: методы мужского сексуального гунфу с контролем семяизвержения не следует использовать в целях контрацепции. Напомню, что сперма выделяется у мужчины из головки полового члена на всем протяжении полового акта, то есть до наступления оргазма она уже накапливается в количестве, достаточном для наступления беременности. Применяйте надежные методы контрацепции.

**Комментарий с форума.** Это для посвященных. Спасибо автору, что делится такими секретами. А кто не может подняться над своей ограниченностью, тот будет критиковать, осуждать... Такие люди закрыты для всего нового. Ограниченность — их проблема.

### Фанатизм в даосских практиках

Общаясь с мужчинами, которые используют даосские практики, мне достаточно часто приходится сталкиваться с фанатичным поведением практикующих, отсутствием умеренности и последовательности в действиях, слепой тяге к иллюзорным результатам.

**История из практики.** Однажды ко мне обратились с просьбой проконсультировать одного практикующего (Ивана). Вот его письмо: «Добрый день, уважаемый инструктор! У меня такая проблема: поллюции каждые три дня.

Практикую силовой запор более 2 недель, но поллюции не прекращаются. После ночного истечения семени я чувствую, что с каждым днем эрекция становится сильнее. Мне не хватает сил удержать, и на 3–4 день все же происходит поллюция. Я просыпаюсь и если успеваю, то нажимаю на точку «Миллион золотых монет», чтобы сократить потерю энергии. При этом чувствуется жар. Для меня очень важно прекратить эти утечки, чтобы обеспечить себе духовный рост.

Вот как я делаю силовой запор. Когда мой «стебель» в состоянии эрекции, я встаю в позу всадника или лежу либо сижу. Затем напрягаю ЛК-мышцу, мышцы ягодиц, челюстей, язык прижимаю к нёбу, глаза — вверх в макушку и делаю вдох, удерживая напряжение мышц и задерживая дыхание на столько на сколько могу. В это время мое тело само совершает резкие волнообразные движения и конвульсии. Делаю около 10 повторений, пока не почувствую, что эрекция спала, а мозг стал вязким, как цемент. Далее вращаю глазами вправо 9 раз, влево 9 раз. Когда энергия поднимается к голове, почти сразу же чувствуется холодок на языке. Потом вращаю языком, собираю слюну, проглатываю и ладонью вожу по кругу по области пупка по часовой стрелке 18 раз, против часовой — 24.

Потом отдыхаю, наблюдаю ощущения в теле и делаю вдох из промежности по спине к макушке, отклоняясь назад, а далее выдох от неё к промежности по переднему каналу. И так 6 раз. Потом собираю энергию в пупке и вращаю ее по 9 раз в каждую сторону. Что я делаю не так? Почему поллюции продолжают?

Если раньше после поллюций я чувствовал разбитость и нервозность несколько дней, сейчас с практикой силового запора нервозность и тревожность проходят почти сразу же после поллюции, энергия быстрее восстанавливается. Но поллюции продолжают... Помогите...»

Ситуация была сложной. Для того чтобы помочь практикующему, мне потребовались дополнительные данные о нем, которые я запросила:

- 1) сколько вам лет;
- 2) как часто сейчас занимаетесь сексом;
- 3) сколько имеете партнерш;
- 4) практикуете ли сексуальное гунфу во время секса;
- 5) удается ли разделить оргазм и эякуляцию во время секса;
- 6) знает ли партнерша, что вы практикуете сексуальное гунфу.

Вот ответ Ивана: «Мне 21 год, сейчас я одинок и половую жизнь не веду 2 месяца, бывает несколько раз за год. И вообще у меня нет регулярности в этом вопросе. Девушки нет.

В последний раз я практиковал сексуальное гунфу во время соития (примерно 2 месяца назад) и после этого были ощущения сильнейшего жара и покалываний в голове. В тазу и яичках была сильная тяжесть, сделал массаж точки хуэйинь, яичек, сокращал ЛК-мышцу, чтобы рассосать энергию. Но где-то через 20 минут я помочился, и моча была мутноватой, ощущение было, как будто все же семя вышло.

Вообще у меня происходит возбуждение много раз за день. Думаю, у меня это выходит — отделить оргазм от эякуляции. Вот недавно под утро я проснулся от эрекции, сделал силовой запор, и после него ощущения были в мозге, животе и ногах, как будто с утра при потягивании — первый раз такое, и чувство заново рожденности».

Повторюсь, я достаточно часто сталкиваюсь с тем, что молодые люди фанатично подходят к древним практикам. Поэтому мне хочется с разных сторон посмотреть на вопрос выполнения сексуального гунфу и предостеречь начинающих от ошибок.

Вот мой ответ: «Уважаемый Иван! Причина ваших проблем (частых поллюций) видится мне в вашей молодости и

отсутствию половой жизни. Природой предусмотрено, что молодые люди вашего возраста должны иметь по несколько сексуальных контактов за день. Это нормально! Отсутствие регулярности в этом вопросе возмещается самопроизвольным семяизвержением. Природу не обманешь!

Безусловно, следует учитывать тот факт, что сперма является хранением мужской сексуальной энергии, и ее необходимо направлять на духовное развитие. Но при этом, ограничивая частоту семяизвержения, необходимо помнить о возрасте и состоянии вашего здоровья. Приведу отрывок из книги Си Лай «Сексуальное учение нефритового дракона»:

«...Если тебе пятнадцать лет и ты молод и полон сил, ты можешь испытывать семяизвержение дважды в день. Но если мало в тебе сил и ты тонок в кости, то без вреда для себя можешь извергать семя только раз в день.

Полный сил мужчина двадцати лет может извергать семя дважды в день. Но если сил у него недостаточно, вполне хватит и одного раза. Здоровый человек тридцати лет может вступать в соитие, ведущее к семяизвержению, один раз в день. Но если он не обладает крепким здоровьем, одного раза в два дня будет вполне достаточно.

Полный желаний сорокалетний мужчина может вступать в соитие, ведущее к семяизвержению, один раз в три дня. Но если желаний у него не так много, одного раза в четыре дня будет вполне достаточно.

Мужественный пятидесятилетний человек может наслаждаться соитием, ведущим к семяизвержению, раз в пять дней; если он уже не так мужествен, то следует делать это раз в десять дней.

Сильный мужчина семидесяти лет может наслаждаться соитием, ведущим к семяизвержению, один раз в тридцать дней, но если он слаб, то семяизвержения лучше всего избегать вовсе...».

Итак, следуя советам Чистой девы, вам можно эякулировать 2 раза в день! Если вы будете заниматься мастурбацией в сочетании с практикой «Большое вытягивание», то число поллюций резко сократится. В идеале надо найти понимающую партнершу и практиковать с ней даосский секс. Тогда о поллюциях вы забудете вовсе, а уровень вашего духовного роста превзойдет все ожидания! Кроме того, мне хотелось бы привести научные данные о том, почему мужчинам не стоит окончательно «прощаться» с эякуляцией.

### **Рак предстательной железы: факторы риска**

На ежегодной конференции Американской урологической ассоциации (*American Urological Association*) были сообщены результаты длительного и объемного наблюдательного исследования, показавшего снижение риска рака простаты при более частых сексуальных контактах в течение жизни.

Работу представила доктор Дженнифер Райдер (*Jennifer Rider*), эпидемиолог в Гарвардской школе общественного здоровья Т. Х. Чана (*Harvard T. H. Chan School of Public Health*) в Бостоне, США.

Были опрошены 31 925 мужчин. Участники сообщали о среднем количестве эякуляций в месяц в различном возрасте. Рак предстательной железы был диагностирован у 3839 человек, из них 384 случая привели к летальному исходу.

Оказалось, что риск рака простаты был на 20% ниже у мужчин, у которых была по крайней мере 21 эякуляция в месяц, по сравнению с мужчинами, у которых было от 4 до 7 эякуляций. В возрасте от 40 до 49 лет у большинства мужчин (38%) было от 8 до 12 эякуляций в месяц, а более чем о 21 сообщали только 8,8% участников.

Авторы подчеркивают, что не следует ориентироваться на конкретные подсчеты числа эякуляций. Следует учитывать лишь общую тенденцию.

Занимаясь даосскими практиками, забудьте о фанатизме. Пользуйтесь взвешенным подходом. Удачи во всех начинаниях и духовном совершенствовании!

### **Негативные духовные воззрения**

И в заключение этого раздела мне бы хотелось обратить ваше внимание на то, насколько религиозность и духовная гармония тесно связаны с физическим здоровьем. При этом для некоторых людей большое значение может иметь именно негативная духовность.

Так, если человек искренне верит в то, что болеет и страдает заслуженно, что это божья кара, — вероятнее всего, он будет страдать сильнее. Согласно результатам исследования, проведенного учеными из Университета Миссури (*University of Missouri, Columbia, Missouri, USA*), вера в плохую карму может усугублять страдания, ухудшать физическое и психическое здоровье.

Авторы обследовали 199 пациентов с разными заболеваниями: черепно-мозговыми травмами, инсультами, раком и другими. Кроме того, исследователи опросили здоровых людей. Уровень религиозности и духовности измерили с помощью шкалы *Brief Multidimensional Measure of Religiousness/Spirituality*. Оценивали, как духовные воззрения людей влияют на состояние здоровья. Участников разделили на две группы: с негативным настроем и позитивным.

Оказалось, что «отрицательная» духовность связана с усиленным восприятием боли, ослаблением физического и психического здоровья. Напротив, позитивные взгляды чаще совпадали с улучшенным состоянием.

Авторы сделали вывод: с «отрицательной» духовностью можно и нужно бороться. Необходимо искоренять представления о том, что болезнь и страдания являются заслуженной и естественной карой. Религиозным людям можно советовать

сосредоточиться на положительных, человеколюбивых сторонах религии. Удаление негативных духовных установок поможет многим людям справиться с болезнью и улучшить общее состояние здоровья.

А мы переходим к мужскому бесплодию и лечению этого недуга древнекитайскими методами.

## МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

На протяжении последних десятилетий уровень рождаемости становится все менее предсказуемым. Снижение этого показателя продолжается как за счет добровольной бездетности, так и в результате бесплодия.

В мире в среднем 60–80 млн пар не могут зачать ребенка, среди них 2–10% не имеют возможности иметь естественным путем даже одного ребенка, 10–25% — более одного. Примерно 40% случаев приходится на мужское бесплодие, 40% — на женское, 20% — на смешанное. В 30–75% причины мужского бесплодия остаются невыясненными (идеопатическое).

В России частота бесплодных браков составляет 17,5–29%, что выше критического уровня по ВОЗ (16%). В нашей стране сегодня только официально зарегистрированы 6 млн бесплодных пар. На самом деле их гораздо больше! Около 25% семейных пар не достигают беременности в течение 1 года, среди них 15% лечатся по поводу бесплодия, но все же менее 5% так и остаются бесплодными.

В 2011 году среди причин расторжения браков бесплодие составляло около 7,5%. На двух годах совместной жизни уровень разводов среди бездетных пар в 2–4 раза был выше, чем среди тех, кто имеет детей.

Бесплодие — частая причина потери интереса к жизни, работе, тяжелых психосексуальных и эмоциональных расстройств. Поэтому проблема бесплодия в браке в настоящее время приобрела государственное значение.

### Снижение мужской фертильности

Вопрос снижения мужской фертильности сегодня чрезвычайно актуален. Что же нужно делать, чтобы ее сохранить? Исследователи США установили: у тех, кто регулярно занимается спортом не менее 1 часа в день, количество сперматозо-

идов на 48% больше, чем у мужчин, уделяющих физическим упражнениям гораздо меньше времени.

У представителей сильного пола, тренирующихся на свежем воздухе более 1,5 часов в неделю, на 42% больше сперматозоидов, чем у тех, кто лишает себя активного времяпрепровождения на улице. Причина кроется в воздействии солнечного света, приводящего к увеличению уровня витамина D, повышающего фертильность.

У мужчин, умеренно занимающихся тяжелой атлетикой, сперматозоидов на 25% больше, чем у тех, кто не поднимает тяжести, что может быть связано с необходимым для успешных силовых занятий избытком тестостерона. Учитывая важную роль физических упражнений в поддержании мужской фертильности, в этой книге мы будем много говорить о гимнастике цигун, практике «Железная рубашка», которые позволят мужчине сохранять здоровье на долгие годы.

Хочу обратить внимание на одну деталь: езда на велосипеде в течение 1,5 часов снижает мужскую фертильность на 34%, что, возможно, связано с давлением на мошонку и повышением температуры в ней. Поэтому мужчинам, планирующим зачатие, этот вид спорта рекомендую исключить из ежедневных тренировок.

Помимо малоподвижного образа жизни, хочу выделить другие причины снижения мужской фертильности:

- ▶ неблагоприятные экологические условия;
- ▶ отказ от сексуальных контактов;
- ▶ избыточное потребление алкоголя.

### Классификация мужского бесплодия

По отношению к основному органу репродуктивной системы — яичку — выделяются следующие причины мужского бесплодия:

▶ **претестиккулярные**: гипогонадизм; гиперпролактинемия (повышение уровня пролактина); дефицит тестостерона;

патология области гипоталамуса; изолированный дефицит гонадотропинов (синдром Кальмана); изолированный дефицит ЛГ («фертильный евнух») или ФСГ; гипофизарная недостаточность (опухоли, инфильтративные процессы, операции); избыток эстрогенов, андрогенов, глюкокортикоидов; ожирение; сахарный диабет; муковисцидоз; артериальная гипертония;

► **тестикулярные:** крипторхизм; вирусный орхит (воспаление яичек); перекрут яичка; цитостатическая, цитотоксическая терапия (химиотерапия); радиотерапия; генетические причины (синдром Клейнфельтера<sup>1</sup>, синдром Нунан<sup>2</sup>); анорхия (отсутствие яичек); травма; варикоцеле (расширение вен семенного канатика); нарушения синтеза андрогенов;

► **посттестикулярные:** врожденная аплазия придатка или семявыносящего протока; мюллеровы простатические кисты; обструкция придатка яичка; состояние после операций на мошонке и в паху; нарушения подвижности или функции сперматозоидов при инфекциях, передающиеся половым путем (хламидиозе, уреаплазмозе, микоплазмозе, гонорее, трихомониазе, сифилисе); антиспермальные антитела; сексуальная дисфункция; нарушения транспорта спермы; пережатие семявыводящих путей во время операции по поводу паховой грыжи.

Мужское бесплодие может также возникнуть в результате использования следующих лекарств: амиодарона, циметидина, колхицина, дигоксина, эритромицина, гентамицина, кетоконазола, метотрексата, нитрофурантоина, фенитоина, спиринолактона, сульфасалазина, глюкокортикоидов, а также противораковых препаратов.

<sup>1</sup> *Синдром Клейнфельтера* — генетическое заболевание, характеризующееся наличием дополнительной женской половой хромосомы X (одной или нескольких) в мужском кариотипе XY.

<sup>2</sup> *Синдром Нунан* — наследственное заболевание, характеризующееся низкорослостью и аномалиями общего развития.

В большинстве случаев после прекращения приема указанных выше препаратов репродуктивная способность мужчины восстанавливается.

Нормальная работа яичек и выработка активных сперматозоидов может быть нарушена при контакте с пестицидами и промышленными ядами. Наркотики, алкоголь и табак могут привести к временному снижению выработки сперматозоидов в яичках. Как правило, отказ от вредных привычек приводит к восстановлению репродуктивной способности мужчины.

Статистика демонстрирует различия в показателях фертильности разных регионов страны: максимум частоты мужского бесплодия отмечается в Магаданской области (386,5:100000), минимум — в Томской (1,5:100000).

Причины мужского бесплодия в нашей стране по частоте распределяются следующим образом: урогенитальные инфекции — у 32% пациентов, идиопатические нарушения качества эякулята — 38%, варикоцеле — 27,4%, иммунный фактор — 18%, неблагоприятные внешние воздействия и врожденные аномалии развития — по 7%, системные заболевания — 5%, эндокринная патология (гипогонадизм) — 2,5%, нарушения эрекции/эякуляции — 0,5%.

## О чем расскажет спермограмма?

Основным методом диагностики мужского бесплодия является спермограмма. Сперма для исследования собирается путем мастурбации. Оптимально получение спермы непосредственно в клинике, где будет проводиться анализ. Можно привезти эякулят из дома в специальном транспортном контейнере или в стерильной, герметично закрытой посуде, не позже часа после получения.

Перед сдачей анализа следует воздерживаться от половой жизни 3–5 дней. В этот период нельзя принимать алкоголь, лекарства, посещать баню или сауну. По данным анализа определяют следующие параметры спермы.

► **Разжижение и вязкость.** Сразу после эякуляции сперма густая и вязкая. Обычно в течение 10–30 минут происходит ее разжижение. Вязкая консистенция спермы может препятствовать движению сперматозоидов. Вязкость определяют через 1 час после получения эякулята. Для этого в него опускают стеклянную палочку, затем поднимают и измеряют длину образующейся нити. В норме она не должна превышать 2 см. Повышенная вязкость может быть одним из факторов бесплодия.

► **Объем.** В норме у здорового мужчины после 3–5-дневного полового воздержания объем эякулята колеблется от 1,5 до 6 мл.

► **Запах.** Наличие неприятного запаха говорит о гнойно-воспалительных процессах в половых органах.

► **Цвет.** Нормальный эякулят имеет мутный молочно-белый или серовато-желтый цвет. Степень мутности зависит от количества сперматозоидов.

► **pH.** В норме реакция эякулята слабощелочная, pH колеблется в пределах 7,2–8,0. Постоянная слабощелочная реакция обеспечивает активную подвижность сперматозоидов и частично компенсирует кислую среду влагалища до проникновения сперматозоидов в цервикальную слизь.

► **Лейкоциты.** В 1 мл нормального эякулята содержится максимально не более 1 млн лейкоцитов. При воспалении их количество резко возрастает. Сперма при этом может приобретать желтоватый или зеленоватый оттенок.

► **Эритроциты.** При появлении крови сперма окрашивается в розовый, красный, бурый или коричневый цвет.

► **Агрегация** — хаотическое скопление неподвижных сперматозоидов, нагромождение их на комочки или тяжи слизи, клеточные элементы и детрит.

► **Липоидные тельца** — мелкие блестящие зернышки, содержащиеся в нормальной сперме в большом количестве. При длительном воспалении липоидные тельца могут исчезнуть из спермы.

► **Слизь** в нормальном эякуляте отсутствует. Появляется она при воспалении мужских половых органов.

► **Агглютинация** — это склеивание подвижных сперматозоидов между собой головками, хвостами или смешанно (головки с хвостами).

***Вопрос.** Планируем ребенка уже третий год. У мужа при обследовании спермы все показатели в норме, кроме агглютинации (++) . После приема антибиотиков не может быть такого побочного эффекта? Возможно ли зачатие естественным путем с такими показателями?*

У здоровых мужчин агглютинация у сперматозоидов отсутствует. Агглютинация «1+» расценивается как слабо выраженная; «2+» — значительная; «3+» — резко выраженная; «4+» — тяжелая степень агглютинации, при которой все подвижные сперматозоиды находятся в склеенном состоянии. Агглютинация позволяет предположить наличие иммунологического фактора бесплодия и требует выполнения дополнительного обследования.

### **Подвижность и морфология сперматозоидов: как оценить?**

Помимо описанных общих характеристик спермы, основной составляющей частью спермограммы является микроскопический анализ эякулята, при котором определяют характеристики самих сперматозоидов: количество, подвижность и строение. В настоящее время нормальными считаются следующие показатели спермограммы:

► объем эякулята — 1,5 мл и более;

► общее количество сперматозоидов — 39 миллионов и более;

► концентрация сперматозоидов в 1 мл — 15 миллионов и более;

- общая подвижность сперматозоидов — 40% и более;
- сперматозоидов с прогрессивным движением — 32% и более;
- жизнеспособность — 58% и более;
- нормальных форм — 20% и более.

**Вопрос.** Мы с мужем получили заключение спермограммы. Но в ней ничего не понятно. В заключении указано, что у мужа астенозооспермия. Объясните, пожалуйста, что это такое? И можем ли мы забеременеть?

Достаточно часто пациентам становится непонятным заключение спермограммы. Предлагаю рассмотреть основную терминологию, которая применяется при ее описании.

➤ **Олигоспермия** — снижение объема эякулята. У здоровых она может наблюдаться при слишком частых половых актах и эпизодах мастурбации, а также у лиц старше 60 лет. Об истинной олигоспермии можно говорить только при условии исследования после 4–5-дневного воздержания от любых форм семяизвержения перед получением спермы.

➤ **Нормозооспермия** — все показатели в пределах нормативных значений.

➤ **Олигозооспермия** — уменьшение количества зрелых сперматозоидов в эякуляте.

➤ **Полиспермия** — увеличение объема эякулята.

➤ **Астенозооспермия** (или дискинезия) — снижение подвижности сперматозоидов.

➤ **Тератозооспермия** — изменение строения и формы сперматозоидов.

➤ **Олигоастенотератозооспермия** — нарушение всех трех показателей качества сперматозоидов (снижение концентрации, подвижности, морфологии).

➤ **Кригтоспермия** — единичные сперматозоиды в эякуляте.

- **Некроспермия** — мертвые сперматозоиды в эякуляте.
- **Полизооспермия** — концентрация сперматозоидов выше нормы.
- **Азооспермия** — сперматозоиды в эякуляте отсутствуют.

Важно понимать, что заключение спермограммы не является диагнозом, а лишь отображает некоторые параметры спермы.

## Половые инфекции и мужской фактор

**Вопрос.** Помогите, пожалуйста. Мы с мужем очень хотим ребенка, обследовались оба, инфекций нет. Вот только у мужа спермограмма плохая. Сказали, что высокая концентрация лейкоцитов — 3,5 млн, и низкая подвижность сперматозоидов — 45% неподвижных. Врач сказала, что при таких показателях трудно забеременеть. Правда ли это?

Чтобы выявить причины нарушения сперматогенеза в данном клиническом случае необходимо сделать расширенную спермограмму, сдать анализ крови и посев из уретры на половые инфекции, а также проверить концентрацию половых гормонов. Обследование и лечение мужчин проводится андрологом или урологом.

**Вопрос.** У моего мужа плохая сперма. При обследовании нашли уреоплазму. Может ли это заболевание делать неподвижными сперматозоиды?

У мужчин первыми проявлениями уреоплазмоза чаще всего являются признаки поражения мочеиспускательного канала (уретрита). Инфекция может постепенно распространяться на внутренние половые органы. В первую очередь поражаются предстательная железа и придатки яичка — развивается простатит и эпидидимит.

При этом снижается половая функция мужчины и развивается бесплодие из-за разрушения сперматозоидов в результате

длительного воспалительного процесса, а также по причине снижения их двигательной активности под воздействием ферментов, выделяемых уреаплазмами.

Уреаплазмоз у мужчин диагностируют: методом полимеразной цепной реакции (ПЦР), основанной на выявлении ДНК уреаплазм; иммуноферментного анализа (ИФА), позволяющего определить антитела к возбудителю инфекции; при помощи посева отделяемого или соскоба из уретры на специальные питательные среды с одновременной оценкой чувствительности возбудителя к антибиотикам. Правильно подобранная комплексная антибактериальная и противовоспалительная терапия уреаплазмоза повышает шанс зачать ребенка.

**Вопрос.** У моего мужа недавно обнаружили небольшое воспаление простаты. Муж ходил к урологу-андрологу, тот назначил курс лечения — процедуры и антибиотики. Доктор сказал, что пока муж лечится, нужно предохраняться. Мне уже 25, уже очень хочется стать мамой, но никак не получается. Начинаю уже впадать в панику. Ответьте, пожалуйста, можно нам не предохраняться при приеме лекарств? Заранее большое спасибо!

Надо набраться терпения и окончить курс лечения, прежде чем приступать к зачатию. После завершения курса желатель-но сдать контрольные анализы.

### **Иммунологический фактор мужского бесплодия**

Иммунная система играет важную роль в репродукции человека. Изменение иммунного гомеостаза может вызывать снижение способности к зачатию.

Одним из таких факторов, приводящих к бесплодию, является образование антиспермальных антител (АСАТ). Они обнаруживаются у каждой третьей бесплодной пары.

Антиспермальные антитела образуются в различных отделах репродуктивного тракта мужчин (в яичках и их придатках, семявыносящих протоках) и направлены против антигенов, расположенных на разных частях сперматозоида: головке, хвосте, средней части или их комбинации.

В норме антитела на свои собственные клетки (сперматозоиды) вырабатываться не должны, так как последние защищены от «всевидающего ока» иммунной системы так называемым гематотестикулярным барьером — физиологическим «фильтром» между семенными канальцами, где производятся и обитают сперматозоиды, и кровеносными сосудами, в которых циркулируют представители иммунной системы, способные вычислить «чужаков».

При нарушении гематотестикулярного барьера циркулирующие иммунные клетки могут проникать в мужской генитальный тракт. В ответ на обнаружение чужеродных клеток, к которым иммунная система относит сперматозоиды, вырабатываются антиспермальные антитела, которые вызывают склеивание (агглютинацию) сперматозоидов и их гибель.

Факторами риска продукции АСАТ у мужчин являются:

- травма;
- варикоцеле (расширение вен, окружающих семенной канатик);
- половые инфекции;
- онкологические заболевания мужских половых органов;
- крипторхизм (неопущение яичка в мошонку);
- хирургические операции на половых органах.

### **Выявляем антиспермальные антитела**

В последнее время, учитывая возрастающую роль иммунного фактора мужского бесплодия, ВОЗ рекомендует в качестве рутинного скрининга проводить расширенную спермограмму, включающую MAR-тест (смешанный антиглобулиновый тест) на наличие антиспермальных антител.

*MAR*-тест позволяет оценить соотношение нормальных сперматозоидов, покрытых антиспермальными антителами, к общему количеству сперматозоидов, а также показывает процент выключенных из оплодотворения сперматозоидов, которые в стандартной спермограмме расцениваются как абсолютно нормальные.

Дополнением к расширенной спермограмме является определение АСАТ в плазме крови. Подобный анализ имеет особую важность при азооспермии — отсутствии сперматозоидов в сперме. АСАТ могут принадлежать к разным классам иммуноглобулинов (Ig): М, G, А. Наиболее важным является определение Ig G, которые легко проходят через биологические барьеры, и Ig А.

Выявление при *MAR*-тесте Ig G и/или Ig А в суммарном количестве менее 10% считается нормой; от 10% до 50% расценивается как слабopоложительный; более 50% — как положительный тест.

Обязательным является определение антиспермальных антител у пар, готовящихся к экстракорпоральному оплодотворению (ЭКО). Если у мужчины высокий титр антиспермальных антител, особенно на головке сперматозоидов, паре могут предложить интрацитоплазматическую инъекцию сперматозоида (ИКСИ) в яйцеклетку, для которой специалисты отбирают единичный сперматозоид, имеющий наилучшие характеристики, и помещают его внутрь яйцеклетки.

### Несовместимость партнеров

Антиспермальные антитела могут производиться не только у мужчин, но и у женщин. При этом АСАТ вырабатываются в цервикальной слизи, препятствуя продвижению сперматозоидов, которые воспринимаются как чужеродные и уничтожаются.

Обнаружение антиспермальных антител в шейке матки указывает на их наличие и в других отделах репродуктивного

тракта — в полости матки и в просвете маточной трубы. То есть антиспермальные антитела у женщины влияют не только на прохождение сперматозоидов через шейку матки, но и резко ухудшают качество оплодотворения.

Они вмешиваются в процесс взаимодействия половых клеток, не позволяя сперматозоиду проникнуть сквозь оболочку яйцеклетки. АСАТ подавляют акросомальную реакцию сперматозоидов, которая является необходимым условием успешного оплодотворения. При таких обстоятельствах зачатие является весьма затруднительным.

Для изучения совместимости партнеров и диагностики иммунологических форм бесплодия, связанных с выработкой АСАТ, проводят посткоитальный тест в одном из двух вариантов:

1) проба Шуварского—Симса—Хунера (*in vivo*<sup>1</sup>): пациентка приезжает на исследование через 3–12 ч после полового акта в дни, предшествующие овуляции; исследуется содержимое влагалища и шейки матки; при снижении подвижности сперматозоидов в половых путях женщины тест считается отрицательным («плохим»);

2) проба Курцрока—Миллера (*in vitro*<sup>2</sup>): супруги приезжают на исследование в дни, предшествующие овуляции; муж сдает сперму, а у жены берется капелька слизи шейки матки. Оценивается взаимодействие сперматозоидов и слизи шейки матки под микроскопом; отрицательным («плохим») результатом теста является снижение поступательного движения сперматозоидов в слизи шейки матки.

При проведении посткоитального теста нередко обнаруживается явление «дрожания на месте» сперматозоидов, покрытых антиспермальными антителами. Предполагается,

<sup>1</sup> *In vivo* (лат. — буквально «в (на) живом»), то есть «внутри живого организма» или «внутри клетки». В науке *in vivo* обозначает проведение экспериментов на (или внутри) живой ткани при живом организме.

<sup>2</sup> *In vitro* (лат. «в стекле») — это технология выполнения экспериментов, когда опыты проводятся в пробирке — вне живого организма.

что наличие этого признака обусловлено взаимодействием антител с мицеллами цервикальной слизи.

Следует помнить, что самой частой причиной отрицательного посткоитального теста является наличие АСАГ в сперме, а не в шейке матки. Нередко наблюдается сочетание неблагоприятных мужских и женских иммунных факторов.

Посткоитальный тест является одним из самых «капризных» тестов в обследовании на бесплодие и дает довольно большой процент ложных результатов. Поэтому желательно провести дополнительный анализ на определение титра антиспермальных антител как в слизи шейки матки (непрямой MAR-тест), так и в плазме крови обоих партнеров.

### Свободные радикалы и здоровье человека

Все формы жизни стремятся к поддержанию среды внутри своих клеток. Внутриклеточный баланс сохраняется благодаря постоянному притоку энергии. Для ее получения и высвобождения нужен кислород. Окисляя органические соединения, поступающие с пищей, этот газ дает нам энергию и жизненные силы.

В то же время кислород может вызывать нежелательные реакции. Именно он заставляет ржаветь железо, а масло — становиться прогорклым. В нашем организме кислород способен окислять молекулы до активных форм — свободных радикалов, которые в небольшом количестве необходимы для участия во многих физиологических процессах.

Однако в некоторых ситуациях количество свободных радикалов начинает расти сверх нормы. И они становятся нашими врагами, так как разрушают молекулы, клетки, ДНК.

Свободные радикалы на внешней электронной оболочке имеют непарный электрон (рис. 21а), что делает их чрезвычайно активными — они стремятся отнять его у других молекул, окисляя любые соединения.

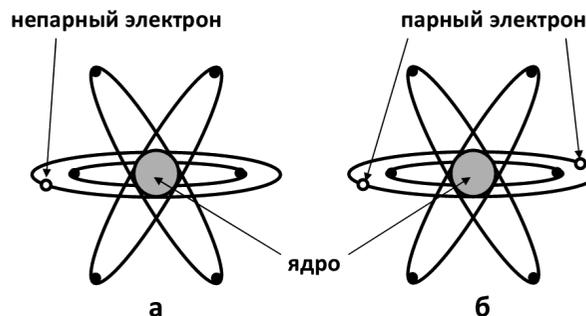


Рис. 21. Свободный радикал (а) и нормальный атом (б)

Перечислю свободные радикалы нашего организма:

- супероксид ( $O_2$ );
- перекись водорода ( $H_2O_2$ );
- хлорноватистая кислота ( $HOCl$ );
- пероксинитрит ( $ONOO$ ).

Свободные радикалы могут образовываться внутри организма при нарушении процессов метаболизма (сахарном диабете, хронической обструктивной болезни легких, язвенной болезни, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, хронической почечной недостаточности, ожирении), а также попадать извне. Вот основные их источники:

- митохондрии — «энергетические станции» клетки; свободные радикалы формируются в процессе получения энергии из углеводов;
- внутренняя выстилка (эндотелий) сосудов, бронхов и пр.;
- тромбоциты и лейкоциты;
- продукты обмена веществ в толстом кишечнике;
- солнечное и радиационное излучения;
- загрязненный воздух;
- просроченная, испорченная еда.

Курение, алкоголь, стрессы, неправильное питание и долгое пребывание на солнце увеличивают количество свободных

радикалов, а правильный образ жизни, полноценный отдых, занятия цигун и рациональное питание, наоборот, снижают их активность.

### Перекисное окисление

Основной проблемой переизбытка свободных радикалов является перекисное окисление до конечных продуктов — перекисей. Окисляя ненасыщенные жирные кислоты, из которых состоят мембраны живых клеток, свободные радикалы тем самым повреждают их.

Так возникает окислительный стресс (ОС) — несостоятельность антиоксидантной системы организма, при которой клетки подвергаются чрезмерному воздействию молекулярного кислорода или свободных радикалов.

Окислительный стресс возникает при избыточном поступлении и/или нарастающем образовании внутри организма свободных радикалов и преобладании окислительных реакций над восстановительными.

Нарушается функция «зараженной» клетки, она теряет способность поглощать питательные вещества и кислород, но при этом хорошо пропускает болезнетворные бактерии и токсины. Такие клетки мало живут, плохо делятся и дают слабое «болезненное» потомство.

Клетка использует окисление для выработки энергии, но при большом количестве окислителей разрушаются ее органеллы и наступает истощение. Клетка — как завод, обеспечивающий жизнь всего организма. ОС нарушает важнейшие процессы в клетке, заставляя ее работать на резервных уровнях.

Свободные радикалы повреждают ДНК клетки, что приводит к изменениям в структуре генов, возникают мутации, образуются опухоли. Свободные радикалы взаимодействуют и с белком, в результате клетка стареет.

Доказано, что ОС причастен к развитию таких болезней, как рак, атеросклероз, инфаркт, инсульт, ишемия, атероскле-

роз, заболевания нервной и иммунной систем и заболевания кожи.

### Антиоксиданты спермы

Как мы уже сказали, эякулят взрослого здорового мужчины, кроме сперматозоидов, содержит антиоксиданты для защиты сперматозоидов от ОС.

Вот основные компоненты антиоксидантной системы спермы: цинк, аскорбиновая и лимонная кислота, фруктоза, α-токоферол, пируват, глутатион, L-карнитин, таурин и гипотаурин, урат, пируват, альбумин, бета-каротины и убиквинол.

Антиоксиданты поддерживают активность таких ферментов спермы, как супероксиддисмутаза, каталаза и глутатионпероксидаза. Их дефицит вызывает повреждение ДНК сперматозоидов и мужское бесплодие.

Поэтому в изучение качества эякулята должно входить измерение активных форм кислорода (АФК) — свободных радикалов в суспензии сперматозоидов; а также оценка хроматина сперматозоидов (нарушения «упаковки», фрагментация ДНК).

### Окислительный стресс в яичках

Окислительный стресс (ОС) в яичках является результатом дисбаланса между выработкой свободных радикалов и их захватом семенными антиоксидантами.

Семенной ОС повреждает ДНК сперматозоидов. У 25% бесплодных пациентов выявляются более высокие уровни свободных радикалов (АФК) в сперме по сравнению с фертильными мужчинами.

Выработка свободных радикалов незрелыми зародышевыми клетками и лейкоцитами в небольшом количестве необходима для активации спермы, акросомной реакции и естественного оплодотворения. Избыток АФК вызывает перекисное окисление липидов мембраны клеток, потерю подвижности сперматозоидов и повреждение их ДНК.

Сперматозоиды особенно чувствительны к окислительному повреждению (рис. 22) из-за содержания в них большого количества полиненасыщенных жирных кислот. Они

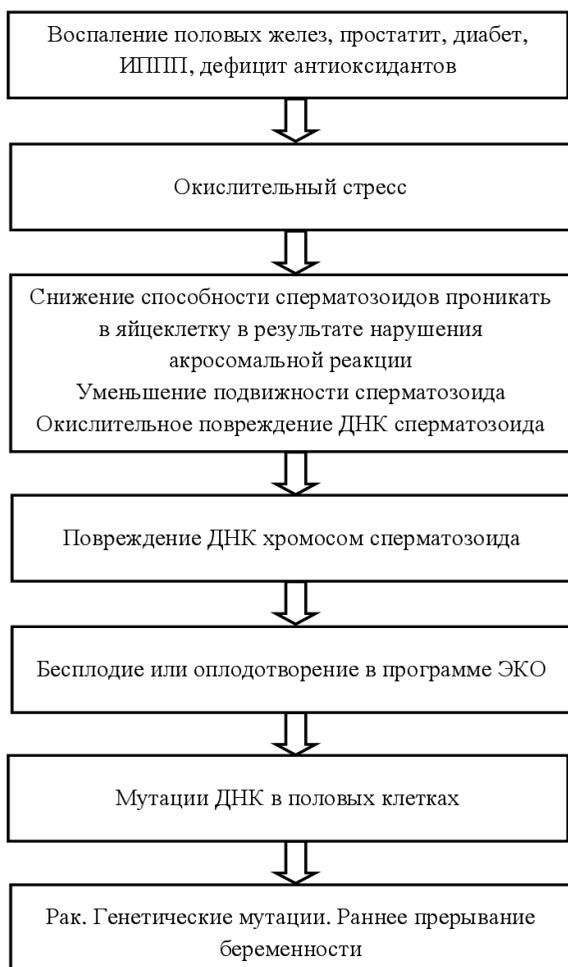


Рис. 22. Влияние окислительного стресса на сперматозоиды

обеспечивают подвижность сперматозоида и слияние его с яйцеклеткой. При накоплении свободных радикалов возникает перекисное окисление липидов в цитоплазматической оболочке сперматозоидов, что сопровождается потерей подвижности, повреждением ДНК и последующим генетическим нарушениям.

ОС имеет место в среднем у 38–50% больных с нарушениями качества спермы. Хронический бактериальный простатит приводит к увеличению продукции свободных радикалов в сперме в среднем в 15 раз; антиспермальные антитела — в 1,8–8 раза; варикоцеле — в 1,9 раза; действие хлорорганических поллютантов и других вредных веществ окружающей среды — в 1,2–1,5 раза.

Поэтому в комплексной терапии мужского бесплодия особенно важно использовать антиоксиданты, эффективность которых была известна еще три тысячелетия назад.

## ПРИРОДНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ СЕГОДНЯ И ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД

Как мы уже сказали, у бесплодных пациентов уровни активных форм кислорода в сперме повышены по сравнению с фертильными мужчинами. АФК могут вызывать нарушения свойств спермы, повреждение ДНК сперматозоидов, снижая репродуктивный потенциал мужчин. Это служит обоснованием для лечения мужского бесплодия средствами, содержащими антиоксиданты.

### Природные антиоксиданты

Оказывается, много антиоксидантов присутствует в растениях, так они избегают прокисания. А мы, употребляя их в пищу, насыщаем антиокислителями свой организм и защищаемся от старения и болезней.

Вот список наиболее активных природных антиоксидантов: клюква, малина, земляника, ежевика, вишня, черника, слива, чернослив, виноград, изюм, красная фасоль, брокколи (цветки), артишоки, бобы, свекла, капуста, шпинат, брюссельская капуста, красный перец, баклажан, зерно, грецкий орех, фундук, лесной орех, фисташки, миндаль, гвоздика, корица, душицы лист, куркума, сушеная петрушка, какао тертое. Высокое содержание антиоксиданта селена есть в чесноке, свином сале, пшеничных отрубях и белых грибах.

Фрукты и овощи желтого, оранжевого и красного цветов, особенно морковь и помидоры, содержат активные антиоксиданты — бета-каротин (провитамин А) и ликопин. Они лучше других помогают организму нейтрализовать свободные радикалы, которые могут повредить клеточные мембраны и ДНК. Морковь способствует повышению количества и каче-

ства спермы лучше всего — на 6,5–8%. Потребление красных овощей и фруктов, особенно томатов, оказалось связано со снижением количества патологических форм сперматозоидов на 8–10%.

Избыток свободных радикалов приводит к повреждению структур (липидов, белков, ДНК) различных клеток, в том числе половых. Так возникают различные заболевания, среди них — олигоастенозооспермия. Как мы уже сказали, это состояние сопровождается снижением общего количества сперматозоидов в эякуляте и уменьшением активных особей.

Ученые установили, что совместное использование таких антиоксидантов, как витаминов С, Е и коэнзима Q10, у мужчин с олигоастенозооспермией приводит к значительному улучшению параметров спермы.

Также сегодня доказано положительное влияние аскорбиновой кислоты на жизнеспособность и подвижность сперматозоидов, целостность ДНК и акросомную реакцию (необходима для проникновения в яйцеклетку) при тератозооспермии — нарушении сперматогенеза, характеризующееся высоким содержанием неспособных к оплодотворению патологических сперматозоидов с различными дефектами головки, шейки и хвоста.

### «Селцинк Плюс» при мужском бесплодии

Снизить оксидативный стресс, повысить количество сперматозоидов, их подвижность, увеличить число нормальных форм помогает препарат «Селцинк Плюс». Он восполняет дефицит цинка, селена, витамина Е, А, С, необходимых для нормального функционирования половой системы. Этот антиоксидантный комплекс содержит:

► селен (0,05 мг) — снижает риск возникновения аденомы и рака простаты; в виде селенопротеина является составной частью тестикулярной ткани; является антиоксидантом, не-

обходимым для нормального функционирования простаты; вместе с витамином Е способствует гибели атипичных клеток простаты; участвует в окислительно-восстановительных процессах, в синтезе функциональных специфических белков, обмене жиров и углеводов, детоксикации тяжелых металлов; оказывает антиоксидантное и радиопротективное действие. Сегодня рассматривается как онкопротектор в отношении рака предстательной железы; введение в пищевой рацион населения Финляндии селена позволило сократить смертность от некоторых онкозаболеваний в 1,8 раз;

► цинк (7,2 мг) — взаимодействуя с селеном, способствует усилению антиоксидантного эффекта комплекса в целом;

► витамин А или β-каротин (4,8 мг); поступая в организм, накапливается и превращается в ретинол (витамин А), который также является антиоксидантом и способствует усвоению цинка, предотвращает накопление свободных радикалов и активных форм кислорода; защищает клетки иммунной системы от повреждения свободными радикалами и может улучшать иммунитет; является естественным иммуностимулятором, повышает иммунный потенциал организма вне зависимости от вида, действует неспецифично, обладает слабо выраженным иммуностимулирующим эффектом;

► витамин Е (31,5 мг) — антиоксидант с выраженной активностью; помогает восстановиться свободному радикалу, но при этом сам становится не вполне полноценным; для поддержания активности требуется присутствие витамина С;

► витамин С (180 мг) — повышает устойчивость организма к инфекции, снижает выраженность воспалительных реакций, поддерживает ферментную систему антиоксидантной защиты.

Исследование по изучению эффективности и безопасности препарата «Селцинк Плюс» у больных хроническим неинфекционным простатитом и нарушением фертильности в 2009 г. было проведено на базе Научно-исследовательского института (НИИ) урологии у 30 пациентов.

Длительность заболевания ХП составила не менее 6 месяцев. Использование препарата способствовало увеличению уровня селена в эякуляте на 24%, числа сперматозоидов — на 56%, общей их подвижности — на 38%.

В другом исследовании НИИ урологии приняли участие 62 пациента с аденомой простаты в сочетании с хроническим простатитом. Пациентам 1-й группы было проведено традиционное лечение уросептиками, нестероидными противовоспалительными средствами и α-адреноблокаторами; пациенты 2-й группы в дополнение к этой терапии получали комплекс витаминов и микроэлементов «Селцинк Плюс».

Лечение проводили в течение 2 месяцев. Через 1 и 2 месяца в обеих группах выполнены УЗИ мочевого пузыря, простаты и семенных пузырьков, исследование секрета простаты и урофлоуметрия.

В обеих группах отмечена положительная динамика данных урофлоуметрии, причем улучшение в группе пациентов, получающих комбинированное лечение с «Селцинком Плюс», было более выражено.

### Антиоксиданты из Древнего Китая

О пользе некоторых продуктов для мужского здоровья было известно еще несколько тысячелетий назад. Даосы знали, что специи не только обогащают вкус в процессе варки, но и вдобавок имеют сильное энергетическое действие. Например, в концепции даосского питания перец чили и карри обладают «горячими» свойствами; розовая паприка, мускатный орех, гвоздика, кориандр, тмин, корица, шнитт-лук (лук-резанец), базилик, тимьян, розмарин и все сушеные травы — «теплыми».

Все перечисленные специи согревают пищеварительный тракт и таким образом облегчают процесс переработки пищи для получения приобретенной *ци*. Зимой они незаменимы для защиты от внешнего холода. Сегодня доказано, что специи

являются антиоксидантами, предотвращающими воздействие на клетки окислительного разрушения.

Важное значение даосы придавали и употреблению фруктов. Однако в Китае считалось, что большинство из них имеет «освежающее» действие. Поэтому в зимнее время из них варили компот с различными согревающими специями. Точно так же можно поступать со всеми кислыми фруктами и ягодами, являющимися природными антиоксидантами: смородиной, крыжовником и пр.

Корица, молотая гвоздика, кардамон или имбирь уравновешивают «охлаждающее» действие фруктов, а благодаря потреблению вареных продуктов организм может вырабатывать гораздо больше собственных «соков». Для очень сочных ягод и фруктов, например, земляники, персиков или нектаринов, достаточно кратковременного нагрева. Так можно сохранить их вкус и питательную ценность.

Сильнейшим антиоксидантом является свежий имбирь. Его используют и в Китае. Даосы уверены, что имбирь можно употреблять регулярно: летом в малых количествах, а зимой — в больших. Это прекрасное средство от простуды и пищевых отравлений. Благодаря очень острому вкусу он убивает вредные бактерии, изгоняет из организма внутренний «холод» и поддерживает мужское здоровье.

Свойства, характерные для горячих продуктов, в менее выраженном виде присущи и «теплым» продуктам, таким как зеленый и репчатый лук, кориандр, майоран, кофе, красное вино. В прохладную погоду и с наступлением холодной поры потребление этих продуктов тоже следует увеличивать.

### **Образ жизни и мужское здоровье**

Самой главной защитой от воздействия свободных радикалов является здоровый образ жизни. Ничто не может заменить полноценный отдых, здоровый сон, физические упражнения и

правильную диету. Без них любая вспомогательная поддержка не может быть эффективной на 100%.

Для защиты от свободных радикалов, прежде всего, необходимо устранять факторы, которые провоцируют их образование:

- курение;
- алкоголь;
- половые инфекции;
- ультрафиолет — главный и самый мощный провокатор активности свободных радикалов. Пребывание под палящим солнцем без защиты увеличивает атаку свободными радикалами на клетки в десятки раз;
- неправильное питание;
- стрессы.

Избегая этих вредоносных факторов, человек защищает себя от болезней, сохраняет здоровье и молодость на долгие годы. Но самым лучшим защитником клеток, по мнению даосов, являются энергетические практики. О древнекитайской технике «Железная рубашка» я расскажу в следующем разделе.

## «ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА»

Корни создания «Железной рубашки» уходят в эпоху Бо-линь — первое тысячелетие до Рождества Христова. Согласно древнекитайским летописям не менее одной десятой всего населения страны в те годы было охвачено занятиями разными видами боевых искусств. Сегодня эту технику может освоить любой человек.

### Древнее искусство великих воинов

В Древнем Китае тренировки начинались с самого детства. Юнцов обучали технике развития внутренней силы, в основе которой лежали упражнения по осознанному накоплению и перераспределению энергии — «цигун». «*Ци*» в переводе с китайского обозначает воздух и сила, «*гун*» — искусство, дисциплина, контроль.

Базовые тренировки продолжались десятилетиями, при этом оттачивался лишь один удар. Ученик мог в течение 5–10 лет ежедневно бить ладонью по воде, не прикасаясь к ее поверхности, до тех пор, пока вода не выплескивалась с одного удара.

После освоения методов управления внутренней силой человек учился искусству «летать». По 3–4 часа каждый день он прыгал и бегал с привязанными к ногам гириями. В итоге он становился сверхлегким, а его прыжки — похожими на полет. Лишь после этого мужчина приступал к освоению боевой техники, совмещая тренировки с управлением *ци*. Искусство «Железной рубашки» было в те давние времена средством развития защиты тела.

В результате невероятного увеличения плотности энергетического тела физическое становилось «железным» — практически неуязвимым для ударов, наносимых противником. Из

рук воина исходил мощный поток энергии, пронизывающий врага насквозь без физического контакта, разрывающий на куски его внутренние органы и дробящий кости.

Таким образом, цигун «Железная рубашка» — искусство управления силой, позволяющее тело сделать неуязвимым. Но главным результатом тренировок является расширение самоосознания человека, приобретение паранормальных способностей.

Из Древнего Китая к нам пришли легенды о восьми бессмертных, которые владели секретом энергетической структуры человека и за счет особых трансформаций их тела долгие годы оставались молодыми. Они могли предсказывать будущее благодаря сверхчувственному восприятию, владели «магией». Сегодня эти явления можно объяснить присоединением к неисчерпаемому источнику универсальной энергии.

### Зачем «железо» современному человеку?

Практика цигун «Железная рубашка», служившая ранее исключительно энергетической основой различных боевых техник, сегодня стала уникальным по эффективности методом работы с телом, разумом и духом.

Эта практика радикально меняет общий психоэнергетический статус человека. Обычное тело трансформируется в мощную энергетическую структуру, все элементы которой идеально проводят потоки силы *ци* и находятся под контролем. Прочность, сила и выносливость такого тела поистине фантастичны: при хронологическом возрасте в 50–60 лет оно может обладать биологическими характеристиками 20–25-летнего организма.

Цигун является тем, что иногда именуют китайской или даосской йогой — рычагом интегрального психофизического совершенствования человеческого существа. Человек, практикующий цигун в течение достаточно длительного периода времени, обретает паранормальные способности, овладевая

искусством управления силой, которая черпается из безграничного источника универсальной энергии.

Несмотря на то, что сегодня нам не нужно быть готовыми к сражениям и войнам и не каждый думает о вечных истинах и о бессмертии, в любом случае современному человеку практики цигун помогут:

- поддержать здоровье;
- укрепить интимные мышцы;
- избежать негативного влияния стрессов;
- снять эмоциональное перенапряжение;
- приобрести внутреннюю гармонию;
- расширить границы самосознания;
- соединиться со своим внутренним «Я».

**Вопрос.** Можно ли с помощью упражнений цигун привести в порядок больной позвоночник, если защемлен седалищный нерв?

Практики цигун являются лучшей реабилитацией для позвоночника. Займитесь им, пока он не «занялся» вами — практикуйте цигун.

### Комментарии с форума

- Позиция «Дерево» хорошо помогает с решением проблем позвоночника. Потоки энергии в больной области прогоняют все «болячки» из него. Проверено!
- Основа цигун — оздоровительное дыхание. Если его практиковать, эффект колоссальный! У меня были осколочные переломы обеих ног, туберкулез в фазе распада. От болезней нет и следа. Спасибо Богу за цигун!

### В чем древний секрет невиданной силы?

Известно, что каждый орган имеет наружную (серозную) оболочку. По структуре она представляет собой соедини-

тельную ткань и состоит из двух листков: внутреннего и наружного (рис. 23).

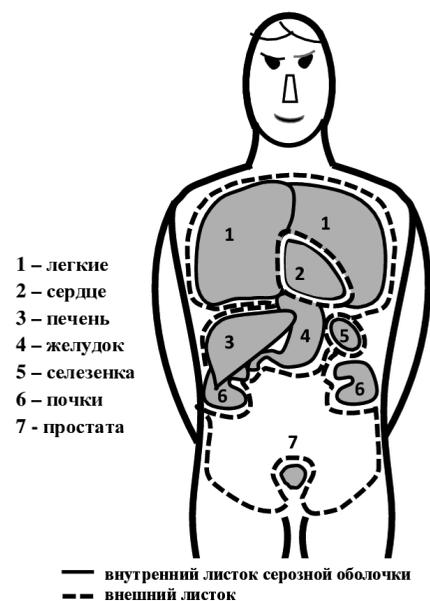


Рис. 23. Наружная оболочка органов

Первый интимно прилежит к каждому из органов, представляя собой его личную «сумку». Второй выстилает все тело изнутри, образуя различные полости: грудную, брюшную и малый таз.

Серозная оболочка, окружающая органы (сердце — перикард, легкие — плевра и пр.), выполняет функции защиты, поддержки, питания и восстановления.

В задачи практики «Железная рубашка» входит культивация и накопление жизненной энергии *ци* между внутренним и внешним слоями серозной оболочки (рис. 24). Это становится возможным благодаря уникальным техникам нагнетающего дыхания, о которых я расскажу далее. При этом внутренние органы заполняются силой *ци*.

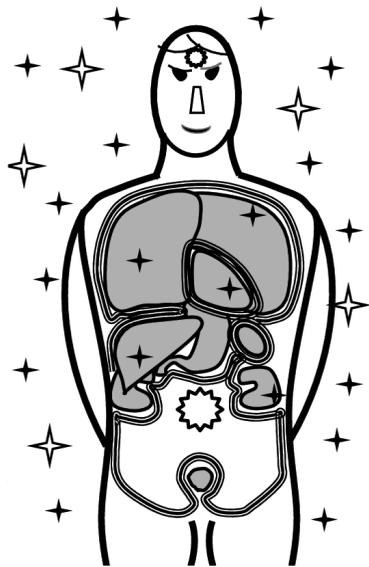


Рис. 24. Накопление ци между листками серозной оболочки органов

Даосы уверены, что именно соединительные ткани являются хранилищем *ци*. В итоге все внутренние органы и эндокринные железы оказываются как бы завернутыми в мощные соединительнотканые подушки, наполненные *ци* под «высоким давлением». Окутывая органы, энергия становится для них своеобразной «Железной рубашкой».

Воздействие любого стресса вызывает повреждение энергетической «одежды». Усиливая ее, мы тем самым защищаем наши любимые органы от внешних и внутренних негативных воздействий.

В дальнейшем практика «Железной рубашки» приводит к нагнетанию *ци* в ткани опорно-двигательного аппарата: мышцы уплотняются, сухожилия становятся прочными и упругими, соединения их с костями — плотными и устойчивыми к перегрузкам.

В итоге наполняется энергией и костный мозг. При этом он омолаживается, уменьшается количество жира, заполняющего трубчатые кости, процессы старения поворачиваются вспять.

Закачивая жизненную *ци* в органы и ткани, мы создаем в них энергетическую подушку безопасности аналогично воздуху в автомобильной шине. При этом органы становятся защищенными энергией от болезней, так же как автомобиль — амортизацией от ударов на дороге.

Даосы считают, что уровень жизненной силы человека определяется состоянием его эндокринной системы и, в частности, активностью выработки половых гормонов. Так, при снижении уровня тестостерона после 45–50 лет или после хирургической операции у мужчины появляются жировые отложения, возникают такие болезни, как атеросклероз, сахарный диабет и пр., наступает старость. Сегодня это подтверждено научно.

### Уровень половых гормонов и риск внезапной остановки сердца

Каждый год во всем мире от остановки сердца умирают пять миллионов человек. Для совершенствования методов профилактики врачи ищут критерии, которые бы позволили прогнозировать это явление. Американские ученые обнаружили, что показателем риска может являться уровень некоторых половых гормонов.

Ученые из Института сердца Седарс-Синай в Лос-Анджелесе (шт. Калифорния) проанализировали уровень гормонов в крови у 149 пациентов, внезапно умерших от остановки сердца, и сравнили его с содержанием гормонов у 149 участников исследования с ишемической болезнью сердца, у которых внезапной остановки сердца не было (контрольная группа).

Исследование показало, что в группе умерших мужчин уровень тестостерона был ниже (4,4 нг/мл), чем в контрольной

ной (5,4 нг/мл). Так впервые была научно подтверждена связь между уровнем половых гормонов и внезапной остановкой сердца, о существовании которой даосы знали еще несколько тысячелетий назад и придумали, как предотвратить снижение тестостерона.

### «Упаковка» ци в органы

Практика «Железная рубашка» позволяет укрепить эндокринную систему, увеличить синтез тестостерона, нормализовать фертильность, избежать многих заболеваний, продлить жизнь, улучшить ее качество.

Эта техника улучшает работу всех органов и систем, избавляет их от токсинов и свободных радикалов, трансформирует жировые отложения в чистую энергию *ци*.

Накапливаясь, *ци* откладывается в соединительных тканях органов, формируя плотные энергетические подушки. Они надежно защищают органы от неблагоприятных внешних воздействий.

Выполнение практик цигун невозможно без медитативных техник. Они позволяют многократно усилить потоки *ци* и «запечатать» их в органы и ткани. Большое значение имеют не столько телодвижения и мышечные манипуляции, сколько ментально-волевое управление потоками *ци*.

Столь популярные сегодня попытки повысить энергетический статус организма за счет одних лишь обычных физических упражнений не приводят к желаемым результатам. Только присоединение медитативных практик и осознанной работы с *ци* позволяют накопить в организме немислимое количество энергии. По мере того как *ци* начинает свободно перемещаться по телу, человек переживает новые аспекты бытия. Перед ним открываются широкие горизонты духовного совершенствования.

Меня очень часто спрашивают, в какой последовательности нужно осваивать даосские практики. Предлагаю проверенный

принцип «от простого — к сложному». Поэтому разделим наш путь на 4 этапа.

I. Сначала освоим технику даосского энергетизирующего дыхания.

II. Изучим основную позицию, в которой будем творить волшебство: укреплять тело, энергетику и дух.

III. Далее изучим основные правила работы с жизненной энергией *ци*. Научимся ее культивировать и направлять в органы.

IV. Узнаем о секретах визуализации и практике «Костное дыхание», позволяющих направлять энергию в кости и достичь здоровья.

Выполняя упражнения, следует избегать чрезмерного напряжения. Успех ваших тренировок в большей степени зависит от того, насколько вы способны расслабиться и контролировать ваши мысли.

Во время тренировки вы можете ощутить дрожь или другие произвольные движения в теле. Пусть вас это не смущает, продолжайте практиковаться, расслабляйтесь и позвольте своему телу свободно реагировать на происходящие в нем процессы.

Занятия должны быть регулярными. Они могут проходить самостоятельно или под контролем инструктора. Занимайтесь каждый день и не торопитесь. Следует последовательно осваивать каждую стадию и лишь после приобретения уверенности переходить к следующему этапу: «Тише едешь — дальше будешь».

### Комментарии с форума

➤ Знаю людей, которые самостоятельно начинали заниматься практикой цигун «Железная рубашка». Основой является обдуманное выполнение требований и соблюдение всех правил. Главное, чтобы было желание. Техника сложная, начинать надо с простого.

► Начните с осознания того, зачем вам нужна эта практика! Это очень важно! Раньше эта практика была закрыта и передавалась только от учителя ученику, если он готов воспринимать информацию. У каждого свой путь. Я занимаюсь самостоятельно. В основном работаю с 1-й ступенью, люблю очень тайцзицюань 24 формы, В «Дереве» стою не более 40 минут. И, слава Богу, в 53 года чувствую себя на 35 и выгляжу неплохо. Удачи всем!

### Две диафрагмы — наша опора и надежда

Наше тело, как и все на Земле, подвержено воздействию силы гравитации. Органы тоже стремятся вниз. Что же их удерживает от падения? В организме существует целая система связок, фасций и прочих соединительнотканых элементов, которые поддерживают наши органы и не допускают их пролапса (опущения). Основными стражами этой системы являются две диафрагмы — верхняя и нижняя.

**Верхняя, или собственно диафрагма** (*diaphragma* — перегородка, грудобрюшная преграда) представляет собой образование, состоящее из тонкой мышцы, имеющей форму купола, и плотного сухожильного центра. Она разделяет грудную и брюшную полости (рис. 25).

Ее верхняя поверхность покрыта наружным листком плевры, нижняя — вогнута, обращена в брюшную полость и покрыта пристеночным листком брюшины. Снизу к диафрагме прилежат печень, желудок и селезенка.

Диафрагма принимает участие в дыхании. При вдохе грудная клетка расширяется, и увеличиваются в размерах боковые карманы (плевральные синусы), образованные наружным листком плевры, в которые и устремляются расправляющиеся легкие.

Сквозь диафрагму проходят сосуды, нервы и пищевод. Изменение ее положения вызывает колебания давления в грудной и брюшной полостях, способствуя оттоку крови от

органов брюшной полости и притоку ее к сердцу. Благодаря диафрагме поддерживается нормальное взаимное расположение органов грудной и брюшной полостей.

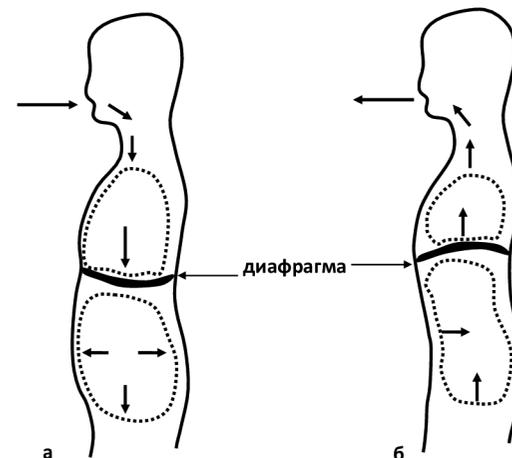


Рис. 25. Прямое дыхание: а — вдох, б — выдох

Опорой наших внутренних органов снизу является **нижняя диафрагма** — **тазовое дно**, мышцы которого расположены на уровне лобковой кости (спереди) и крестца (сзади). Они лежат в два слоя: глубокий (тазовая диафрагма) и поверхностный (урогенитальная), образуя своего рода гамак, внутри которого содержатся все тазовые органы (рис. 17).

Волокна мышц тазового дна направлены вниз и наружу (от центра). В общей своей массе они по форме напоминают корпус корабля. Мышцы, переплетаясь между собой, окружают мочеиспускательный канал и анус (у женщин — еще и влагалище).

В практике «Железной рубашки» используют осознанные манипуляции нижней диафрагмой, поскольку она играет важную роль в нагнетании и распределении энергии *ци* в теле человека.

Практика «Железной рубашки» позволяет нагнетать в органы и сохранять жизненную энергию *ци*, а также предотвращать утечку и рассеивание энергии сквозь энергетические «дыры». Подтягивая вверх и фиксируя нижнюю диафрагму, мы закрываем две двери — половой орган и анус.

Упражнения, направленные на плотное «запечатывание» промежности в сочетании с втягиванием жизненной энергии обратно в позвоночный столб, являются важной составляющей комплекса «Железная рубашка». Без усиления промежности жизненная сила бурным потоком будет утекать из тела.

### Зоны ануса и сила промежности

Особое внимание даосы уделяли увеличению силы промежности. Между основанием пениса и анусом находится самая нижняя точка туловища. Китайцы называют ее хуэйинь, или «Врата жизни и смерти».

Невозможно переоценить важность усиления зоны промежности. Когда эта область сильна, мы способны накапливать энергию *ци* и направлять ее вверх в органы. Сильная промежность используется в большинстве упражнений комплекса «Железная рубашка». Область заднего прохода делится на пять зон (рис. 26):

1) средняя соединяется с наружными половыми органами у мужчин, аортой и нижней полой веной, желудком, сердцем, щитовидной и паращитовидной железами, гипофизом, шишковидной железой и теменем;

2) передняя — связана с простатой, мочевым пузырем, тонким кишечником, желудком, вилочковой железой, передними отделами головного мозга;

3) задняя — соединяется с позвоночником и задними отделами головного мозга;

4) левая — взаимодействует с левой стороной толстого кишечника, левой почкой, левым надпочечником, селезенкой, левым легким и левым полушарием головного мозга;

5) правая — имеет энергетическую связь с правой стороной толстого кишечника, правой почкой, надпочечниками, печенью, желчным пузырем, правым легким и правым полушарием головного мозга.

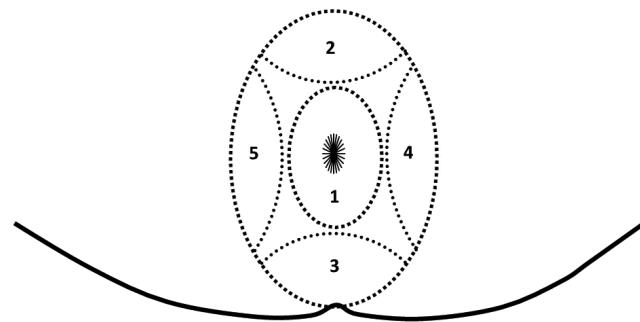


Рис. 26. Зоны ануса:

1 — средняя; 2 — передняя; 3 — задняя; 4 — левая; 5 — правая

Сжимая разные зоны в области заднего прохода, вы обеспечиваете приток *ци* к соответствующим органам и железам, что способствует их активации.

### Прямое огненное дыхание

Даосы большое внимание уделяют дыханию и техникам, развивающим его. Они считают, что человеку надо брать пример с черепахи, которая живет очень долго: ее дыхание всегда медленное, длинное, легкое и равномерное. Даосские мастера учат, как надо дышать: если держать перед носом волос, он не должен двигаться. Важно следить за тем, чтобы делать действительно полный вдох и полный выдох.

Иногда нам кажется, что наши легкие полностью расправлены; на самом деле не каждый человек эффективно дышит, используя весь их природный объем. Кроме того, если не тренироваться, с возрастом и вовсе будет уменьшаться жизненная емкость легких, дыхание при этом станет частым и по-

верхностным. В организме возникнет недостаток кислорода, разносящего по органам энергию.

Дыхательные практики цигун помогают вернуть легким прежние «формы», а дыханию — глубину. В результате усиливаются процессы кислородного обмена, улучшается энергоснабжение тканей. Если к этому подключить бесценную силу мысли и добавить визуализации, то потоки *ци* можно усилить в несколько раз. Именно этим мы сейчас и займемся.

В даосских практиках используется два типа дыхания: прямое и обратное. Практикуемые вместе, они называются энергетизирующим дыханием, «дыханием кузнечных мехов» или «огненным дыханием». Также его можно назвать диафрагмальным, так как задействована диафрагма.

Владение диафрагмой, мышцами живота и малого таза помогает сердцу в циркуляции крови, а вместе с ней и энергии *ци*. Диафрагмальное дыхание регулирует приток крови к сердцу и ее перемещение по кровеносной системе, разгружая наш самый главный «мотор». При работе с нагнетающим дыханием брюшная полость превращается во второе сердце, эффективность работы которого сопоставима с самим сердцем.

При выполнении прямого даосского дыхания нисходящее движение диафрагмы на вдохе массирует органы брюшной полости. На выдохе диафрагма поднимается вверх, органы брюшной полости и передняя стенка живота возвращаются в исходное положение. При этом нижние доли легких расширяются и наполняются воздухом, а передняя стенка живота выпячивается. Грудина, наоборот, слегка опускается, стимулируя при этом вилочковую железу (тимус), ответственную за выработку защитных иммуноглобулинов.

Начнем с освоения прямого даосского дыхания (рис. 25).

*Сядьте удобно и расслабьтесь. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, почувствуйте его. Дышите через нос. Представьте, что ваше дыхание — это океан,*

*а вдох и выдох — волны прилива и отлива. Подобная визуализация поможет настроить свои мысли перед выполнением упражнений, как музыкант — инструмент перед концертом. Концентрация внимания на дыхании дает успокаивающий эффект.*

*Дышите животом: старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. При этом грудь должна остаться на своем месте, плечи не поднимайте. Представьте, что ваш живот надувается, как мячик, расширяясь во все стороны, а не только вперед. Визуализируйте, как выпячиваются боковые стенки живота. В этот момент ваша диафрагма будет опускаться вниз, нижние отделы легких расширяться и заполнять боковые карманы. Представьте, как на этом шаре растягивается поясница.*

*Задержите ненадолго дыхание. На выдохе стремитесь прижать переднюю брюшную стенку как можно ближе к позвоночнику, как будто хотите пристегнуть ее пуповкой. Можно в конце выдоха поджимать живот руками. Добавьте к этому подтягивание мышц тазового дна. Выполняйте упражнение без усилий. Плечи сохраняйте опущенными. Во время выдоха диафрагма поднимается вверх. Следите, чтобы выдох был замедленным и длился 3–5 секунд.*

*Сделайте от 9 до 36 таких вдохов-выдохов.*

Это простое упражнение позволяет не только увеличить жизненную емкость легких, но и проработать дыхательные мышцы (диафрагму, межреберные), а также нежно помассировать внутренние органы за счет движений диафрагмы и перераспределения давления в различных полостях.

### **Обратное огненное дыхание**

Обратное огненное дыхание является основой выполнения медитативных даосских практик. При этом важно оставаться расслабленным, чтобы не нарушать потоков перемещения *ци*.

При обратном дыхании за счет напряжения мышц тазового дна и передней брюшной стенки живот во время вдоха втягивается и приближается к позвоночнику. Несмотря на то, что внутренние органы при этом смещаются вверх, диафрагму на вдохе следует опускать вниз, заполняя воздухом нижние, средние и верхние легкие. Сразу это выполнить будет непросто.

Но мере совершенствования вы научитесь на вдохе совершать такое же полное нисходящее движение диафрагмой, как и при выполнении прямого дыхания. Итак, приступим (рис. 27).

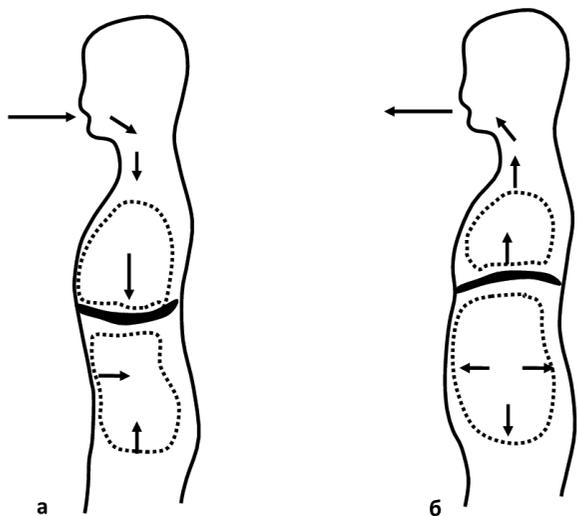


Рис. 27. Обратное дыхание: а — вдох, б — выдох

Сделайте вдох, втягивая живот в себя. Если вы новичок, то органы брюшной полости за счет перераспределения давления будут смещать диафрагму вверх и поджимать легкие, что снизит эффективность дыхания и объем вдыхаемого воздуха. Чтобы этого избежать усилием воли, несмотря на возрастающее давление со стороны брюшной полости, нужно стремиться оставить диафрагму на месте или опу-

стить ее. Для этого надо удерживать внизу грудину. Через 1–1,5 месяца регулярных тренировок диафрагма «сдастся» и на обратном вдохе опустится!

Продолжайте вдох, втягивайте живот еще больше, пытайтесь как бы прижать его переднюю стенку к позвоночнику и подтянуть вверх промежность. Во время обратного вдоха происходит наполнение не только нижних долей, а всех легких целиком до верхушек. А также за счет сильного сжатия на вдохе массируются органы.

Выдохните, расслабив живот, грудную клетку, промежность и половые органы. Брюшная полость при этом должна расшириться во всех направлениях, а не только выпятиться вперед. Улыбнитесь себе.

Повторите 9–36 таких вдохов-выдохов.

На основании прямого и обратного дыхания строится ключевая дыхательная техника в практике «Железной рубашки» — «упаковка» в органы энергии *ци*, о которой я расскажу далее.

### Поза «Дерево ци»

Основой выполнения техники «Железная рубашка» является работа с телом в 8 статических позициях:

1. «Дерево *ци* в объятиях великого воина»;
2. «Великий воин несет золотой котел» — фаза инь;
3. «Великий воин несет золотой котел» — фаза ян;
4. «Золотая черепаха погружается в пучину вод» — фаза инь;
5. «Водяной буйвол поднимается из неведомых глубин» — фаза инь;
6. «Дивная птица Феникс полощет золотые перья в потоке небесной *ци*»;
7. «Железный мост через вечность великой реки»;
8. «Стальное бревно в потоке *ци*».

Действие восьми ключевых техник «Железной рубашки» основано на древнем даосском принципе: движением ума движется *ци*, движением *ци* движется кровь, движением крови движутся мышцы, движением мышц движутся сухожилия, движением сухожилий движутся кости.

«Железная рубашка» развивает умение ощущать потоки *ци* в теле, контролировать их перемещение, распределять и управлять ими с помощью мысли. Все упражнения цигун делаются максимально осознанно, чтобы прочувствовать энергетические потоки от земли и космоса в теле.

Наиболее популярной позой для медитации является «*Дерево ци*». Предлагаю ее освоить (рис. 28).



Рис. 28. Практика «Костное дыхание» в позе «Дерево ци»

*Встаньте прямо, стопы поставьте параллельно друг другу на ширину плеч. Расстояние между ногами должно быть таково, что, поставив одну ногу на колено, вы сможете коснуться им пятки другой ноги.*

*Чтобы хорошо соединиться с землей, стопы плотно прижмите к полу. Слегка согните колени и выверните их наружу. Представьте, что вы как бы ввинчиваете ноги в землю. Крестец подкрутите.*

*Расслабьте плечи и опустите лопатки. Держите голову прямо. Визуализируйте, что к вашей макушке привязана веревка, за которую вас подвесили, как елочную игрушку. Почувствуйте, как растягивается при этом ваш позвоночник.*

*Мысленно обхватите руками большое дерево. При этом локти должны быть опущены вниз, пальцы рук разведены, но не напряжены. Большие пальцы направьте вверх.*

*Если вы выполнили все этапы, значит, вы стоите в «Дереве» — можно приступать к медитации! Начните с укоренения...*

Укоренение — это первый шаг на пути выстраивания правильной структуры, по которой легко протекает энергия (рис. 28). Этот термин обозначает уверенную связь с землей: чем сильнее у дерева корни, тем оно крепче и тем труднее его вырвать из земли.

Однако укоренение проявляется не только на физическом плане как устойчивость, оно проецируется на энергетический уровень в качестве ясности намерения и большой силы воли. Хорошо укоренившийся человек, получив прохладную энергию земли, легко пропускает ее через свое тело вверх к небесам, выступая как энергетический проводник.

Если во время медитации вы хорошо соединились с землей, из ваших ступней начнут «прорастать корни». При этом вы почувствуете восходящий поток, который будет подниматься по ногам вверх и заполнит все тело, вызовет необычные переживания.

### Комментарий с форума

Только начинаю практиковать цигун. В «Дереве» стою 30–35 минут. Получаю космические ощущения! На 10-й минуте по телу разливается тепло, немеют ступни, к концу медитации дрожь распространяется по всему телу.

Безусловно, в процессе регулярной практики я гораздо чувствую энергию, ее качество. Выполняя совершенно несложные упражнения, решение всех проблем тебе дается в качестве бонуса. Ты просто абсолютно точно знаешь, как решить ту или иную проблему. На достижение какой-либо цели у тебя всегда есть энергия. Если ее недостаточно, становишься в «Дерево», ее остается только правильно сформулировать и получить результат!

### Нагнетающее дыхание. «Упаковка» ци в органы

Нагнетающее дыхание является ключевой техникой искусства «Железной рубашки». Она используется во всех стойках. Благодаря нагнетающему дыханию закачивается ци в органы и повышается энергетическое давление в соединительно-тканых сумках. Затем ци из органов распределяется по всему телу, предотвращая развитие различных болезней.

После того, как мы освоили дыхание и позы, можно попробовать выполнить основное упражнение «Упаковка ци в органы и кости».

*Примите положение «Дерево ци».*

*Выполните медитацию «Микрокосмическая орбита».*

*Приступайте к прямому диафрагмальному дыханию. Оно обеспечит начальную энергетизацию — «раздует огонь» в теле. Подышите 9–18 раз.*

*Затем перейдите на обратное дыхание. Сделайте вдох, но не полный, а лишь на одну десятую часть потенциального объема легких. Живот при этом остается плоско*

*втянутым к позвоночнику, диафрагма — в самом нижнем положении, мышцы тазового дна подтянуты вверх. Втяните мошонку и пенис, крепко сожмите анус. Это обеспечит запечатывание энергии в органы.*

*Сделайте еще один «десятипроцентный» вдох. Резким сжатием левой части анального сфинктера направьте восходящий поток ци к левой почке. Мысленно наполните соединительно-тканые листки «сумки» почки энергией (рис. 16). Старайтесь сильнее втягивать живот, прижимая его к позвоночнику. Опустите диафрагму, смещая грудину вниз.*

*Затем резким сокращением правой стороны анального сфинктера поднимите поток ци к правой почке и окутайте ее энергией, еще больше опуская диафрагму и грудину вниз, втягивая при этом живот.*

*Вдохните еще на одну десятую объема легких. Напрягите промежность, подтяните половые органы. Вдыхая, направьте поток ци в сексуальный центр («Дворец семени»), расположенный внизу живота — точка № 2 «Микрокосмической орбиты» (рис. 4).*

*Следующий «десятипроцентный» вдох направьте в точку почек минмэнь (центр «Врата жизни», центр пренатальной жизненной силы), расположенный в позвоночнике на уровне почек (напротив пупка) — точка № 13.*

*Сделайте выдох. Восстановите дыхание, выполняя упражнение брюшного дыхания.*

*Расслабьтесь, направьте энергию ци по задней поверхности ног вниз в землю. Усиьте энергетический поток. Визуализируйте, как из ваших стоп «прорастают» корни, по которым непрерывно движется энергия, укореняя вас и делая сильнее в физическом и духовном планах.*

*Представьте, как целительная энергия матери-земли через подошвы ступней постукает в ваше тело.*

После перерыва можно повторить упражнение, а также «упаковать» энергию в другие органы: печень, желудок, селезенку, легкие. При этом она будет нагнетаться между листками соединительной-тканной «сумки» органов, защищая их.

В конце каждого этапа после «упаковки» энергии *ци* проверяйте, сохраняете ли вы вертикальное положение тела. Мышцы при этом должны быть расслаблены, а тело неподвижным.

На этом этапе вы совершенно четко почувствуете, как *ци* поступает на микрокосмическую орбиту. Усилим воли добейтесь движения *ци* вверх и вниз вдоль вашего тела вверх.

В первое время занятий по системе «Железная рубашка» у вас может возникнуть ощущение напряженности. Однако со временем к вам придет большая уверенность, расслабленность и умение управлять энергией.

### «Костное дыхание»

Возможности нашего подсознания безграничны. Умение пользоваться этим даром природы — ключ к здоровью и долголетию. Ученые уже давно пришли к выводу, что нашему мозгу все равно: делаем мы что-либо или лишь представляем это.

Установлено, что наши мышцы ощущают нагрузку, даже если мы ее лишь представляем! О волшебном действии визуализации знали в Древнем Китае еще несколько тысячелетий назад. Сегодня этим секретным оружием пользуются спортсмены при подготовке к ответственным соревнованиям. Давайте овладеем методами визуализации и мы.

В комплексе цигун «Железная рубашка» даосы предлагают использовать медитативную практику «Костное дыхание». Она направлена на «усиление» костной структуры тела, нагнетание в кости жизненной энергии *ци*.

После усиления органов и «закачивания» в них энергии, приступаем к работе с костным мозгом — важнейшим ор-

ганом кроветворения. Это процесс создания новых клеток крови — как красных (эритроцитов), предназначенных для переноса кислорода и энергии *ци*, так и белых (лейкоцитов), необходимых для иммунологической защиты. Красный костный мозг находится внутри трубчатых (костей ног, рук и пр.) и тазовых костей, ребер и тел позвонков.

Усилить костный мозг и наполнить его энергией нам поможет практика «Костное дыхание». Ее суть заключается в энергетической очистке костного мозга и замене жировой ткани на кроветворную.

Для выполнения «Костного дыхания» необходимо воспользоваться потоком *ци*, полученным в ходе выполнения практики «Железная рубашка». При этом благодаря расслаблению прилегающих к костям мышц *ци* будет свободно проникать в кости, снабжая их необходимыми питательными веществами и кислородом. В результате кости станут более крепкими, в них сохранятся ростки кроветворения. Практику можно выполнять в позе «Дерево *ци*» (рис. 28):

*Расслабьтесь. Подышите спокойно. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Постарайтесь прочувствовать ваши кости.*

*Сделайте вдох и выдох через пальцы ног: представьте, как энергия земли в виде тонких ленточек заходит в ваше тело, нежно ложась под мышцами, и окутывает кости.*

*Затем вдохните через пальцы ног и постепенно направляйте энергию вверх в виде таких же ленточек *ци* в бедренные кости. Потом медленно выдохните через пальцы ног.*

*Далее обвейте лентами кости таза и позвоночник. Ощутите, как сами кости становятся более крепкими и здоровыми, активизируются стволовые клетки костного мозга — основного поставщика красных и белых кровяных телец.*

*Начните вдыхать энергию через пальцы рук, постепенно обволакивая вашими тонкими, как шелк, лентами кости от кисти и до плеча, а затем поднимите ци в череп.*

После того как мы накопили достаточно энергии под мышцами, можно приступать к **упаковке ее в кости**.

*Расслабьте руки. На вдохе ощутите ваши ленточки вокруг кости. Затем на выдохе мысленно сожмите мышцы рук так, чтобы энергия продавилась в кости. Удерживайте мысленное и физическое напряжение 30–60 секунд. Выдохнув, полностью расслабьтесь. Ощутите, как ваши кости наполнились удивительной энергией ци.*

► *Расслабьте мышцы ног. Представьте ленточки, окружающие кости. Напрягите мышцы ног и вдавите ци в кости. Задержите напряжение до 1 минуты. Насладитесь полученными ощущениями.*

► *Расслабьте спину и плечевой пояс. На вдохе визуализируйте ленточки вокруг позвоночника. На выдохе плотно прижмите мышцы к позвоночнику начиная с грудного отдела до копчика. Подержите их напряженными 30–60 секунд. В этот момент представьте, как ленточки заходят в кости, питая их жизненной энергией. Затем полностью расслабьтесь. Почувствуйте, что мышцы и кости существуют отдельно друг от друга.*

► *Затем опустите энергию по передней поверхности тела до пупка. Положите на него ладонь. Соберите в этом месте энергию, мягко закручивая ее сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.*

► *В конце практики необходимо совершить постукивание по всему телу: от головы до ног. Их можно совершать предварительно разогретыми ладошками, сложенными «лодочкой» (подробно об этой методике читайте в следующем разделе).*

Практика «Костное дыхание» является лучшим средством усиления перемещения *ци* в костях и активации стволовых клеток костного мозга, а следовательно, ревитализации всего организма.

Выполняя данное упражнение, вы сможете равномерно и эффективно нагружать мышцы без опасения переутомить их. Это гораздо эффективнее прорабатывает мышцы, чем часы изматывающих тренировок с отягощениями. Данной медитативной практикой я всегда пользуюсь в тренажерном зале.

### **«Костное дыхание» на тренажерах**

Скажу честно: непросто найти время для ежедневных статических тренировок. Очень часто я читаю на форумах, как мужчины обсуждают, кто и как долго стоит в «дереве». Даосы считают, что для работы в позе «Дерево *ци*» достаточно 20 минут.

Но лично для себя я нашла другую формулу. Сегодня я использую даосские практики в движении, практику «Костное дыхание» применяю в тренажерном зале.

Мне нравится даосская концепция тренировок. Тренажерный зал дает массу возможностей для работы с телом и духом. К сожалению, распространенные на Западе тренировки направлены в основном на проработку и накачивание мышц. В то же время древняя восточная мудрость гласит: большие возможности человек получает, когда развивает дух и пополняет энергетический баланс.

Мне в тренажерном зале удается выполнять различные даосские практики: «Внутренняя улыбка», «Слияние пяти элементов», «Кань и Ли» (подробно об этом читайте в книге «Даосские практики для женщин») и, конечно, «Костное дыхание». Энергия, которой мышцы и все тело наполняются во время такой тренировки, расширяет ваш потенциал, укрепляет костно-мышечную систему и суставы.

Используя даосские практики в тренажерном зале, вы сможете поднимать вес на 10–20 кг больше, чем делали это ранее. Я не считаю, что масса поднимаемого груза является самоцелью, но этот показатель великолепно отражает ваши возможности. А они существенно увеличиваются, если вы владеете даосскими энергетическими техниками.

Лично я убедилась в этом на собственном опыте, когда, тренируясь в зале, стала ловить изумленные взгляды. Ведь вес, с которым я занимаюсь на тренажерах, практически равен, а иногда и превышает таковой у мужчин-качков! Про женщин и говорить не приходится: даже самые тренированные из них «жмут» гораздо меньшие веса. А все потому, что они не знакомы с даосскими энергетическими практиками!

Повторюсь, что для меня большой вес — это не самоцель, а, во-первых, естественный результат выполнения техник, которыми я владею, во-вторых, возможность укрепить мышечный корсет и избежать болей в спине. Ведь у меня две пояснично-крестцовых грыжи, о существовании которых благодаря регулярным тренировкам я уже давно забыла!

Итак, предлагаю совместить возможности современного фитнеса и древние знания. Важно: новичкам не следует сразу «утяжелять» работу на тренажерах добавлением даосских практик. На первых этапах необходимо уверенно освоить тренажеры, приобрести хорошую технику выполнения упражнений.

Так что начинайте тренироваться, развивайте свои двигательные качества, оттачивайте технику выполнения упражнений и закрепляйте навыки, доводите все до автоматизма. А потом можно смело добавлять даосские практики.

### **Упражнение «Сведение рук»**

Если вы давно занимаетесь в зале, уверенно справляетесь с нагрузкой, выполняете движения автоматически, можно

попробовать эксперимент — объединить даосскую практику «Костное дыхание» и упражнение «Сведение рук». Оно прекрасно прорабатывает мышцы груди, рук и спины. Воспользовавшись им, мы сможем «закачать» энергию в кости. Также мы будем подключать мышцы брюшного пресса и ног, чтобы *ци* распределялась по всему телу.

Для работы с энергией вам необходимо установить меньший вес, чем вы обычно используете для тренировки. Упражнение будет носить в большей степени статический характер, поэтому количество повторов должно быть небольшим — не более 10. Начинать можно с 3–5 раз. Воспользуемся прямым даосским дыханием. Начнем (рис. 29).

*Сядьте на тренажер. Дышите спокойно. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Постарайтесь прочувствовать ваши кости.*

*«Заземлитесь»: визуализируйте, как из ваших стоп «вырастают» корни, прикрепляющие вас к земле.*

*На вдохе представляйте, как энергия земли через ноги и руки в виде тонких ленточек заходит в ваше тело, нежно ложась под мышцами, и окутывает кости. Ощутите, как все ваши кости обвиты шелковыми лентами *ци*.*

*На выдохе выполняйте сведение рук и визуализируйте, как *ци* во время сжатия мышц «продавливается» в кости. При этом втягивайте живот и подключайте к работе мышцы ног таким образом, чтобы все тело было задействовано в процесс «закачки» энергии. Задержитесь в положении максимального сведения на 10–20 секунд. Ощутите, как ваши кости наполнились удивительной энергией *ци*.*

*Вдохнув прямым дыханием, разведите руки в стороны. вновь визуализируйте энергию в виде ленточек, обволакивающих ваши кости.*

*На выдохе, сводя руки, силой мысли и сжатием мышц продавливайте *ци* в кости. Не теряйте при этом связи с*

землей и космосом. Представьте, как с небес на вас льется божественный свет, наполняющий все тело.

Сделайте 3–10 повторов. Целью упражнения является получение удовольствия, положительных эмоций и тренировка воображения. Работа до изнеможения и усталость не входят в наши задачи.

Опустите энергию по передней поверхности тела до пупка. Соберите в этом месте энергию, мягко закручивая ее сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.



Рис. 29. «Костное дыхание» на тренажере. «Сведение рук»

Любое упражнение в тренажерном зале можно обогатить энергией. После такой нагрузки вы почувствуете «полет» и буквально «выпорхнете» из тренажерного зала.

Именно в подключении визуализаций и даосского дыхания заключается секрет победы китайцев на олимпийских играх. Они смогли это сделать — сможете и вы. И при этом в качестве бонуса получите нереальные возможности, переживете фантастические ощущения и укрепите здоровье.

### Упражнение «Жим плиты ногами»

Практику «Костное дыхание» можно выполнять на различных тренажерах. Главное — соблюдать основные правила: следует ставить небольшой вес, работать медленно, используя прямое диафрагмальное дыхание.

Предлагаю перейти к тренажерам для ног. Всем людям необходимо укреплять мышцы бедер, особенно это важно мужчинам. Благодаря таким тренировкам улучшается кровоснабжение органов малого таза, их функция, поддерживается мужское здоровье. Однако многие данный эффект недооценивают.

Занимаясь в тренажерном зале, я обращаю внимание, что мужчины предпочитают качать бицепс и широчайшую мышцу спины. Причина, вероятнее всего, кроется в красивом рельефе торса, который дарят эти тренировки. То есть все ради красоты! О мужском здоровье сильная половина человечества почему-то забывает.

Предлагаю исправить эту ситуацию — укрепить мышцы ног, ягодиц и брюшного пресса, активизировать кровоснабжение малого таза и «закачать» энергию *ци* в органы. Для этого воспользуемся тренажером «Плита для ног».

В отличие от весьма небезопасных для позвоночника приседаний со штангой, которые так любят качки, фиксация спины во время жима плиты снимает нагрузку с поясницы, что позволяет избежать осевых нагрузок на нее, травм и

формирования грыж. А как вы знаете, все перечисленные состояния очень часто переносят спортсмены, поднимающие штангу.

И еще об одном заболевании, которое возникает при подъеме больших весов, мне бы хотелось напомнить. Речь идет о геморрое. Из-за повышенного внутрибрюшного давления во время резкого подъема штанги возрастает нагрузка на анус, со временем происходит расширение вен анальной области и образование геморроидальных узлов (внутренних), которые впоследствии могут выходить за пределы ануса (наружные). Ситуация может осложниться болями и кровотечением из узлов.

Чтобы не было геморроя, подъемы штанги рекомендую заменить на жим плиты ногами, а во время выполнения упражнения сжимать ЛК-мышцу, тем самым предотвращая развитие геморроя. Итак, приступим к «жиму плиты ногами» (рис. 30).

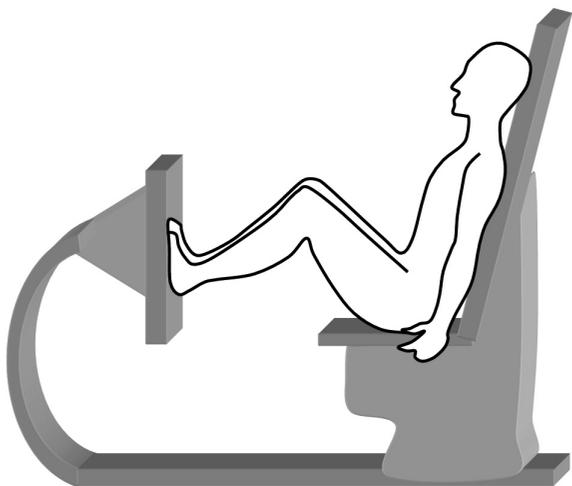


Рис. 30. Тренажер «Жим плиты ногами»

*Сядьте на тренажер. Установите необходимый вес. Поставьте ноги на ширине плеч на платформу. Ступни немного разверните наружу. Руками возьмитесь за рукоятки сзади сиденья. Поясница должна постоянно касаться сиденья вместе с ягодицами.*

*Снимите платформу с блокирующих упоров. На выдохе мощным усилием без отскока выжмите платформу ногами вперед. Во избежание травмы коленного сустава ноги до конца не разгибайте. Пусть колени останутся слегка согнутыми.*

*На вдохе, постепенно расслабляя мышцы ног, приближайте к себе платформу. При этом в крайней позиции угол в коленных суставах должен составлять 90°.*

*Затем на выдохе вновь силой мышц мощно выжмите плиту вперед. Сделайте 10–15 повторов.*

Для работы с энергией уменьшаем вес. Так как упражнение будет носить в большей степени статический характер, количество повторов сокращаем до 5–10 раз. Воспользуемся прямым даосским дыханием. Начнем (рис. 31).

*Сядьте на тренажер. Дышите спокойно. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Постарайтесь почувствовать ваши кости.*

*«Заземлитесь» ягодицами: визуализируйте, как из сиденья, на котором вы сидите, «вырастают» корни.*

*На вдохе представьте, как энергия земли в виде тонких ленточек заходит в ваше тело, нежно ложась под мышцами ног, рук, позвоночника, и окутывает кости. Ощутите, как все ваши кости обвиты шелковыми лентами ци.*

*На выдохе выполните жим ногами и визуализируйте, как ци во время сжатия мышц «продавливается» в кости. При этом вытягивайте живот и подключайте к работе мышцы ног таким образом, чтобы все тело было задействовано в процесс «закачки» энергии.*

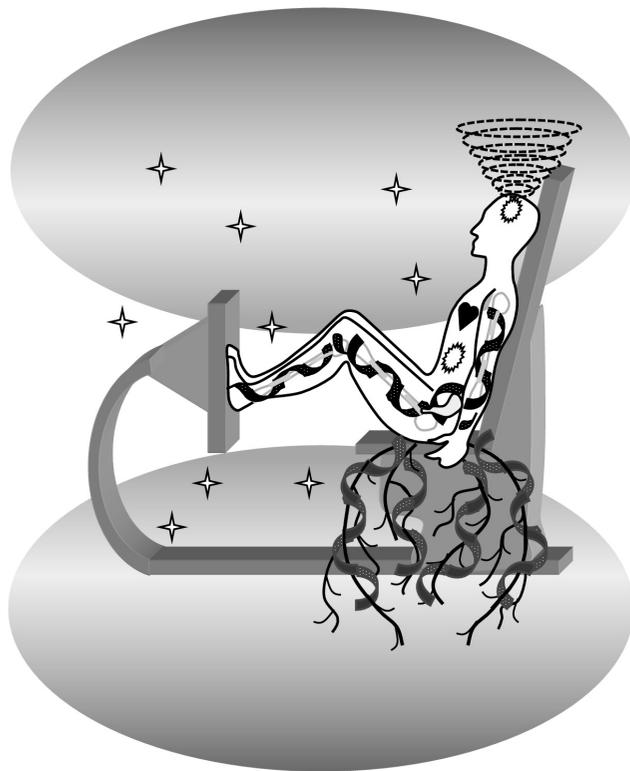


Рис. 31. Дао. «Жим плиты ногами»

*Подключите к работе ЛК-мышцу. Во время жима крайне важно, чтобы анус был сомкнут!*

*Задержитесь в положении максимального сведения на 10-20 секунд. Удерживайте ЛК-мышцу в напряжении. Ощутите, как ваши кости наполнились удивительной энергией ци.*

*Вдохнув прямым дыханием, расслабьте мышцы ног и приблизьте платформу к себе. Вновь визуализируйте энергию в виде ленточек, обволакивающих ваши кости.*

*На выдохе, отжимая платформу вперед, силой мысли и сжатием мышц «продавливайте» ци в кости. Не теряйте при этом связи с землей и космосом. Представьте, как с небес на вас льется божественный свет, наполняющий все тело. При этом удерживайте анус сжатым, чтобы избежать потери энергии и возникновения геморроя. Сделайте 5-10 повторов.*

*Опустите энергию по передней поверхности тела до пупка. Соберите в этом месте энергию, мягко закручивая ее сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.*

### **Экстремальные физические упражнения опасны!**

В конце этого раздела мне бы хотелось предупредить любителей спорта о вреде экстремальных тренировок. Я знаю, что многие люди в тренажерном зале занимаются до изнеможения по ряду причин: кто-то для красивого рельефа, кто-то во имя похудения. Вне зависимости от целей экстремальные физические упражнения опасны для здоровья.

Это доказали ученые из университета Монаша. Они наблюдали за участниками 24-часовых ультрамарафонов, которые проводились в течение нескольких дней подряд. Врачи брали образцы крови до и после спортивных мероприятий и сравнивали их с контрольной группой.

Исследователи обнаружили, что длительные физические упражнения вызывают изменения в стенках кишечника, которые позволяют эндотоксинам, присутствующим в норме в кишечнике, проникать в кровоток. Далее это запускает системный воспалительный ответ иммунных клеток организма.

Практически у всех участников исследования были обнаружены маркеры как при сепсисе (угрожающем жизни состоянии). И лишь у лучше подготовленных спортсменов, которые тренировались длительное время, выявлены более

высокие уровни противовоспалительных агентов, способных погасить иммунную реакцию, оказывающую негативное воздействие на организм.

Для поддержания здоровья не нужны упорные каждодневные многочасовые тренировки на выносливость. Они, наоборот, могут навредить. Занимайтесь в свое удовольствие, это принесет больше пользы вашему организму!

## НЭЙГУН КОСТНОГО МОЗГА

Самым продвинутым уровнем «Железной рубашки» является древняя секретная техника *нэйгун* — искусство очищения костного мозга и преобразование жировой ткани в кроветворную. Даосы считают, что человек, практикующий нэйгун, восстанавливает состояние, свойственное развивающемуся организму ребенка. В результате изменяется режим работы всех органов и систем, тело становится молодым, а функция защитных систем организма приобретает совершенно новое качество.

### Секрет древней практики

В практике нэйгун используется сексуальная энергия и работа с грузами, укрепляющими мышцы тазового дна. При помощи этой техники сексуальная энергия накапливается в фасциях, сухожилиях и костном мозге.

Как я уже сказала, костный мозг отвечает за производство эритроцитов — переносчиков кислорода. Поэтому любая тренировка, повышающая потенциал кроветворной системы, способствует и увеличению жизненной силы.

В практиках нэйгун приток *ци* и «упаковка» ее в органы осуществляется благодаря поднятию груза лонно-копчиковой мышцей. Ее усиление приводит к лучшему контролю за сексуальной энергией. Работа с грузом также стимулирует работу эндокринных желез и синтез половых гормонов.

В завершении практики нэйгун рекомендуется проводить битье металлическими прутами или палками. В этот момент энергия «упаковывается» в сухожилия и костный мозг.

Удары создают вибрации, проникающие внутрь органов и стимулирующие кровообращение, что содействует процессу восстановления и исцеления. Мышцы уплотняются, сухожилия становятся прочными и упругими, соединения

их с костями — устойчивыми к перегрузкам. Ци из соединительных тканей под давлением нагнетается в мышцы и кости, возможна регенерация костного мозга. Но перед выполнением практики необходима специальная подготовка.

### Растягивание яичек

Для того чтобы подготовить ткани к работе с грузом, выполним практику «Растягивание яичек». Она поможет разогреть область малого таза и наполнить ее энергией.

*Выполните разогрев для ЛК-мышцы, сжимая и расслабляя мышцы промежности 20–30 раз. Подробно об этой технике читайте в предыдущем разделе.*

*Обхватите яички одной рукой и тяните их вниз, пенис другой рукой — вверх. Одновременно сделайте выдох, втяните живот и сильно высуньте язык и тяните его вниз со звуком «ха-а-а-а». Задержитесь в этом положении 20 секунд.*

*Расслабьтесь на несколько секунд, снова обхватите яички и пенис разными руками. Теперь поменяйте стороны местами: тяните яички — вверх, пенис — вниз. Сделайте выдох, втяните живот и сильно высуньте язык и тяните его со звуком «ха-а-а-а». Задержитесь на 20 секунд.*

*Расслабьтесь, обхватите яички и пенис разными руками. Тяните яички — вправо, пенис — влево. Сделайте выдох, втяните живот и сильно высуньте язык: «ха-а-а-а». Задержитесь в этом положении 20 секунд. Расслабьтесь.*

### Тяжелая атлетика

Если вы только начинаете осваивать цигун, то лучше остановиться на технике «Растягивание яичек», а с тяжелой атлетикой ознакомиться теоретически. Эта практика не предусмотрена для начинающих. Ее могут использовать уже хорошо подготовленные ученики. Желательно тренироваться под руководством опытного инструктора.

При поднятии веса, прикрепленного к гениталиям, укрепляются фасции мышц, органов и желез, что делает эту практику неотъемлемой частью «Нэйгун костного мозга».

Тяжелая атлетика повышает жизненную силу мужчины. Преобразованная энергия из органов возвращается в гениталии через микрокосмическую орбиту. До практики следует опорожнить мочевой пузырь и кишечник, а также выполнять «Внутреннюю улыбку», «Растягивание яичек» и «Повышение энергии почек».

Для тяжелой атлетики вы можете использовать специальные грузы. Для начинающих подойдет пустая пластиковая бутылка. Наполняя ее водой, вы будете регулировать вес поднимаемого груза. Начните с 200–300 г, затем постепенно увеличьте его до 1–1,5 кг. Более этого веса самостоятельно поднимать не рекомендую.

Для фиксации грузов используйте материю, сложенную в несколько раз продольно таким образом, чтобы получилась ширина 2,5 см. Обвяжите ткань вокруг мошонки и члена (рис. 32). Завяжите ее на промежности бантиком, чтобы узел легко развязывался. Концы ткани пусть спадают на пол. К ним вы будете фиксировать груз.

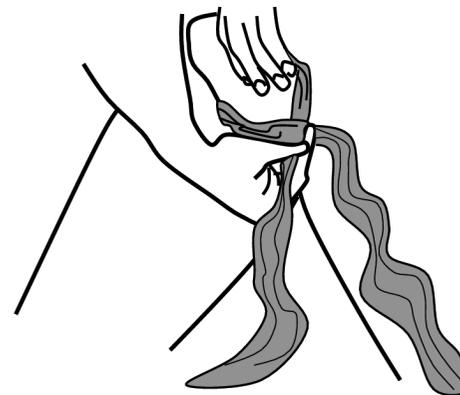


Рис. 32. Фиксация груза материей

*Встаньте на колени. Привяжите к ткани груз. Медленно поднимитесь на ноги, держа груз в руке. Поставьте ноги на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу. Пальцами проверьте, не тяжелый ли груз.*

*Сделайте короткий вдох и сократите мышцы промежности. Направьте ци в левую и правую почки. Отпустите тесьму. Пусть груз свободно повиснет над полом.*

*Начните тянуть вес, задействовав свою внутреннюю силу, в частности, силу почек.*

*Сделайте вдох, втяните правую, левую, переднюю и заднюю стороны ануса и направьте энергию вокруг почек. Аккуратно покачайте грузом, направляя энергию вверх через копчик к крестцу.*

*Первые несколько недель поднимайте энергию лишь до крестца. (Когда почувствуете себя более уверенным, начните постепенно поднимать ее по позвоночнику к макушке.) Затем опустите вниз по передней поверхности тела.*

*Наполните жизненной силой ваши органы: легкие, сердце, почки, селезенку, поджелудочную железу, кишечник, простату, яички. Пропустите ее по позвоночнику. Активируйте кроветворную систему тазовых костей и ребер.*

*В конце практики встаньте на колени, положив груз на пол или на стул. Отсоедините его и отвяжите ткань.*

Не принимайте душ сразу же после практики, чтобы избежать смывания энергии, которую вы все еще поглощаете.

Тяжелая атлетика полезна как мужчинам, так и женщинам. Многие мои пациентки с удовольствием поднимают груз ЛК-мышцей. Лично я удерживаю интимными мышцами 1 литр! Как врач, считаю, что этого веса достаточно для поддержания здоровья.

## **Противопоказания к поднятию груза**

Основными противопоказаниями к работе с грузом являются венерические болезни и наличие тромбов. Тренировка может спровоцировать развитие воспалительных и тромбоэмболических осложнений.

Не занимайтесь и при повышенном артериальном давлении. Нормализуйте его прежде, чем приступить к тренировкам. При необходимости проконсультируйтесь у врача и используйте медикаментозные средства.

Не поднимайте груз при эрекции, так как это может привести к образованию тромбов. В начале занятий у вас может появиться небольшая боль в паху. Для избавления от нее следует помассировать болезненную область. Когда ваши половые органы станут сильнее, боль возникать не будет.

Если вы не занимались больше чем неделю, то не возвращайтесь к тому весу, который вы поднимали до перерыва, а снизьте его. Снова начните постепенно увеличивать нагрузку, чтобы избежать повреждений.

## **Сжатие мошонки**

Упражнение «Сжатие мошонки» позволяет накопить мужскую энергию в яичках. Эту практику очень важно использовать после поднятия груза для восстановления энергии, извлеченной из гениталий. Противопоказанием к тренировкам являются венерические заболевания.

*Сядьте на край стула, отодвиньтесь от его спинки. Пусть яички свободно висают.*

*Сделайте глубокий вдох. Соберите энергию ци в виде шара в области солнечного сплетения.*

*Увеличьте шар в размерах. Опустите ци вниз по животу к пупку, а затем к области таза.*

*Прижмите живот к спине, направьте шар в мошонку. Сожмите анус и напрягите промежность, чтобы предотвратить потерю энергии.*

*Удерживая сжатие, прижмите язык к нёбу. Поднимите ци по микрокосмической орбите. Сделайте глубокий вдох, направляя энергию к сексуальному центру.*

*Выдохните. Полностью расслабьтесь. Повторите упражнение от 3 до 9 раз, пока не почувствуете тепло в яичках.*

### **Набивание тела энергией**

Набивание тела энергией даосы проводят палками или металлическими прутами, связанными вместе. При этом удары наносятся последовательно по передней поверхности тела, рукам, ногам, груди, ягодицам, спине, крестцу. Удары должны быть несильные. Производят по 3–4 удара в каждое место. Анус и промежность необходимо поджечь.

Техника набивки с помощью ротанговых палок и стальных прутьев при мышечном усилии позволяет энергии *ци* лучше проходить через поры костей, а при расслаблении дает возможность телу избавиться от токсинов и лучше впитывать *ци*. Набивка ротанговыми палками стимулирует нервную, лимфатическую и костно-мышечную системы.

Если у вас нет возможности воспользоваться ротанговыми палками или прутьями, предлагаю освоить простую методику омолаживающего самомассажа, в которой применяются легкие похлопывания и поглаживания.

### **Даосский омолаживающий самомассаж головы**

Начнем с массажа головы. Он способствует усилению *ци* внутренних органов, восстановлению костного мозга, нормализации работы органов чувств: глаз, носа, ушей, языка. Массаж снимает блоки энергетических каналов, оживляет все тело. Самомассаж можно выполнять стоя.

*Разогрейте ладони. Сконцентрируйтесь на тепле, которое поступает к вашим рукам. Как только вы почувствуете в ладонях жар, поднесите их к лицу и нежно начинайте потирать щеки, а затем крылья носа и лоб. Почувствуйте, как тепло из ваших рук переходит в кожу лица.*

Нос играет жизненно важную роль в процессе дыхания. Даосы всегда вдыхают и выдыхают через нос. Помимо дыхания, нос выполняет и другие важные функции: очищение и фильтрация воздуха; защита от простудных инфекций; регулирование температуры воздуха в холодную погоду. Расстирание носа усиливает защиту от вирусных заболеваний и регуляцию температуры вдыхаемого воздуха.

*Теплыми пальцами начинайте растирать крылья носа в разные стороны. Помассируйте переносицу. Дышите активно.*

Самомассаж полезен и для улучшения зрения. Упражнение «пальминг» избавит ваши глаза от усталости, снимет напряжение, нормализует остроту зрения за счет снятия спазма аккомодации (способности глаза четко различать предметы, располагающиеся между дальнейшей и ближайшей точками ясного видения).

*Разогрейте ладони еще раз и прикройте ими открытые глаза. Вбирайте глазами тепло рук и темноту на протяжении 10–15 секунд.*

Далее будем массировать уши. Помимо того, что они являются органом слуха, на ушных раковинах находятся 120 акупунктурных точек, через которые можно воздействовать практически на все наше тело. Массаж ушей не только сохранит здоровье, но и поможет предотвратить потерю слуха в старости.

*Пальцами и ладонями разотрите каждую ушную раковину. Это разогреет все тело и окажет стимулирующее действие на нервную систему.*

*Для стимуляции внутреннего уха выполним упражнение «Бить в небесный барабан». Накройте ушные раковины ладонями. Пальцы направьте к затылку. Поднимите указательные пальцы и положите их поверх средних.*

*Постукивайте указательными пальцами по черепу как по барабану. Если вы хорошо закрыли уши ладонями, звук будет довольно громкий. Указательный палец, ударяя по черепу, вызывает вибрацию кости. Это стимулирует внутреннее ухо и нервную систему, поможет сохранять равновесие. Повторите постукивание 9 или более раз.*

### **Самомассаж тела**

Переходим к похлопыванию по грудной клетке. Постучав кулаком или похлопав ладонью по грудной клетке, вы активизируете кровоснабжение в легких, отхождение мокроты в бронхах. Вибрация, возникающая от хлопка, помогает стимулировать ток крови и избавиться от ненужных продуктов жизнедеятельности органа.

Массаж груди будет активировать иммунитет, так как в области сердца расположен тимус, в котором вырабатываются защитные антитела. С возрастом тимус уменьшается в размерах. Поэтому работа с этой железой является основной в даосском омоложении. Массаж грудины в сочетании с открытием микрокосмической орбиты помогает оживить и увеличить вилочковую железу.

В самом центре грудной клетки между ребрами находится грудина. Массаж грудины помогает открыть сердечный центр, устранить одышку, высвободить негативные эмоции и стимулировать ток лимфы. В самой грудины содержится костный мозг — орган кроветворения. Массаж грудины активирует образование клеток крови.

*Правой ладонью постучите над левым легким, левой — над правым. Хлопайте несильно, чтобы вам было комфортно. Сделайте 9 хлопков по грудной клетке.*

*Для массажа грудины используйте сустав указательного или среднего пальца. Массируйте ее маленькими круговыми движениями начиная с верхней части, затем спускайтесь вниз.*

Далее переходим к самомассажу нижнего отдела грудной клетки и диафрагмы. С возрастом диафрагма теряет свою подвижность, фиброзируются ее боковые карманы, объем легких уменьшается, человек недополучает кислород, а вместе с ним и ци. Восстановить эластичность диафрагмы поможет массаж.

*Сложите пальцы в кулак. Поднесите их к нижнему концу грудины. Надавливайте и массируйте небольшими круговыми движениями в области солнечного сплетения диафрагму, а затем сдвигайте кулаки вдоль края грудной клетки вправо и влево, продолжая массаж.*

*Совершайте массажные движения сначала по часовой, потом против часовой стрелки. Это упражнение можно выполнять перед практикой брюшного дыхания.*

О работе с почками мы много говорили в предыдущих разделах. В почках хранится постнатальная энергия ци. Они являются символом водной стихии в нашем теле. Постукивание по почкам поможет поддержать на высоком уровне половую и жизненную силу и избавиться от мелких камней.

*Разотрите руки, пока ладони не станут горячими. Сожмите руки в кулаки. Обратной стороной кулака простучите область почек. Постукивать нужно от 5 до 10 раз с силой, не вызывающей неприятных ощущений.*

*Вновь разогрейте ладони. Положите их на область почек. Направляйте любовь и теплоту.*

Переходим к простукиванию крестца. Оно позволяет раскрыть крестцовый насос и избавиться от болей в этой зоне.

*Разотрите руки. Сожмите анус и подтяните его к крестцу, направляя в эту область ци.*

*Сожмите обе руки в кулаки. Поочередно ударяйте по обеим сторонам крестца. Начните с верхней части крестца и постепенно спускайтесь вниз.*

Далее предлагаю освоить массаж живота. Он улучшит процессы пищеварения, нормализует перистальтику кишечника и устранит запоры, если они есть. Стимуляция звеньев иммунной системы, расположенных в кишечнике, повысит защитные силы, поможет избежать простудных заболеваний. Китайские врачи образовавшиеся в кишечнике газы называют «Больными Ветрами». Брюшной массаж помогает вывести газы, устранить спазмы и боль.

Для выполнения массажа вы можете использовать большой палец руки или четыре остальных сложенных пальца вместе. Выполняйте круговые движения в области живота до уровня комфорта.

*Начните справа от пупка. Массируйте эту зону 10–20 секунд. Затем переходите в область над пупком (20 секунд). Далее массируйте с левой стороны от пупка и непосредственно под пупком. Направляйте улыбку своему кишечнику. Благодарите его за работу!*

### **Самомассаж рук и ног**

Благотворное действие на организм оказывает постукивание и похлопывание по рукам. Благодаря этой технике улучшается циркуляция крови и лимфоотток, стимулируется кроветворение, устраняются мышечные спазмы (триггеры) и блоки из энергетических каналов.

Постукивание и похлопывание выполняется вдоль четырех линий на каждой руке: средней, линии большого пальца, задней и линии мизинца. Сначала следует прохлопать вниз по руке открытой ладонью, а затем изменить направление и простукивать руку слабо сжатым кулаком вверх.

*Разогрейте ладони. Начните с левой руки. Похлопывайте правой ладонью от шеи вниз по направлению к плечам, затем — по бицепсу, по средней линии предплечья и через кисть к среднему пальцу. Поменяйте направление и простучите кулаком руку вверх до самой шеи.*

*Далее правой ладонью похлопайте от шеи через плечо и вниз по внутренней стороне руки до основания большого пальца. Затем простучите руку слабо сжатым кулаком в обратном направлении.*

*Теперь похлопайте правой рукой от шеи вниз к тыльной стороне среднего пальца. Простучите руку слабо сжатым кулаком в обратном направлении.*

*Снова похлопайте открытой ладонью правой руки по направлению от шеи через плечо и вниз по левой руке до самого мизинца. Простучите руку слабо сжатым кулаком в обратном направлении.*

Особое значение даосы придают массажу точки хэ-гу (рис. 33), которая находится в мясистой части кисти между большим и указательным пальцами. В традиционной китайской медицине массаж хэ-гу назначался при головных и зубных болях, ангине, головокружении, бессоннице и зрительных расстройствах.

Несмотря на то что хэ-гу расположена ближе к указательному пальцу, необходимо массировать всю болезненную область вокруг этой точки.

*Разогрейте руки. Надавите большим пальцем правой руки на точку хэ-гу на внешней стороне левой руки. Под-*

держивайте внутреннюю сторону левой руки указательным пальцем правой руки.

Массируйте круговыми движениями эту зону до тех пор, пока боль не исчезнет или не станет, наоборот, невыносимой. Поменяйте руки и снова сделайте массаж хэ-гу. Далее повторите перечисленные этапы с правой рукой.

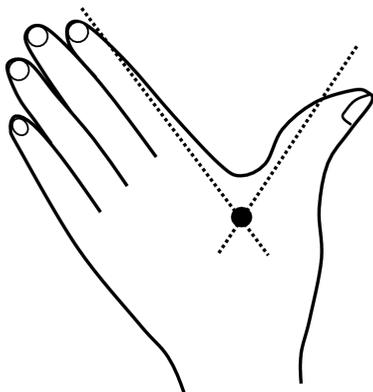


Рис. 33. Точки хэ-гу

Переходим к самомассажу ног. Для этого будем совершать постукивания по ногам с целью усиления кровоснабжения и лимфооттока. Необходимо промассировать все поверхности ноги.

Разотрите ладони. Начнем с левой ноги. Похлопайте раскрытой левой ладонью переднюю поверхность бедра и голени через колено к кончикам пальцев стопы. Затем поднимитесь вверх.

Далее совершите массаж по внутренней линии. При этом сначала похлопайте открытой ладонью, постепенно смещаясь от паха в низ — к большому пальцу ноги, затем поднимитесь вверх.

Переходим к внешней линии. Похлопайте наружную поверхность бедра начиная от бедренного сустава по направлению к лодыжке, икре и мизинцу стопы, далее поднимитесь вверх.

Массируйте заднюю поверхность бедра в обе стороны: от ягодиц к пятке и, наоборот, снизу вверх. Особое внимание уделите тыльной стороне колена. Можете использовать наполовину сжатый кулак.

Поднимите левую стопу, потяните вверх пальцы, чтобы растянуть мышцы и сухожилия. Поместите большие пальцы рук ниже подушечки стопы и найдите выемку, расположенную ближе к ее центру (точка «Бурлящий источник»). Массируйте эту зону до исчезновения болезненности. Затем переходите к массажу правой ноги.

Практики «Железная рубашка», «Нэйгун костного мозга», «Самомассаж» оказывают положительное влияние не только на состояние мышц, суставов и костного мозга, но и самих костей. Даосские техники применяли в качестве метода омоложения и предупреждения разрушения костной ткани. Об остеопорозе, методах диагностики, лечения и профилактики данного заболевания я расскажу далее.

## ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз является одним из самых распространенных заболеваний среди людей зрелого возраста. В настоящее время проблема лечения этой болезни очень актуальна, так как во всех странах мира продолжительность жизни увеличивается и люди заинтересованы в высоком ее качестве.

Остеопороз — это заболевание скелета, характеризующееся уменьшением костной массы и нарушением микроархитектоники костной ткани, что приводит к снижению прочности кости и повышению риска переломов. Остеопороз может быть самостоятельным заболеванием или симптомом других патологий.

Каждые 8 секунд во всем мире случается остеопоротический перелом. Ежегодно в России вследствие остеопороза происходят:

- 3 409 415 переломов позвонка;
- 167 809 переломов предплечья;
- 42 984 перелома бедра.

По оценкам экспертов, если распространенность остеопороза и дальше будет расти такими темпами, как сейчас, то к 2050 году он превратится в массовую «эпидемию».

### Первичный и вторичный остеопороз

Остеопороз делят на две большие группы: *первичный* (следствие естественного старения организма) и *вторичный* (проявление какого-либо заболевания). Виды первичного остеопороза:

- **постменопаузальный** — развивается у женщин в постменопаузе как следствие дефицита эстрогенов;
- **старческий** — является признаком естественного старения организма; имеется как у женщин, так и у мужчин;

➤ **идиопатический** (беспричинный) — развивается в любом возрасте, причины выявить не удается.

Изменения костной ткани у лиц зрелого возраста могут быть обусловлены как самим процессом старения, так и возрастными изменениями кровеносных сосудов, питающих кость. Нарушение обмена веществ при атеросклерозе и уменьшение в кости содержания белка альбумина является ведущим фактором в дисбалансе кальциевого обмена, поскольку альбумин необходим для транспорта кальция в кость.

Помимо возрастных изменений сосудов и уменьшения содержания альбумина, транспортирующего кальций, имеются и другие факторы, способствующие развитию остеопороза в зрелом возрасте:

- разрушение костной ткани;
- снижение физической активности;
- дефицит рецепторов в кишечнике и костях к витамину D, участвующему в синтезе костной ткани;
- потеря кальция через кишечник и почки;
- снижение уровня биологически активных форм витамина D.

К возникновению вторичного остеопороза могут привести следующие состояния:

- заболевания щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы, сниженная выработка половых гормонов;
- ревматические болезни: анкилозирующий спондилоартрит, системная красная волчанка, ревматоидный артрит и пр.;
- патология пищеварительной системы;
- заболевания крови: лейкоз, лимфома талассемия, миеломная болезнь;
- прием некоторых лекарств, например, глюкокортикостероидов (ГКС) и пр.

**Вопрос.** Мне врач-дерматолог назначил глюкокортикостероиды. Лечение длительное. Я прочел в Интернете,

что они вызывают остеопороз. Какова связь? Нужно ли обследоваться?

ГКС вызывают вторую по частоте форму остеопороза. Это связано с влиянием препаратов на костную ткань и обмен кальция. ГКС блокируют всасывание кальция в кишечнике и повышают выделение кальция с мочой.

Кроме того, ГКС замедляют созревание остеобластов, уменьшают их активность и, как результат, снижают количество костной ткани, образующейся во время каждого цикла ремоделирования.

Развивающийся вторичный гиперпаратиреозидизм при использовании глюкокортикостероидов также способствует ускорению разрушения кости и быстрой утрате костной массы. Длительный прием ГКС требует обследования на остеопороз.

### Переломы при остеопорозе

Проявлением остеопороза являются патологические переломы различных костей, которые возникают при минимальном воздействии на кость. Перелом может произойти, если имеется даже легкое воздействие:

- неловкое движение;
- слабый удар;
- несильное падение;
- чихание, кашель;
- обычная нагрузка на кости ног во время ходьбы.

Причина патологического перелома кроется в хрупкости костей вследствие остеопороза. Самым характерным при остеопорозе является перелом шейки бедренной кости — узкой части (рис. 34). Чаще всего такой перелом случается в возрасте 65–85 лет и является одной из самых распространенных причин инвалидности среди взрослых людей. Вот основные симптомы патологического перелома шейки бедра:

- длительные сильные боли в паху; непосредственно момент перелома может остаться незамеченным;
- невыраженное (в пределах 4 см) укорочение больной ноги по сравнению со здоровой;
- поворот ноги наружу вокруг продольной оси, что становится заметно лежа на спине.

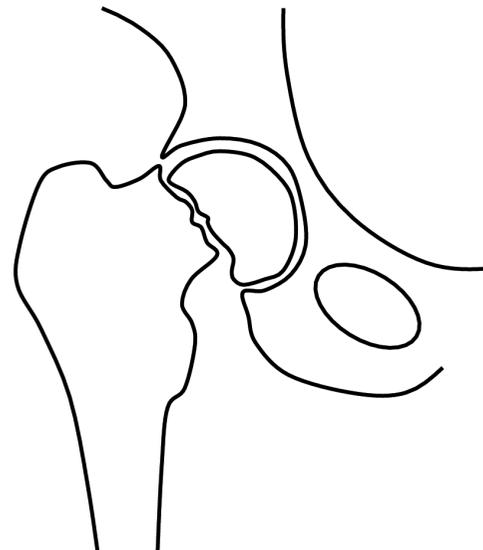


Рис. 34. Перелом шейки бедра

Особенно важно своевременное выявление перелома и лечение, которое может проходить длительно.

**Вопрос.** *Моему дедушке 65 лет, у него произошел перелом шейки бедра. Врачи сказали, что это не срастается долго. Неужели теперь лежать человеку и быть прикованным к постели до конца своих дней?*

Сегодня возможно проведение операции с установлением протеза, что существенно сокращает сроки выздоровления пациента.

**Комментарий с форума.** Моя свекровь, 86 лет, в марте упала, сломала шейку бедра. Сделали операцию, какие-то железки привинтили, отлежала в больнице больше месяца. Шесть месяцев ходила с ходунками. Сейчас ходит самостоятельно!

Так же легко, как шейка бедра, при остеопорозе ломаются кости верхних конечностей:

- лучевая кость (перелом, как правило, происходит вблизи кисти, когда человек опирается на руку);
- шейка плечевой кости.

Патологические переломы при остеопорозе, в отличие от обычных, не сопровождаются яркой клинической картиной и нестерпимыми болями. Клиника может быть достаточно стертой. Необходимо внимательно относиться к себе и при необходимости обращаться к врачу.

Изменение костной ткани и деминерализация отмечаются при остеопорозе позвоночника. Ситуация усугубляется снижением физической активности пациента, слабостью мышц, отсутствием мышечного корсета. В результате перечисленных изменений появляются следующие жалобы:

- боли в спине (дорсалгия);
- нарушение осанки, наличие выраженной сутулости;
- уменьшение роста, обусловленное снижением высоты позвоночного столба;
- нарушение подвижности позвоночника.

Компрессионные переломы позвонков являются одним из самых распространенных осложнений остеопороза. При этом край позвонка продавливается внутрь, в результате возникают сильные боли в спине. Дорсалгию при остеопорозе необходимо отличать от болей, связанных с другими заболеваниями позвоночника.

## Инструментальная диагностика. Денситометрия

**Вопрос.** Скажите, какие методы используются для диагностики остеопороза и какова их эффективность?

Сегодня в медицине имеется большой арсенал методик, позволяющих выявить изменения в костях. Назовем основные из них.

**Рентгенография.** О плотности костной ткани на рентгеновских снимках судят по интенсивности цвета кости. Ее снижение говорит о наличии остеопороза. Метод при данном заболевании обладает достаточно низкой информативностью.

**Двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия или денситометрия (ДЭРА, Dual-Energy X-ray Absorptiometry, DEXA).** Исследование проводится при помощи специального аппарата — денситометра, который испускает рентгеновские лучи и помогает оценить, насколько интенсивно происходит их поглощение костной тканью. На основании этого показателя автоматически рассчитывается плотность кости. Метод отличается высокой точностью и информативностью. На данный момент ДЭРА является стандартом диагностики при остеопорозе. В зависимости от поглощения излучения костью оценивается минеральная плотность бедренной кости (МПК) и позвоночника. Удаётся выявить ежегодную потерю костной ткани до 2%.

Результат измерения МПК выражают в виде Т-индекса, который соответствует числу стандартных отклонений значения МПК у данного пациента от среднего значения МПК у молодых здоровых лиц. Диагноз «остеопороз» устанавливают, если отклонение превышает 2,5 от среднего значения среди молодых взрослых людей.

**Периферическая денситометрия.** Дает возможность измерить плотность костной ткани в запястье или пятке. Не

позволяет судить о состоянии всей костной системы. Проводится при помощи портативного устройства, которое может быть установлено в обычном кабинете врача. Информативность исследования невысокая. Метод используется в качестве скрининга и контроля лечения остеопороза.

**Компьютерная томография.** Использует рентгеновские лучи для оценки структуры костной ткани в объемном изображении. Ввиду большой лучевой нагрузки, необходимой для проведения исследования, этот метод применяется редко.

**Ультразвуковая костная денситометрия.** Основана на измерении скорости распространения ультразвуковой волны по поверхности кости, а также оценке широкополосного рассеивания ультразвуковых лучей при прохождении через костную ткань. Указанные параметры отражают эластичность и плотность костной ткани.

### Научное обоснование практики «Нэйгун костного мозга»

Проблема терапии остеопороза является во многом нерешенной, хотя мировой опыт показывает имеющиеся успехи в ограничении процесса разрушения костной ткани и предотвращении переломов.

Поскольку одним из механизмов развития остеопороза является потеря кальция в кишечнике и снижение уровня витамина D<sub>3</sub>, в лечении этого заболевания нередко применяют препараты кальция (кальцимакс, кальция глюконат, кальция глицерофосфат) и D<sub>3</sub> (альфакальцидол).

В то же время еще в Древнем Китае несколько тысячелетий назад были известны секреты сохранения молодости и долголетия. Даосы были уверены, что они базируются на поддержании здоровья костной ткани и костного мозга. С этой целью они с успехом применяли практики «Железная рубашка», «Костное дыхание», «Нэйгун костного мозга». Сегодня эффективность древних рецептов подтверждена на-

учно и обусловлена она наличием в костях стволовых клеток, из которых и образуется новая костная ткань.

В экспериментах с животными установлено, что стволовые клетки накапливаются при физической нагрузке. Они способствуют увеличению мышечной и костной массы, так как выделяют факторы роста.

Физическая активность позволяет стволовым клеткам превращаться не в жировые, а в клетки костей и костного мозга. Этому процессу способствуют аэробные упражнения: бег, ходьба и т. п. Именно этот механизм лежит в основе древнекитайских омолаживающих практик («Нэйгун», «Костное дыхание»), о которых я рассказала в предыдущем разделе.

Рядом ученых (*J. M. Fernández* и соавт., 2012; *C. Walther* и соавт., 2012; *M. Rakobowchuk* и соавт., 2012) было проведено исследование, в ходе которого выяснилось, что физическая активность повышает также количество стволовых клеток внутренней выстилки сосудов, что улучшает их регенеративные способности.

### Направляем любовь в кости

**История из практики.** Ко мне на консультацию обратилась Светлана. Она сообщила, что ее вопрос касается здоровья мужа Игоря, 42 года.

Четыре месяца назад Игорь сломал ногу в области лодыжки. Ему наложили гипс. Но кость не срастается до сих пор. Мужчине выполнили уже несколько рентгенологических снимков в динамике. Ни на одном не было признаков восстановления костной ткани.

Был проведен курс физиотерапии, который тоже не дал желанного результата. Врачи настаивали на операции. Светлана очень переживала из-за состояния своего мужа и возможного вмешательства, в связи с чем и обратилась ко мне.

Я порекомендовала Игорю пройти более глубокое обследование и выполнить денситометрию, чтобы установить,

имеется ли остеопороз. Ведь нередко именно он является причиной хрупкости костей, переломов и их плохого заживления. Как оказалось, отклонение индекса МПК у мужчины превышало 2,5, что было признаком остеопороза.

Для укрепления структуры костей я посоветовала применять препараты кальция и витамина D<sub>3</sub>, а для быстрого заживления перелома — использовать даосские практики любви. Ведь именно любовь обладает уникальным целебным свойством. Светлана сначала сомневалась, будет ли муж заниматься медитациями. Но потом все же решила предложить ему эту методику. Итак, попробуем и мы направить любовь в кости.

*Сядьте удобно. Дышите свободно. Представьте, что вы находитесь в приятном месте.*

*Сосредоточьтесь на сердечной чакре. Откройте ее, как будто вы отодвинули заслонку, закрывающую сердце от окружающего мира.*

*Наполните сердце любовью. Визуализируйте цветок рубинового цвета, который распускается в сердце и выходит за пределы вашего тела.*

*Наполните любовью все свое тело, каждую клеточку организма. Последовательно направляйте ее в кости ног, рук, таза, грудины и ключицы. Ощутите, как любовь укрепляет костную ткань!*

*Задержитесь в этом ощущении тепла и благоговения. Почувствуйте, как кости согреваются изнутри и светятся ярким светом!*

*Визуализируйте, что ваши кости стали крепкими, как металл! Удерживайте такой образ несколько минут. Поблагодарите их за надежную опору!*

*Если у вас есть перелом, направьте в эту зону повышенное количество любви. Отдельно проработайте пораженную область. Ощутите, как в этом месте образуются*

*новые костные клетки и перелом срастается! Не забывайте удерживать любовь в сердце и направлять ее в перелом.*

*Визуализируйте, как будто перелом — это ваш любимый ребенок. Подарите ему всю свою заботу. Погрузитесь в ваши чувства глубже. Все нежные эмоции направьте в перелом.*

*Поверьте: любви не хватает не только людям, но и тканям. Если любовь направлять в какую-либо зону и удерживать на протяжении нескольких минут, она окажет лечебное воздействие! Проверено!*

*Затем «заморозьте» зону перелома. Мысленно обложите это место льдом или мороженым. Ощутите ползание мурашек от холода. В этот момент в зоне проработки активируются нервные окончания. Удерживайте чувство холода вокруг перелома 2–4 минуты.*

*Чередуйте воздействие тепла и холода несколько раз. В конце визуализируйте уже сросшуюся кость. «Заморозьте» данный образ и сохраните его в своей памяти до следующего занятия.*

Эту практику нужно выполнять каждый день на протяжении 2–3 недель. В результате срастется любой перелом. Так и произошло с Игорем: операция ему не потребовалась. И все благодаря любви!

### **Удовлетворенность жизнью и минеральная плотность костей**

В конце этой главы мне бы хотелось обратить ваше внимание еще на одну важную деталь. На здоровье, в том числе состояние костей, влияют мысли человека. Это было известно еще несколько тысячелетий назад. А сегодня доказано медиками.

Ученые Университета Восточной Финляндии в Куопио оценили влияние различных факторов риска в профилактике остеопороза (*Osteoporosis Risk Factor and Prevention, OSTPRE*).

У 2167 пациенток было проведено измерение минеральной плотности ткани, и 1147 из них прошли последующие измерения спустя десять лет. У всех проводилась оценка общей удовлетворенности жизнью.

Исходя из данных опроса, участники были разделены на три группы: группа высоко и средне удовлетворенных жизнью, а также неудовлетворенных вовсе.

В ходе 10-летнего наблюдения плотность костной ткани всех участников исследования была уменьшена в среднем на 4%. Однако различие между удовлетворенными и неудовлетворенными достигало 52%.

Ученые сделали вывод, что общее удовлетворение жизнью и хорошее расположение духа у людей имеют большое значение в обеспечении выбора здорового образа жизни, что также положительно влияет на здоровье костей.

Занимаясь даосскими практиками, не забывайте о позитиве и хорошем настроении. Они чрезвычайно важны для поддержания здоровья и долголетия!

А мы переходим к другому не менее важному аспекту сохранения качества жизни и ее полноценности — эректильной дисфункции и методам ее устранения.

## ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

Полноценная сексуальная жизнь — важнейший фактор нормального самочувствия и здоровья человека. 84% мужчин во всем мире считают, что сексуальные отношения существенно влияют на качество жизни и самооценку.

Для 85% женщин в сексе важнее всего длительность полового акта. Для большинства мужчин приоритетным условием успешного сексуального контакта является твердость эрекции.

Однако сегодня доказано, что полноценная эрекция — это показатель не только потенции, мужской силы, но и общего здоровья! Об эректильной дисфункции (ЭД), причинах возникновения и методах устранения пойдет речь в этом разделе.

### Сексуальная активность мужчин

В Древнем Китае секс расценивали как эликсир молодости. Сегодня этот факт подтвержден научно. Во время полового акта в организме вырабатываются эндорфины (гормоны счастья), которые способствуют укреплению иммунной системы. Человек, который дважды в неделю занимается сексом, выглядит на 14 лет моложе ровесников.

Секс можно приравнять к занятиям фитнесом. Если принять нагрузку в состоянии покоя за 1 единицу, ходьбу по дорожке со скоростью 2 мили в час (miles per hour, MPH) — за 2 единицы, 3 MPH — за 3, то метаболический эквивалент половой активности до эякуляции составит 2–3 единицы, во время оргазма — 3–4.

Исследование сексуальной активности 1000 представителей сильного пола в возрасте 40–70 лет на протяжении 16-летнего периода в США показало, что мужчины, занимающиеся сексом 2 раза в неделю, на 45% меньше подвержены

сердечным заболеваниям, чем те, кто делает это реже 1 раза в месяц. Положительное влияние секса на организм:

- ▶ сжигание калорий;
- ▶ поддержание «правильного» ритма сердца;
- ▶ кардиотренировка: во время оргазма уровень систолического артериального давления может достигать 170 мм рт. ст., ЧСС — 110 ударов в минуту;
- ▶ повышение стрессоустойчивости;
- ▶ улучшение социальной коммуникабельности.

Регулярная сексуальная жизнь мужчин старше 40 лет (не меньше 100 половых актов в год) снижает риск смерти от инфаркта миокарда в 1,5 раза. Смертность достоверно выше у мужчин, имеющих не более одного оргазма в месяц, по сравнению с лицами, сохраняющими сексуальную активность на уровне двух раз в неделю и чаще (*G. Smith et al.*, 1997).

В то же время пациентам, страдающим атеросклерозом и ишемической болезнью сердца (ИБС), особенно тем, кто уже перенес инфаркт миокарда (ИМ), следует помнить, что сексуальная активность увеличивает потребность миокарда в кислороде. То есть, с одной стороны, секс тренирует сердце, но с другой — может спровоцировать возникновение ИМ. Поэтому таким больным рекомендую поддерживать сексуальные отношения лишь с давней партнершей. Новые волнующие связи у пациентов с ИБС могут спровоцировать ИМ.

И еще немного интересных фактов. Оказывается, сильная половина человечества избалована сексуальными удовольствиями. Почти все мужчины испытывают оргазм даже при ослабленной эрекции. Средняя продолжительность оргазмов у них за всю жизнь составляет 9 часов 20 минут. У женщин с удовольствиями похуже: каждая третья не испытывает оргазм, у остальных средняя продолжительность оргазмов за жизнь всего 2 часа 10 минут.

## Роль тестостерона

Основная роль в поддержании эрекции и мужского здоровья в целом отводится тестостерону. Вот основные функции мужского полового гормона:

- ▶ поддержание полового влечения (частоты эрекции и половых контактов); эрекция — это «дыхание», «питание» и адекватный метаболизм кавернозной ткани;
- ▶ синтез окиси азота (NO) и предотвращение эндотелиальной дисфункции, о которой я расскажу далее;
- ▶ контроль состояния околовенозных пространств полового члена;
- ▶ предотвращение развития метаболического синдрома: абдоминального ожирения, артериальной гипертензии, сахарного диабета (СД) 2-го типа, дислипидемии (атеросклероза, ИБС, инфаркта миокарда, мозгового инсульта).

## Снижение мужской сексуальности

Статистка показывает, что снижение мужской сексуальности имеет место у 15–17% мужчин всех возрастов, у 40% — старше 45 лет, у 75–80% — к 80 годам. Это связано с уменьшением уровня тестостерона начиная с 35–40 лет.

В России дефицит андрогенов отмечается у половины мужчин старше 50 лет. В результате они жалуются на снижение полового влечения, общую слабость, потливость, раздражительность, апатию, лишний вес, появление симптомов ишемической болезни сердца.

Также отмечена взаимосвязь между концентрацией тестостерона и наличием общих заболеваний. Дефицит мужских половых гормонов в возрасте 35–50 лет имеется у 92% пациентов с артериальной гипертензией, у 62% — с ишемической болезнью сердца.

У пациентов с низким уровнем тестостерона (общий — менее 87 нмоль/л, свободный — ниже 0,03 нмоль/л) на 88%

повышен риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с мужчинами, у которых этот показатель в норме.

Кроме перечисленного, снижение уровня тестостерона способствует повышению эстрадиола, развитию метаболического синдрома (ожирения, СД и пр.), снижению либидо и кавернозному фиброзу. В результате развивается ЭД.

Нарушения эрекции у мужчины нередко приводят к понижению его самооценки, гинекологическим проблемам у партнерши, конфликтам в семье, разрыву отношений.

Заболеваемость ЭД растет: этот показатель увеличится с 152 млн в 2009 году до 322 млн к 2025 году. Опрос 100 мужчин 45–55 лет в России показал, что 70% из них желают улучшить свои сексуальные возможности, но лишь каждый десятый — 10% — способен обсуждать свою сексуальную активность с врачом.

Среди мужчин 30–65 лет в России 7 млн человек (21%) отмечают снижение сексуальной функции, но не более 3% из них собираются обратиться к специалисту. Причины:

- стеснение;
- нежелание обсуждать проблему;
- недоверие к специалистам;
- «запретная» тема;
- непонимание супруги;
- отсутствие времени.

В 2012 году завершено анонимное полугодовое исследование сексуальной функции российских мужчин. Опрошены мужчины 20–75 лет из Центрального округа, Сибири, Южного и Северного регионов, Поволжья и Урала, которые считали себя здоровыми и не видели причин для обращения к врачу.

Ухудшение эректильной функции выявлены у 90% опрошенных, у половины из них нарушения проявились уже до 45 лет. Все они не считали эту симптоматику тревожной и не спешили обращаться к врачу. 37% опрошенных мужчин

45–60 лет прекратили половую жизнь: 70% из них — по собственной инициативе, 30% перекладывали вину на партнершу.

С наибольшими проблемами сталкиваются жители центральной части России, где 63% мужчин регулярно употребляют спиртное, около 50% курят, 26% испытывают хронический стресс, 20% — немотивированную усталость, 30% страдают артериальной гипертензией.

### **Все в голове!**

В настоящее время под эректильной дисфункцией понимают длительно существующую (не менее 3 месяцев) неспособность достигать необходимой эрекции или поддерживать ее. Ранее для подобных нарушений использовался термин «импотенция», который в настоящее время не применяется. К возникновению ЭД приводят некоторые психологические факторы:

- хроническая усталость и длительный стресс;
- страхи (фобии), например, потерпеть фиаско в постели и не оправдать ожиданий партнерши; заразиться инфекциями, передающимися половым путем; возможность беременности;
- недовольство собой, заниженная самооценка;
- дискомфорт (если секс происходит в ситуации, не обеспечивающей чувство спокойствия, например в автомобиле, в доме родителей, любовницы, в офисе, лифте; хотя нередко подобные «опасности», наоборот, вызывают усиление желания).

К наиболее частым формам психологической ЭД относятся:

- дебютная форма — неудача при первом половом акте, наносящая сильный удар по юношеской психике, особенно при некорректном поведении партнерши;
- селективная — невозможность совершения полового акта с одной партнершей при постоянном успехе с другими женщинами;
- каскадная — может возникнуть после случайной неудачи.

Важно! Нередко за нарушение эрекции принимается несоответствие своих физиологических способностей завышенным критериям успешности, которые часто ассоциируются с большим числом половых партнеров и сексуальных контактов или сексуальным требованиям партнерши.

Ложные представления о нормах сексуальной активности не имеют ничего общего с эректильной дисфункцией. Норма для каждого своя! Важна не погоня за иллюзорной мужской «успешностью» и количеством половых контактов, а личный комфорт и внутренняя гармония. Любой человек должен любить себя таким, какой он есть! И тогда его будет ценить партнер противоположного пола!

### Нормальная эрекция

Как мы сказали ранее, эрекция осуществляется за счет того, что тело пениса содержит в себе губчатую пещеристую ткань (кавернозные тела). Именно она при эрекции заполняется кровью. Остановимся подробнее на фазах этого процесса.

**Подготовительная фаза.** Началу эрекции предшествует расслабление гладкой мускулатуры артерий пениса и кавернозных тел, что ведет к падению сосудистого сопротивления и быстрому притоку крови в кавернозные тела.

**Фаза набухания.** По мере продолжения притока крови давление в кавернозных телах усиливается. Происходит быстрое максимальное удлинение и расширение полового члена. Продолжительность этой фазы зависит от возраста и интенсивности сексуальной стимуляции.

**Фаза полной эрекции.** Обеспечивается за счет резкого наполнения кровью кавернозных тел с одновременным сдавлением мелких вен и блокированием оттока крови из полового члена. Данный феномен известен как веноокклюзионный механизм. Высокое давление остается постоянным, артериальный приток уменьшается и становится равным венозному оттоку.

**Фаза ригидной («жесткой») эрекции.** Максимальная твердость эрегированного полового члена достигается сокращением седалищно-пещеристых мышц. Артериальный приток в кавернозные тела прекращается, отток приближается к нулю. Длительность этой фазы ограничена мышечной утомляемостью.

**Фаза спада.** Активный процесс. Начинается с расслабления седалищно-пещеристых мышц. Затем под влиянием оргазма и эякуляции сокращаются кавернозные тела, что способствует выдавливанию крови из кавернозных пространств. Возникший спазм артерий снижает артериальный приток крови до уровня покоя, а сдавленные вены раскрываются, и кровь из кавернозных тел оттекает. Половой член уменьшается, укорачивается и становится вялым.

Как вы видите, для эрекции, помимо психических факторов (стереотипов, предпочтений, потребностей, привычек, настроения, реакции на неудачу, состояния партнера и пр.), необходимо нормальное течение ряда физиологических процессов в организме. Вот основные из них:

- ▶ сохранность кавернозной ткани полового члена;
- ▶ нормальный эндотелий сосудов и синтез NO (об этих факторах подробнее читайте далее);
- ▶ сохраненный веноокклюзивный механизм;
- ▶ стойкое расслабление гладкой мускулатуры кавернозных тел;
- ▶ предотвращение спазма артерий, усиление притока артериальной крови в кавернозные тела;
- ▶ приток венозной крови в малый таз;
- ▶ нарастающее наполнение кровью кавернозных тел;
- ▶ сохранение адекватного кровенаполнения с момента возбуждения до оргазма и эякуляции.

Учитывая тот факт, что эрекция, по сути, — это наполнение сосудов члена кровью, основная роль в возникновении ЭД отводится изменениям внутренней выстилки сосудов.

## Эндотелий сосудов

Внутренняя выстилка сосудов нашего организма называется эндотелием. Он состоит приблизительно из  $1-6 \times 10^{13}$  клеток. Эндотелием выполняются важные функции:

- защитная;
- кровоостанавливающая;
- сокращение сосуда;
- участие в процессах воспаления;
- восстановление сосудистой стенки;
- секреторная — выработка важных веществ.

Оказывается, эндотелий производит важнейшее биологическое вещество — окись азота (NO). Она принимает участие в деятельности различных систем (дыхательной, иммунной, пищеварительной, мочеполовой систем).

### Основные функции NO:

- регуляция процессов воспаления и иммунной защиты;
- контроль деятельности гладкой мускулатуры;
- расширение и сужение просвета сосудов в соответствии с потребностью тканей в кровоснабжении;
- защита от тромбов.

Наличие у мужчины различных заболеваний (простатита, опухолей и пр.) приводит к возникновению избытка свободных радикалов. Последние, связываясь с окисью азота, сокращают ее концентрацию во всех тканях, что сопровождается сужением сосудов, торможением роста гладкомышечных клеток пещеристых тел.

Кроме того, уменьшение содержания NO способствует прикреплению клеток крови (тромбоцитов и лейкоцитов) к эндотелию, в результате из них высвобождаются вещества (тромбоксан А2 и лейкотриены), обладающие сосудосуживающим эффектом.

В то же время чрезмерное образование NO может стать причиной прямых повреждений кавернозных тел. Такой эффект

фekt отмечается при воспалении, болезни Пейрони, травме полового члена, приапизме, которые увеличивают количество пероксинитрита. Именно он оказывает повреждающий эффект на гладкомышечные клетки пещеристых тел, что ведет к неэффективному расслаблению.

Исследования показали, что в мышцах пещеристых тел, подвергшихся воздействию высоких концентраций NO, значительно снижается активность ДНК и синтез энергии.

## Эндотелиальная дисфункция

Как я уже сказала, основным фактором развития эректильной дисфункции является нарушение синтеза NO эндотелием сосудов. Так, развивается эндотелиальная дисфункция (ЭнД) — дисбаланс между сужением и расширением сосудов, обусловленный уменьшением выработки сосудорасширяющих (вазопротективных) и увеличением синтеза сосудосуживающих (вазодеструктивных) веществ.

Оксидативный стресс может быть основным звеном в патогенезе ЭнД и ЭД. Синтез окиси азота играет центральную роль в физиологии эрекции. Эндотелий является основным источником NO. Оксидативный стресс способствует эндотелиальной дисфункции и повышенному разрушению оксида азота. Первые наблюдения, показывающие важность оксидативного стресса в патогенезе эректильной дисфункции, были проведены в 1996 г.

Факторы, вызывающие и поддерживающие ЭнД:

- генетическая предрасположенность;
- возраст (уменьшение эндотелиального синтеза NO, повышение реактивности эндотелия в отношении сосудосуживающих факторов, изменение активности некоторых форм NO-синтаз);
- вредные привычки (курение);
- сердечно-сосудистые факторы риска (гипер- и дислипидемия, артериальная гипертензия, сахарный диабет).

Последствиями оксидативного стресса являются: старение, заболевания сердца, рак кожи, воспаление, остеоартроз, деменция, сахарный диабет, астма, аутизм, контузии, оптическая нейропатия, закупорка коронарных шунтов, блокада коронарных стентов, мышечная дистрофия дюшена, неалкогольная жировая дистрофия печени, заболевания пародонта, метаболический синдром, накопление молочной кислоты. В результате воздействия перечисленных заболеваний повреждаются эндотелий сосудов и, как следствие, возникает ЭД (рис. 35).

Ученые Роберт Ф. Фаршготт, Луис Дж. Игнаро, Ферид Мюрад в 1998 г. получили Нобелевскую премию в области физиологии и медицины за открытие NO — сигнальной молекулы в сердечно-сосудистой системе, что имело большое значение для создания новых сердечных лекарств и препаратов для терапии ЭД.



Рис. 35. Роль окислительного стресса в механизме развития ЭД

Результаты исследований показывают, что включение антиоксидантов и препаратов, стимулирующих синтез NO, в комплексную терапию способствует увеличению тестостерона, предотвращению, эффективному лечению эндотелиальной дисфункции и ЭД.

## Ишемическая болезнь «ниже пояса»

Благодаря работам ученых разных специальностей в 60–80-е годы прошлого века было доказано, что многие общие заболевания приводят к развитию ЭД. И наоборот, последняя нередко становится предвестником возникновения некоторой сердечно-сосудистой и эндокринной патологии. Так, следствием эндотелиальной дисфункции могут стать следующие состояния:

- артериальная гипертензия;
- дефицит андрогенов;
- метаболический синдром: дислипидемия (увеличение количество «плохих» жиров и снижение «хороших»), атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2-го типа, хроническая почечная недостаточность);
- хроническая гипоксия органов малого таза (эректильная дисфункция).

ЭД имеет место у 39% мужчин с сердечно-сосудистыми заболеваниями; у 28% — сахарным диабетом; у 15% — артериальной гипертензией. К возникновению Энд и ЭД причастны стресс и курение. Они вызывают сужение сосудов. Это приводит к развитию хронической гипоксии (недостатку кислорода) в органах малого таза. В результате возникают атеросклероз, гипертензия, ИБС и проблемы с потенцией.

Кроме того, стресс опосредует свои влияния через повышение синтеза адреналина надпочечниками и снижение выработки гонадотропинов в гипофизе. В первом случае появляются иммунные нарушения, во втором — дефицит тестостерона и метаболический синдром (ожирение, дислипидемия, СД 2-го типа, АГ). Следствием перечисленных процессов становится ЭД.

Повторюсь, что ЭД сегодня рассматривают как предболезнь (предиктор) сердечно-сосудистых заболеваний мужчин. Этот факт был подтвержден учеными из Китая. Они

проанализировали 12 крупнейших исследований, в которые было включено 36 744 человек. Исследование показало, что наличие ЭД значительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ИБС, АГ, инсульта и смертности от этих причин.

В связи с общностью факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и ЭД (курение, ожирение, гиподинамия, повышение уровня холестерина), последнюю называют ишемической болезнью «ниже пояса».

Учеными установлено, что 64% мужчин с первым инфарктом миокарда и 57% мужчин, перенесших операцию на сердце по поводу ИБС (аортокоронарное шунтирование), в прошлом имели проблемы с эрекцией. ЭД может быть индикатором системного атеросклероза, приближающегося ИМ или мозгового инсульта.

Если к этой картине добавить психологический фактор (опасения прогрессирования заболевания), снижение либидо и фиброз (уплотнение) кавернозных тел полового члена вследствие снижения тестостерона, а также прием лекарственных средств, корректирующих общие заболевания (СД, АГ, ИБС), то эректильная дисфункция представляется многофакторным нарушением, которое на первый взгляд устранить практически невозможно. Но это лишь на первый взгляд! О лечении ЭД я расскажу далее. А пока остановлюсь еще на одной причине снижения потенции.

### Лекарственная эректильная дисфункция

У пациентов, страдающих различными общими заболеваниями (АГ, СД и пр.), ситуацию со сниженной потенцией может усугублять прием медикаментов. Вот список препаратов, вызывающих ЭД:

➤ средства, понижающие артериальное давление<sup>1</sup> (тиазидные диуретики, β-адреноблокаторы);

<sup>1</sup> Препараты, которые наиболее часто вызывают ЭД.

➤ сердечные препараты (сердечные гликозиды);  
 ➤ медикаменты, применяемые для лечения СД;  
 ➤ гормоны (эстрогены, прогестины, глюкокортикоиды, агонисты гонадотропин-релизинг-гормона, антиандрогены);  
 ➤ антидепрессанты (3-циклические, ингибиторы моноаминоксидазы, препараты лития, влияющие на обмен серотонина);  
 ➤ транквилизаторы (фенотиазиды, бутирофеноны);  
 ➤ нестероидные противовоспалительные средства;  
 ➤ ингибиторы H<sub>2</sub> рецепторов;  
 ➤ алкоголь (более 600 мл в неделю), никотин, наркотики (кокаин, героин и пр.).

Опрос 37 712 мужчин 46–69 лет, проведенный *California Men's Health Study*, показал, что более выраженные формы ЭД отмечаются у больных, получающих наибольшее количество лекарственных средств. Среди пациентов, принимающих 3 и более препаратов, треть имеют ЭД средней и тяжелой степени.

Однако это не означает, что медикаменты нужно отменять — ни в коем случае! Мужчинам, получающим лечение по поводу общих заболеваний, необходимо вести активный образ жизни, посещать тренажерный зал, заниматься практиками цигун, улучшающими кровоснабжение малого таза, и при необходимости использовать специальные медикаменты, о которых я расскажу в этом разделе.

### Кто в группе риска?

Но прежде мне хотелось бы обобщить и выделить группу риска пациентов, у которых имеется повышенный риск развития ЭД. Вот основные факторы риска:

➤ общие заболевания: эндартериит (воспаление внутренней выстилки сосудов) различного происхождения, в том числе у курильщиков; атеросклероз; артериальная гипертензия; сахарный диабет;

- ▶ травмы головного или спинного мозга, малого таза, промежности, а также операций на этих областях;
- ▶ малоподвижный образ жизни («синдром менеджера»); ЭД развивается как результат застоя крови в органах малого таза;
- ▶ длительное сексуального воздержание мужчины (неработающий орган «отмирает!»);
- ▶ регулярный продолжительный прием алкоголя и наркотиков, а также некоторых медикаментов.

В результате первично воздействующего фактора и психологических моментов (боязни неудачи во второй раз, депрессии и стрессы) возникает замкнутый круг (рис. 36), разорвать который крайне сложно.

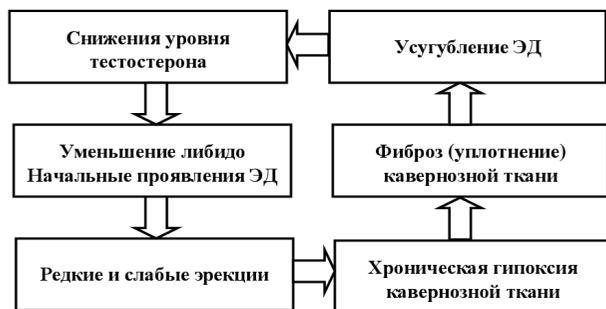


Рис. 36. Порочный круг при эректильной дисфункции

### Потребление кофеина снижает риск эректильной дисфункции

В то же время сегодня ученым удалось установить факторы, которые не повышают, а, наоборот, снижают вероятность развития эректильной дисфункции у мужчин. К их числу отнесли кофе и другие напитки с кофеином.

Таков результат проведенного в США исследования научного центра здоровья Техасского университета в Хьюстоне.

Информацию о потреблении кофе и наличии ЭД собирали с помощью опросников.

Было обнаружено, что потребление от 85 до 170 миллиграммов кофеина в день, то есть двух-трех чашек кофе, предохраняет от развития ЭД. В сравнении с мужчинами, не употребляющими напитки с кофеином, риск снижался на 42%. Ежедневное потребление от 171 до 303 миллиграммов кофеина уменьшало риск на 39%.

Медики считают, что взаимосвязь может быть обусловлена целым рядом фармакологических свойств кофеина. Он приводит к расслаблению артерий полового члена и мышц вокруг кавернозного тела, вызывая таким образом увеличение притока крови.

Прошу обратить ваше внимание, что кофеин можно использовать лишь в качестве профилактики ЭД и только в разумных дозах!

### Международный индекс эректильной дисфункции

Если у вас имеются проблемы с эрекцией, необходимо обратиться к врачу для обследования. Во-первых, специалист поможет подобрать лечение, которое устранит имеющиеся нарушения; во-вторых, вы сможете осуществить диагностику имеющихся скрытых сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний.

Для выявления половых дисфункций и оценки ее выраженности используется специальная медицинская анкета — Международный индекс эректильной функции (МИЭФ-5). Ответив на 5 несложных вопросов, можно обнаружить даже самые начальные симптомы заболевания.

На каждый вопрос анкеты предложено несколько вариантов ответа, из которых пациент должен выбрать только один, который лучше всего описывает его ситуацию (табл. 2).

Таблица 2

## Международный индекс эректильной функции

Критерии	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Как часто вы можете достичь эрекции?	Почти никогда или никогда	Изредка (намного меньше половинны случаев)	Иногда (около половинны случаев)	Часто (намного больше половинны случаев)	Почти всегда или всегда
Как часто ваша эрекция оказывается достаточно сильной для введения?	Почти никогда или никогда	Изредка (намного меньше половинны случаев)	Иногда (около половинны случаев)	Часто (намного больше половинны случаев)	Почти всегда или всегда
При половом акте как часто вам удается сохранить эрекцию после введения?	Почти никогда или никогда	Изредка (намного меньше половинны случаев)	Иногда (около половинны случаев)	Часто (намного больше половинны случаев)	Почти всегда или всегда
Насколько вам трудно сохранять эрекцию для завершения полового акта?	Чрезвычайно трудно	Очень трудно	Трудно	Немного затруднено	Нетрудно
Как часто половой акт заканчивается для вас успешно?	Почти никогда или никогда	Изредка (намного меньше половинны случаев)	Иногда (около половинны случаев)	Часто (намного больше половинны случаев)	Почти всегда или всегда

Потом необходимо суммировать общее количество баллов в таблице. Если общая сумма варьирует в интервале 20–22 балла, это считается нормой; 17–21 — расценивается как легкая степень ЭД; 11–16 — умеренная; 6–10 тяжелая.

### Лечение эректильной дисфункции

Эректильная дисфункция сегодня лечится! И в первую очередь, медикаментозная терапия показана мужчинам с имеющимися общими заболеваниями: атеросклерозом, ИБС, АГ, перенесенными ИМ в прошлом и пр. Ведь им нередко приходится ограничивать физическую активность и принимать препараты, вызывающие ЭД. А как известно, радостями интимной жизни должны наслаждаться все желающие!

Таким пациентам рекомендую к общей терапии добавить препарат импазу. Он увеличивает способность эндотелия вырабатывать NO, тем самым повышая кровенаполнение полового члена при эрекции. За счет положительного воздействия на центральные механизмы, обеспечивающие сексуальную функцию у мужчин, импаза повышает либидо и удовлетворенность половым актом, усиливает оргазм.

Через 2 месяца после начала приема импазы (М. И. Коган и соавт., 2008) повышение либидо отмечают 54% мужчин, через 4 месяца — 75%, через 6 месяцев — 86%. При этом у большинства имели место улучшение настроения и повышение работоспособности.

Установлено, что через 6 месяцев после окончания курса приема импазы уровень сывороточного тестостерона увеличивается у половины больных и у всех становится выше 12 нмоль/л. Этот препарат не ухудшает сперматогенез, не вызывает уменьшения количества, концентрации сперматозоидов и их подвижность.

У пациентов, страдающих АГ, дополнение гипотензивной терапии приемом импазы способствует улучшению микро-

циркуляции, уменьшает выраженность ЭД, что оказывает благоприятное воздействие на течение болезни в целом.

У больных артериальной гипертензией и атеросклерозом курсовое применение импазы не только улучшает эрекцию, но и способствует стабилизации артериального давления, повышению эффективности гипотензивной терапии, снижению частоты приступов стенокардии напряжения, улучшению эффекта терапии.

На фоне основной терапии в сочетании с импазой у больных ИБС со стенокардией напряжения повышается переносимость физической нагрузки, уменьшается количество приступов стенокардии при легкой и умеренной физической нагрузке. Введение данного препарата в комплекс лечения способствует усилению коронарного микроциркуляторного кровотока.

### **Как предотвратить эректильную дисфункцию?**

Профилактикой нарушений эрекции является здоровый образ жизни: отказ от курения, ограничение употребления алкоголя, своевременное выявление и лечение общих заболеваний.

Для увеличения мужской потенции древние китайцы несколько тысячелетий назад разработали комплекс цигун, включающий специальные упражнения и самомассаж. Эти меры, о которых я рассказывала в предыдущих разделах, направлены на укрепление интимных мышц у мужчин. Благодаря регулярным занятиям улучшается кровообращение половых органов, усиливается эрекция, увеличивается объем эякуляции, поддерживается здоровое состояние предстательной железы.

Важнейшими составляющими оздоровительного комплекса цигун являются психотехники и медитативные практики, позволяющие каждому мужчине обрести внутреннее спокой-

ствие и гармонию, эмоциональную стабильность, уверенность в своей мужской силе, позволяющей создать так называемый Внутренний алмаз. Для профилактики ЭД всем мужчинам рекомендую выполнять техники: «Железная рубашка», «Огненное дыхание», «Нэйгун костного мозга», тестикулярное дыхание и прочие, описанные в этой книге.

Очень полезны для мужского здоровья занятия в тренажерном зале, которые повышают общий тонус организма и позволяют регулировать настрой. С целью увеличения мужской силы следует делать акцент на укреплении мышц бедер и ягодиц. Упражнения, активизирующие их работу, значительно улучшают кровоснабжение мужских половых органов, увеличивают сексуальный потенциал. Регулярно выполняйте «Жим плиты ногами» в сочетании с даосской практикой «Костное дыхание», и ЭД вам не грозит!

Для улучшения потенции даосы также пользовались кулинарными рецептами, о которых я расскажу далее.

## ПРИНЦИПЫ ДАОССКОГО ПИТАНИЯ

Как я уже сказали, в китайской медицине пища является основой здоровья. Ведь мы — это то, что едим. Даосы делают акцент на энергетической *ци*-составляющей продуктов, выделяя «теплые» и «холодные». Они были уверены, что в блюде должно быть равновесие «тепла» и «холода», тогда и в теле будет гармония. Однако в даосской концепции питания имеются и другие важные аспекты, о них я и расскажу в данной главе.

### Улучшаем потенцию

Согласно даосской философии на половую сферу, фертильность, способность к зачатию, потенцию и половое влечение оказывают наибольшее влияние почки. Генетические предрасположенности и конституция новорожденного зависят от того, насколько сильны почки родителей. По китайской традиции будущие родители два года готовятся к зачатию ребенка, усиливая *ци* селезенки и почек при помощи правильного питания и физических упражнений.

*Ци* как врожденная, так и приобретаемая из пищи и воздуха, хранится в почках. Огонь почек является основой жизненной и любовной энергии, уверенности в себе, сексуальности, потенции, полового влечения и половой силы. «Соки» почек образуют основу женской плодovitости, выносливости, способности исполнять задуманное, способности к близости и нежности, способности открываться и отдавать себя.

С точки зрения западной культуры, нарушения сексуальной жизни берут начало в проблемных взаимоотношениях, пережитых ранее душевных травмах, неправильном воспитании, подавленных детских воспоминаниях.

Традиционная китайская медицина исходит из других позиций. Любое нарушение всегда имеет множество разных причин, среди которых у даосов в первую очередь выделяются врожденная конституция, взаимоотношения с родителями, отпечаток, наложенный социальной средой, а также питание и климатические условия.

Проблему эректильной дисфункции, считают даосы, нередко можно решить, приведя питание в равновесие и усилив ян почек. Вот список изысканных блюд для повышения потенции мужчины:

- баранина или говядина, маринованные в красном вине;
- бульон из говядины с луком-пореем;
- говядина с хреном;
- баранина с чесноком;
- фазан, косуля, олень или кабан;
- куриный суп с зеленым луком и карри;
- курица, жаренная в масле с большим количеством свежего имбиря и карри и политая сакэ;
- жареные лосось, тунец, угорь, анчоусы и креветки, приготовленные на гриле или копченые, с жареными грецкими орехами, сваренные в вине с добавкой молотой гвоздики;
- лук-порей, запеченный с козьим сыром;
- тыква с тимьяном и небольшим количеством водки;
- фенхель и морковь с красным вином и чили;
- обжаренный рис с зеленым луком и жареными семенами пинии;
- обжаренное пшено, сваренное в красном вине;
- свежая кукуруза с чили;
- полента с жареной гречей;
- полба с луком, сваренная в пшеничном пиве;
- «возбуждающие» десерты: тушеные яблоки с корицей и кардамоном; жареные грецкие орехи с тимьяновым медом; печеные абрикосы с изюмом.

Даосы считают: если у вас имеются проблемы с эрекцией или вы хотите ее улучшить, забудьте на время о мороженом, салатах, коле, белом вине. Вместо этого побалуйте свою королеву ночи отменным красным вином, горячим сакэ или чаем с пряностями. После такого меню даже самой глубокой зимой растает лед и не только...

### Сыроедение

В последнее время очень популярным стало употребление в пищу продуктов, которые не подвергались термической обработке. Споры о вреде и пользе этого вида питания ведутся уже много лет. Сыроеды считают, что термическая обработка портит пищу, разрушая полезные вещества, содержащиеся в продуктах. Кроме того, сыроедению приписывают чуть ли не «лечебные» свойства.

Мнение о том, что сыроедение обладает лечебным эффектом, глубоко ошибочно. На практике человек, употребляющий продукты лишь в сыром виде, обедняет свой рацион, лишая его многих необходимых компонентов, что может не улучшить, а, наоборот, навредить здоровью. Вегетарианство и сыроедение не подходят мужчинам, ведь для нормальной работы половой системы и сперматогенеза нужны белки.

Такое питание противопоказано при патологии желудочно-кишечного тракта: язвенной болезни желудка, гастрите, панкреатите и пр. Давайте поинтересуемся мнением китайцев и узнаем, что думают они по поводу сыроедения.

### Легкость усвоения пищи

Даосы считают, что пища должна быть легкоусваиваемой. Наибольшую пользу для себя получают люди, которые предпочитают горячие завтраки, состоящие из вареных злаков с компотом или овощами. Блюда из сырых продуктов и свежие фрукты следует употреблять в небольших количествах. В процессе тепловой обработки продукты питания

становятся более «теплыми» и самое главное, лучше усваиваются после этого.

В процессе приготовления продукты подвергаются изменениям, в результате чего организму легче их переваривать. На переработку вареной пищи расходуется значительно меньше *ци*, чем на переработку сырой. К тому же, прежде чем переваривать сырую пищу, организм должен ее разогреть, а для этого тоже необходима энергия.

В отличие от многих животных, пищеварительный тракт большинства людей может переварить лишь небольшую часть съеденных сырых овощей и фруктов. Остаток выводится непереваренным, причем из него не извлекаются ни витамины, ни другие питательные вещества.

После короткой щадящей тепловой обработки картина меняется. Вареная пища, даже съеденная холодной, с энергетической точки зрения используется лучше, и питательные вещества попадают в организм.

Даосы считают, что в вареном виде «освежающие» продукты значительно лучше восстанавливают «соки» в организме, чем сырые фрукты, овощи и салаты. Свежая зелень и листовые салаты гораздо полезнее, если употреблять их в сочетании с вареными блюдами. Сырая растительная пища в виде сырых овощей, фруктов, помидоров, салатных огурцов должна составлять лишь очень небольшой процент всего рациона.

Весной и летом в основной рацион даосы рекомендуют включать больше «освежающих» продуктов, а осенью и зимой — «теплых». Свежая зелень, листовые салаты, ростки и фрукты, употребляемые в небольших количествах, обогащают рацион в любое время года — летом больше, а зимой меньше.

Приверженность питаться сырой растительной пищей, вероятнее всего, своими корнями уходит в прошлое. Действительно, несколько десятилетий назад, до открытия

витаминов, в рационе людей имел место дефицит овощей и фруктов.

В 1917 году в Англии 41% мужчин были негодными к военной службе по причине истощения. В 1919 году в Вене большинство младенцев страдали цингой или рахитом — болезнями, возникающими от недостатка витаминов. Таким образом, открытие витаминов позволило вылечить или спасти от преждевременной смерти многих людей. Однако современные способы тепловой обработки и консервации позволяют сохранять витамины в продуктах.

Употребление в зимний период исключительно сырой растительной пищи, овощей и фруктов подрывает здоровье. Тем, кто занимается физическим трудом и много двигается, профессиональным спортсменам и людям, склонным к избытку ян, который проявляется в виде горячего темперамента и повышенной активности, небольшое количество сырой растительной пищи принесет пользу.

У всех остальных людей, особенно у тех, кто ведет сидячий образ жизни и занимается умственным трудом, потребление большого количества сырой растительной пищи приводит к недостатку *ци*, внутреннему «холоду», ослаблению иммунитета и способности сосредоточиваться, расстройствам пищеварения, подавленности, депрессии и ослаблению полового влечения.

Даосы считают: тот, кто приобрел привычку есть в основном вареную пищу, дополняя ее листовыми салатами, свежей зеленью, ростками и небольшим количеством свежих фруктов, будет чувствовать легкость и сможет сохранить здоровье.

Сами китайцы едят очень мало сырых растительных продуктов. Потерю способствующих перевариванию пищи ферментов, которая неизбежна при долгой варке, пополняют небольшими количествами ферментосодержащих продуктов, например, квашеной редьки.

Китайцы говорят: «Человек отличается от животных тем, что у него есть разум, — поэтому он готовит себе еду. Огонь, на котором варилась пища, разжег огонь разума».

### **Мясо — источник жизненной энергии**

Даосы уверены, что таких симптомов, как нехватка жизненной энергии, недостаток сосредоточенности, усталость, зябкость и ослабление полового влечения, можно избежать, если 3–4 раза в неделю съедать во время обеда пару столовых ложек мяса.

Свинину китайцы считают нейтральным мясным продуктом, восстанавливающим *ци*. Для здоровья вредно не мясо как таковое, как многие ошибочно полагают, а плохое мясо, а также неправильное его приготовление.

Частое употребление пережаренного мяса ведет к возникновению внутреннего «жара». Сочетание трудного для переваривания мяса и сильного жаренья ведет к избытку ян и образованию ядовитых отходов. Оба эти последствия создают условия для возникновения серьезных заболеваний.

В то же время не стоит регулярно и в больших количествах употреблять мясо в виде соленой и копченой колбасы — это, по мнению даосов, приведет к накоплению в организме воды и слизи, в конечном итоге к развитию так называемого синдрома пастуха, проявляющегося сонливостью, вялостью, недостатком сосредоточения, избыточным весом и проблемам с мужской силой.

Большинство овощей и фруктов и некоторые салатные травы имеют «освежающие» свойства. Вся зелень прекрасно подходит для восстановления крови. Летом полезно увеличивать потребление листовых салатов и зелени, а зимой — уменьшать, отдавая предпочтение «согревающим» продуктам.

Лэнг Кок Юэнь, пожилой профессор-китаец, живущий в Канаде, придерживается строгого правила. Его здоровый

рацион складывается из следующих продуктов: 70% вареных злаков, 15% вареных овощей, 5% сырой растительной пищи, 5% мяса или рыбы, 5% молочных продуктов и другой пищи.

В 1998 году умерла известная американская певица Линда Маккартни. Она была вегетарианкой и борцом за права животных. Женщина придерживалась «правильного» питания, но это не спасло ее от рака молочной железы, ставшего причиной ее гибели.

Есть еще один показательный пример. В 1995 году в возрасте 61 года умер актер Савелий Крамаров после операции по удалению опухоли прямой кишки. Крамаров много лет серьезно заботился о своем здоровье, увлекался йогой, придерживался вегетарианской диеты, очищал организм методом голодания, не курил, не употреблял алкоголь, ел пищу без соли и острых приправ. Как видите, отказ от мяса и бесконечные очищения не позволили актеру избежать фатального исхода.

Сегодня появилось и множество других примеров, опровергающих пользу известных постулатов о еде. Поэтому в настоящее время и в мировых рекомендациях по питанию происходят сильные изменения. О них я расскажу далее.

### **Новые диетологические рекомендации из США**

Летом 2015 года вышли изменения официальных диетологических рекомендаций в США. Оказывается, многое из того, что раньше называли здоровым питанием, на самом деле таковым не является.

В нашей культуре, в отличие от даосских традиций, питание достаточно часто приписывают различные смыслы. Употребление некоторых продуктов может вызывать гордость (например, сельдерея), других («запретных») — вину и стыд (тортов, пирожных и пр.).

В даосизме не существует подразделения еды на «плохую» и «хорошую». Даосы считают, что продукты обладают разными свойствами: одни «охлаждают», другие «согревают». Выбор продуктов зависит от времени года и потребности организма.

Сегодня у большинства людей эта идея вызывает удивление, сопротивление, даже шок: как тогда выбирать «правильное» и полезное питание? Даосы считают, что питаться надо интуитивно. Ведь представления о том, какая еда является «хорошей», в диетологии постоянно меняется.

Например, на протяжении последних 50 лет американцы питались в соответствии с диетологическими рекомендациями, суть которых не подтвердилась в клинических исследованиях. Так, рекомендация поддерживать в рационе низкий уровень жира и холестерина полностью себя опровергла. Оказывается, жиры, содержащиеся в пище, не влияют на уровень холестерина в крови. То есть яичные желтки, мясо и печень не так уж вредны!

Установлено, что рекомендации ограничения «холестериновых» продуктов в рационе базировались на непроверенных данных, а люди ими пользовались раньше и пользуются до сих пор!

Большинство диетологических рекомендаций основывались на исследованиях Гарвардской медицинской школы. Однако в 2011 г. директор школы признал, что результаты их исследований не могут быть воспроизведены в клинических экспериментах, то есть не могут быть подтверждены.

Целый ряд исследований в последние годы получили данные, опровергающие связь употребления сатурированных жиров и заболеваний сердца, как мы привыкли думать.

Чрезвычайно интересен тот факт, что, годами ограничивая жиры и холестерин в своем питании, человек мог причинить серьезный ущерб своему здоровью. Урезание жиров в питании автоматически означает увеличение употребления углево-

дов — зерна и круп, овощей и фруктов, того, что мы раньше считали «здоровым питанием».

Так, за последние 50 лет количество потребления жиров сократилось на 25%, тогда как потребление углеводов возросло на 30%. Согласно последним исследовательским данным такой стиль питания увеличивает риск развития ожирения, диабета и заболеваний сердца значительно больше, чем питание, в котором присутствуют жиры и холестерин.

Обсуждая последние новости в мире диет, «Нью-Йорк Таймс» пишет, что с тех пор как в 1961 году были выпущены рекомендации ограничения сатурированных жиров и холестерина, американцы были вовлечены в безответственный неконтролируемый диетический эксперимент. Настала пора перестраивать стратегию питания с самых ее основ. Для этого рекомендую заглянуть в Древний Китай.

### Золотая середина

Даосы считают, что в еде упор нужно делать на золотую середину — вот гарантия того, что раньше или позже организм сам придет в равновесие. Перечислю основные правила концепции.

Как можно чаще используйте мягкие и нейтральные способы приготовления. Предпочтение отдавайте тушению в небольшом количестве воды на маленьком огне с добавлением в конце небольшого количества высококачественного масла (оливкового, кунжутного, тыквенного или масла грецкого ореха).

В жаркое время года сократите использование «янизирующих» методов приготовления: гриль, обжаривание. Используйте меньше пряностей с острыми и горячими свойствами и больше свежей зелени. Наслаждайтесь совершенным вкусом овощей и салатов, выросших в естественных условиях.

Вегетарианцам в любое время года важно получать с пищей достаточное количество *ци* и ян. Поэтому зимой им

необходимо питаться исключительно вареной пищей. Кроме того, полезно чаще запекать блюда в духовке и регулярно использовать специи и зелень с «теплыми» и «горячими» свойствами. Пейте согревающие чаи, например, чай с корицей или тмином, или горячую воду.

Тем, кто ест много мяса, необходимо уравновесить свой рацион, включив в него освежающие овощи, листовые салаты, шампиньоны, фрукты и злаки. Есть способ приготовления пищи, способствующий гармонизации всего организма. Если под одной крышей живет много людей, у которых, как правило, разные темпераменты, важно, чтобы пища была уравновешенной.

Для этого комбинируйте продукты и приправы с разными тепловыми свойствами. Используя приправы с «горячими» свойствами, добавляйте «освежающие» фрукты или овощи: «холодное» уменьшает избыток ян, «нейтральное» пополняет *ци*, «теплое» повышает ян, а «горячее» изгоняет «холод».

Ешьте, как только ощутите голод. Долгое голодание ослабляет *ци* селезенки. Кроме того, потом вы съедите больше, чем следует. Вкус — еще не все, пища к тому же должна хорошо усваиваться. Если вместо приятной сытости вы почувствуете, что просто набили желудок, поменяйте ресторан. Наслаждайтесь едой, с чистой совестью предавайтесь чревоугодию, но только изредка, а не каждый день.

С точки зрения китайской медицины из-за потребления слишком большого количества южных фруктов, сырой растительной пищи, молочных продуктов, продуктов, лишенных питательных свойств, в том числе сладостей, колы и пищи типа фастфуд, у многих людей наблюдается недостаток *ци*. Помните об этом и, употребляя продукты, стремитесь ее восполнить.

Самый главный принцип даосского здорового питания: мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!

И от себя мне хотелось бы добавить: нас убивают не продукты, которые мы употребляем, а наши мысли и страх, возникающие в этот момент. Любую пищу мы можем «сделать» вредной и опасной. Контролируйте мысли! Живите в позитиве и всегда будете здоровы!

## ХРОНИЧЕСКИЕ ТАЗОВЫЕ БОЛИ

Как мы уже убедились ранее, пища влияет на многие аспекты нашего здоровья. Некоторые типы питания могут оказывать неблагоприятное воздействие на работу кишечника, вызывать запоры и хронические тазовые боли.

***Вопрос.** Давно мучаюсь болями. Какие диагнозы только не ставили. Анализы на инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), отрицательные, посевы мочи отрицательные. Делали даже биопсию мочевого пузыря — там все нормально. В поясничном отделе позвоночника остеохондроз, и врачи валят все на него, но у кого его нет? Спина болит очень редко. Также есть какая-то зависимость от состояния кишечника — если запоры или неполное опорожнение, то становится хуже. Помогите, пожалуйста, разобраться в моей ситуации...*

Хроническая (или постоянная) тазовая боль сохраняется не менее 6 месяцев, без лечения может длиться годами. Что же может стать причиной тазовых болей?

### Причины хронических тазовых болей у мужчин

Таз — это единый функциональный блок, включающий органы таза, костные структуры и мышечный каркас. Поэтому тазовые боли могут вызывать различные заболевания органов малого таза, позвоночника, суставов и нервов.

Наиболее частыми причинами хронических тазовых болей у мужчин являются следующие заболевания:

- бактериальная инфекция мочевых путей;
- аденома простаты;

- спаечный процесс брюшной полости и малого таза;
- рак мочевого пузыря;
- заболевания органов мошонки;
- туберкулез мужских половых органов;
- хронический цистит и уретрит;
- камни мочевого пузыря или мочеточников;
- состояние после локальной химио- или иммунотерапии;
- гиперактивный мочевой пузырь;
- нейрогенный мочевой пузырь;
- патология нервов (невралгия) малого таза;
- синдром раздраженной кишки.

В этой книге мы много говорили о воспалительных процессах мочевых органов, МКБ и аденоме простаты. Все перечисленные заболевания вызывают тазовые боли у мужчины. В предыдущих разделах я подробно рассказала об их лечении и профилактике.

В этой главе мне бы хотелось затронуть проблему болезни, которую мы еще не обсуждали. Речь пойдет о синдроме раздраженного кишечника. Обследование и лечение больных с СРК — крайне деликатный вопрос.

Несмотря на хронические боли внизу живота, посещаемость больными с СРК специалистов крайне низка. Так, в США около 70–75% пациентов с данной патологией не обращаются к врачу, в России эта цифра гораздо ниже. О том, как выявить СРК и устранить его проявления, поговорим в этом разделе.

### **Функции желудочно-кишечного тракта**

Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) выполняет в организме несколько важных функций. Перечислю основные из них.

**Двигательная функция.** ЖКТ непосредственно участвует в передвижении пищи по пищеварительному тракту, начиная с процесса жевания, формирования пищевого комка и гло-

тания, заканчивая удалением из организма непереваренных остатков. К моторике также относятся движения ворсинок и микроворсинок кишечника.

**Секреторная функция.** В ЖКТ вырабатываются пищеварительные соки: желудочный, поджелудочный, кишечный, слюна, желчь. Они необходимы для расщепления белков, жиров и углеводов до мелких молекул: аминокислот, глицерина и жирных кислот, моносахаридов.

**Всасывательная функция.** Продукты расщепления, а также вода, соли, лекарственные вещества из слизистой оболочки органов ЖКТ постепенно поступают в кровь и лимфу, далее — к органам.

**Внутрисекреторная функция.** В ЖКТ вырабатывается ряд гормонов, оказывающих регулирующее влияние на моторную, секреторную и всасывательную функции: гастрин, секретин, холецистокинин-панкреозимин и пр.

**Иммунная функция.** В кишечнике вырабатываются специфические антитела (иммуноглобулины). Они защищают нас от огромного количества живых и неживых антигенов, проникающих извне. При наличии у человека предрасположенности к пищевой аллергии некоторые продукты, попадая в желудочно-кишечный тракт, провоцируют выработку иммуноглобулинов E. Это защитные белки, обладающие способностью к быстрой фиксации на клетках кожи, слизистых оболочек, специальных клетках крови (тучных клетках и базофилах). При аллергии из последних высвобождаются активные вещества, воздействующие на сосуды (гистамин, серотонин, гепарин и др.).

Правильная работа ЖКТ основана на согласованной деятельности стенки органов (пищевода, желудка, кишечника) и сфинктеров — клапанов (жомов), которые их замыкают. Пища должна постепенно двигаться по ЖКТ, перемещаясь из одного органа в другой, при этом сфинктеры — гармонично сжиматься и разжиматься, то задерживая пищевой комок для

переваривания, то пропуская его в следующий отдел. Благодаря воздействию пищеварительных соков пища расщепляется, продукты распада всасываются и поступают в кровоток.

## Нарушения работы органов ЖКТ

При нарушении двигательной функции ЖКТ возникают различные жалобы. Их характер зависит от того, что страдает: стенка органа или сфинктер, и каково направление этих изменений (табл. 3).

Таблица 3

### Жалобы при различных нарушениях функции ЖКТ

Часть органа	Нарушение функции	Жалобы
стенка	торможение двигательной активности	тяжесть в эпигастрии, чувство раннего насыщения, тошнота, потеря аппетита, вздутие живота, запоры
	усиление двигательной активности	спастические боли, диарея
сфинктер	недостаточная функция	изжога, отрыжка, срыгивание
	несвоевременное раскрытие	спастические боли, чувство переполнения, затруднение глотания

Нарушения моторики кишечника возникают под влиянием различных факторов и служат основной для развития СРК: спазм и нарушение перемещения содержимого по кишечнику приводят к запору или диарее и болевым ощущениям. Нарушение пищеварения и синдром избыточного бактериального роста усугубляют патологический процесс.

## Что такое синдром раздраженного кишечника?

**Вопрос.** Подскажите, мне ставят диагноз СРК, но есть сомнения... У меня боли справа внизу в области аппендикса уже почти год! Не могу больше! Лежу в гастроэнтерологии,

*нашли лямблии — лечили, легче не стало. При СРК могут быть боли?*

Боли в животе являются основным проявлением СРК. Однако их нужно отличать от таковых при других заболеваниях. Вот основная характеристика боли при СРК:

- ▶ появление боли связано с изменением частоты и/или формы стула;
- ▶ возникает как минимум 3 дня в месяц;
- ▶ ослабевает после дефекации;
- ▶ длительность от начала появления первых болей не менее 6 месяцев.

СРК может протекать как с преобладанием диареи, так и запоров. Первый вариант встречается реже (у трети пациентов). При этом чаще отмечается жидкий стул частотой более 3-х раз в день и императивные (внезапные) позывы на дефекацию.

При СРК с преобладанием запоров стул твердый скудный (масса фекалий менее 35 г в сутки) или «овечий» частотой менее 3-х раз в неделю. При дефекации отмечается натуживание, после нее — ощущение неполного опорожнения. Возможен мягкий стул, но опорожнение всегда затруднено.

У половины больных с СРК имеется смешанный (одновременно оформленный и неоформленный) или перемежающийся характер стула (запор чередуется с диареей). Сегодня нередко применяются вспомогательные классификации СРК.

### I. Классификация по наличию отягощающих факторов:

- ▶ постинфекционный;
- ▶ связанный с приемом определенных пищевых продуктов;
- ▶ связанный со стрессом.

### II. Классификация по основному симптому, причиняющему больному основной дискомфорт:

- ▶ с преобладанием нарушения частоты стула;
- ▶ с преобладанием болевого синдрома;
- ▶ с преобладанием метеоризма.

Помимо болей, нарушения стула (запора, диарей) и метеоризма, у пациентов с СРК имеются следующие жалобы:

- флатуленция — отхождение газов (до 3 л);
- тошнота;
- нарушения вкуса;
- диспепсия — несварение пищи;
- головная боль;
- гиперактивный мочевого пузырь — частые императивные позывы на мочеиспускание.

Важно отличать СРК, являющийся функциональным заболеванием, от органической патологии желудочно-кишечного тракта: опухолей, язв и пр. Для них характерны следующие проявления:

- кровь в стуле;
- анемия — снижение гемоглобина;
- ночная диарея;
- потеря веса.

Кроме того, при опухолевых и язвенных болезнях ЖКТ симптомы возникают в зрелом возрасте (после 50 лет), а также можно выявить семейную историю органического заболевания (рак толстой кишки, язвенный колит и пр. у близких родственников).

Также характерные боли в животе могут появиться после использования антибиотиков, особенно в случае их длительного приема. К СРК подобные случаи также не относятся.

### Почему возникает СРК?

**Вопрос.** Год страдаю СРК с метеоризмом: то запоры, то поносы; обследовали, все исключили. Даже сделали колоноскопию. Не знаю, что делать дальше. Уже 8 месяцев не работаю. При болях помогают спазмолитики, грелка теплая на живот. Сейчас осень — опять обострение. Консультировали меня 2 психотерапевта, пью эглонил — без особого эффекта. Объясните, откуда берется такое заболевание?

В настоящее время известно, что к возникновению СРК могут приводить несколько причин. Основными пусковыми факторами являются:

- психосоциальные факторы, стресс, депрессия (вызывает воспалительные изменения слизистой и понижает порог болевой чувствительности);
- кишечная инфекция и воспаление; нарушение микрофлоры; изменения активности и количество эндокринных клеток кишечника; активация иммунных клеток слизистой кишечника;
- нарушение диеты; пищевые аллергены;
- генетическая предрасположенность;
- мальабсорбция желчных кислот — наследственное заболевание (генетические мутации в локусе SLC10A2 на хромосоме 13q33), при котором нарушается синтез белка-транспортера солей желчных кислот в подвздошной кишке; неусвоенные желчные кислоты стимулируют кишечную секрецию и моторику, развивается диарея; заболевание проявляется с первых месяцев жизни.

На некоторых других факторах я хотела бы остановиться подробнее.

### Синдром раздраженного кишечника и стрессы

**Вопрос.** Здравствуйте! Не знаю, к какому врачу и обратиться. Никто не может помочь... Болею СРК более 10 лет. Анализируя проблему, сделал вывод, что болезнь началась после сильного стресса, но могу и ошибаться. За эти 10 лет было 2 раза так плохо, что чуть не закончилось суицидом. Постоянные боли и позывы в туалет выработали во мне фобию, ушел с перспективной работы, но дискомфорт меня преследует! Не могу создать полноценную семью! Думаю, что проблема в моей голове, не могу расслабиться, всегда в напряжении, успокоительные настойки эффекта не дают!

*В последнее время участились панические атаки, хочется найти выход от этого недуга! Неужели это все от головы?*

Половина больных СРК связывают возникновение симптомов со стрессовыми событиями в своей жизни. Треть пациентов указывают на эпизоды автокатастроф и физического насилия в недавнем прошлом. У 55–100% больных СРК встречаются тревожно-депрессивные расстройства, фобии (боязнь). Каким образом осуществляется связь между стрессом и возникновением СРК?

Известно, что при наличии болей в животе у человека появляются негативные эмоции. Их выраженность зависит от интенсивности болевых ощущений. Но негативные эмоции являются не только ответом на боль. Они могут сами ее вызывать и усиливать по принципу обратной связи (рис. 37).

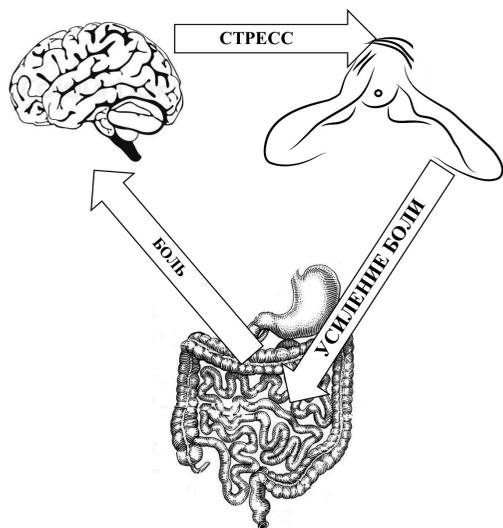


Рис. 37. Стресс и боли при СРК

Кроме того, хотелось бы отметить еще один важный факт. В центральной нервной системе вырабатывается антистресс-

совый медиатор — гамма-аминомасляная кислота (ГАМК). Она предотвращает развитие депрессий.

Однако ГАМК синтезируется не только в ЦНС, но и в кишечнике. За его продукцию здесь отвечает нормальная бактериальная микрофлора. Учитывая тот факт, что в кишечнике содержится около 3–5 кг полезных бактерий, количество ГАМК, которое они вырабатывают, весьма значимо.

Так как у пациентов с СРК нарушается микрофлора кишечника и численность полезных бактерий сокращается, уменьшается и концентрация ГАМК. Поэтому пациенты с СРК и дисбиозом имеют низкие пороги возбуждения, болевой чувствительности, склонны к повышенной возбудимости и тревожности.

В настоящее время доказана связь между личностными особенностями человека, воспитанием, полученными психологическими травмами и частотой возникновения тазовых болей.

Жалобы на возникновение боли в области таза чаще отмечаются у лиц, постоянно находящихся в состоянии стресса. У пациентов с синдромом тазовой боли часто отмечаются различные симптомы, не объяснимые с клинической точки зрения, а также временное или постоянное ощущение тревоги и депрессивное состояние.

При хронической боли происходят различные психологические изменения, которые, с одной стороны, вызваны длительной продолжительностью болей и, с другой стороны, способностью ЦНС поддерживать и усиливать боль.

У пациентов с хронической болью имеются следующие проявления:

- усталость;
- разочарование;
- нарушение сна;
- депрессии, мысли о суициде (10%);
- социальные проблемы (развод, проблемы с родственниками).

**Комментарий с форума.** С СРК надо обращаться к психиатру. У меня одна знакомая с СРК дома села, с работы ушла, погребла себя в домашнем туалете. Пока муж не озверел и не стаскал ее к психиатру, он ей реально помог!

В связи с вышесказанным не удивляет тот факт, что у пациентов с СРК высока эффективность (45%) плацебо, то есть самовнушения. Это очень важно, так как мы сможем учиться воздействовать сознательно на функцию кишечника.

### **Наследственная предрасположенность при СРК**

Сегодня доказано, что определенное значение в возникновении СРК играет наследственность. Известно, что у пациентов, помимо СРК, имеются и другие заболевания ЖКТ: функциональная диспепсия (тяжесть в желудке, переполнение, раннее насыщение), гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь — хроническое заболевание, обусловленное регулярным забросом в пищевод желудочного и/или дуоденального содержимого.

Установлено, что возникновению этих заболеваний может способствовать полиморфизм гена GNB3, кодирующий белок G-семейства. Он является мембранным рецептором. Изменение его строения может вызвать нарушения передачи импульсов, что является основой формирования висцеральной гиперчувствительности и моторных нарушений.

Кроме того, согласно современным представлениям к генетической предрасположенности к СРК причастен полиморфизм следующих генов: IL-10, IL-6, TGF- $\beta$ , SERT, отвечающих за воспалительный и иммунный ответы.

### **Все проблемы в голове!**

Почему же боль становится хронической? Как мы уже сказали, таз — это единый функциональный блок, включающий

органы таза, костные структуры и мышечный каркас. Возможна передача боли как по горизонтали (при распространении воспалительного процесса от одного органа к другому), так и по вертикали. В последнем случае передача боли опосредуется через ЦНС, которая может поддерживать ощущение боли даже при отсутствии источника. ЦНС усиливает восприятие боли, и она становится сильнее.

«Болезненные» сигналы из ЦНС могут возвращаться в малый таз, вызывая спазм мышц тазового дна и различных органов: простаты, кишечника, мочевого пузыря, уретры. Эти сигналы могут носить не только функциональный («невидимый») характер, но и приводить к структурным изменениям (например, неврогенный отек при некоторых синдромах боли мочевого пузыря).

Хроническая боль подавляет иные виды чувствительности, эмоции, мыслительные процессы и реакции. Нарушения быстрого действия нервной системы и подавление физиологических функций приводят к снижению качества жизни пациента и нарушению его трудовой деятельности.

### **Мышцы тазового дна**

Благодаря связочному аппарату и мышцам тазового дна органы сохраняют свое расположение. Тонус мышц тазового дна, так же как и всех скелетных мышц, может изменяться в зависимости от гормонального статуса и снижаться в зрелом возрасте.

Мышцы тазового дна обычно функционируют как единое целое. Помимо поддерживающей функции, они еще могут сокращаться. Выделяются 2 типа сокращений: произвольные (при поступлении импульсов из коры головного мозга) и рефлексорные. Благодаря сокращениям мышц тазового дна не происходит непроизвольного мочеиспускания и дефекации.

Мышцы должны сокращаться с достаточной силой, которая зависит от объема мышцы (количества волокон) и харак-

тера иннервации (частота проводимых импульсов и число активных мотонейронов).

Сокращение мышц тазового дна играет важную роль во время сексуальной жизни. Благодаря этому в фазу возбуждения происходит замедление кровотока в тазу, что приводит к кровенаполнению органов таза, а в конце возникает серия произвольных сокращений мышц — эякуляция и оргазм.

При расслаблении мышц происходит раскрытие просвета мочеиспускательного канала и анального отверстия (у женщин еще и влагалища). Мочеиспускание, дефекация и половой акт невозможны без расслабления мышц тазового дна.

### **Триггеры в мышцах тазового дна**

При продолжительном тоническом сокращении мышц тазового дна, приводящем к сдавливанию проходящих через них нервов и сосудов, может возникнуть боль. Впоследствии импульсы передаются к коре головного мозга, при этом избыточно раздражаются определенные зоны. Возбуждение ЦНС по обратной связи возвращается назад — к мышцам тазового дна, они опять спазмируются, что приводит к усилению болей.

Повторяющаяся избыточная работа, выполняемая мышцами, может служить причиной активации в них так называемых триггерных точек — зон спазмированной мышцы, представляющих собой при ощупывании болезненные и плотные узелки. Сдавливание триггерных точек усиливает болевое ощущение.

Триггеры предотвращают чрезмерное растяжение мышц. При их активации сила сокращения мышцы ослабевает и возникает боль, усиливающаяся при выполнении определенных движений, которых пациенты стараются избегать.

У пациентов с хроническими тазовыми болями нередко имеется болезненность в триггерных точках, расположенных

в мышцах брюшной стенки, ягодичной области и промежности. Триггерные зоны можно прощупать, при этом сдавливание будет сопровождаться возникновением локальной и отраженной боли.

О лечении хронических тазовых болей и нормализации работы кишечника я расскажу далее.

## ДАОССКИЕ РЕЦЕПТЫ НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

Нормальная деятельность кишечника важна для здоровой и качественной жизни любого человека. Наладить работу кишечника, устранить запоры и боли помогут старинные рецепты, которые зарекомендовали себя на протяжении тысячелетий. Но начать этот раздел позвольте с рекомендаций современной медицины.

### Лечение СРК

После обследования и установления диагноза СРК назначают лечение. Выбор вида терапии зависит от ведущего симптома (боль, метеоризм, диарея, запор), его тяжести и влияния на качество жизни, а также от психологического состояния пациента.

Учитывая тот факт, что в возникновении СРК ведущую роль оказывают сразу несколько причин, лечение должно быть комплексным. Вот основные принципы терапии СРК:

- устранение боли;
- регуляция моторики кишечника;
- нормализация флоры кишечника;
- защита слизистой оболочки толстой кишки;
- снижение воспалительных процессов;
- устранение стресса, нормализация деятельности ЦНС.

Но прежде чем переходить к перечню традиционных и даосских методов лечения, мне бы хотелось рассказать о диете, которую необходимо соблюдать пациентам, страдающим СРК.

### ФОДМАП-диета

В период обострения я рекомендую употреблять в пищу продукты, не раздражающие желудок, содержащие мало шлаков. Желательно использовать их в мягком теплом виде. Из рациона необходимо исключить кофеин, лактозу (пресное молоко), свежие фрукты, сорбитол, уксус, алкоголь, перец, копчености; компоненты пищи, вызывающие чрезмерное газообразование, а также индивидуально непереносимые продукты.

Можно есть нежирные сорта мяса и рыбы, яйца, каши, белый хлеб, макаронные изделия, небольшое количество овощей и фруктов в кулинарной обработке. Вне обострения возможно расширение диеты в пределах индивидуальной переносимости.

Для профилактики рецидивов больным показаны продукты функционального питания, содержащие пробиотики (например, «Активиа»). Они содержат бифидобактерии. Их употребление при СРК способствует улучшению состава кишечной микрофлоры и уменьшению запора. Механизм действия пробиотиков связан с улучшением моторики кишечника, сокращением времени транзита каловых масс, ростом полезной микрофлоры толстого кишечника и подавлением условно-патогенной микрофлоры.

Также при СРК рекомендую использовать диету с ограничением ФОДМАП-содержащих продуктов. В ее основе лежит ограничение или исключение из еды ФОДМАП, которые вызывают раздражение и воспаление кишечника. Это особые углеводы, которые у людей с повышенной к ним чувствительностью плохо перевариваются и вызывают множество неприятных симптомов: газообразование, отрыжку, вздутие, поносы, запоры, спазмы и т. п.

Углеводы группы ФОДМАП содержатся в разных количествах в большинстве продуктов. Приведу некоторые примеры:

продукты с высоким содержанием фруктозы (фрукты — яблоки, виноград, финики, арбуз, груши и пр.; овощи — помидоры, перец сладкий красный, лук сладкий и пр.); бобовые являются основными пищевыми источниками галактанов; фруктаны содержатся в пшенице, рже, ячмене, репчатом луке, чесноке, топинамбуре, спарже, свекле и пр.

Ограничение употребления ФОДМАП-продуктов оказывает положительное действие при СРК и других функциональных заболеваниях ЖКТ. Диета с низким содержанием относящихся к группе ФОДМАП-углеводов была разработана в университете Монаш в Мельбурне.

### **Медикаментозное лечение. Колофор**

**Вопрос.** *Вот уже 7 лет я борюсь с постоянными тазовыми болями. Боли разной интенсивности в животе над лоном, не прекращающиеся неделями, потом перерыв и снова. Неделю болит сильно, неделю не очень, 3 дня очень сильно, 4 дня может вообще не болеть. Стул тоже разный бывает: то поносы, то запоры. После нескольких госпитализаций и неудачных попыток постановки диагноза бросил затею выяснить, что со мной, соответственно, лечения никого не проводилось. В анамнезе синдром раздраженного кишечника и синдром хронической тазовой боли: обследовался у урологов и гастроэнтерологов, диагнозы установлены на основании УЗИ, при которых ничего подозрительного не находили, и трех неудачных из-за болевого синдрома попыток колоноскопии. Больше ничего не ставили. Советовали «лечить голову». В связи с этим фактически смирился с болями в животе. Качество жизни значительно снизилось, психологически тоже достаточно тяжело. Помогите, пожалуйста, подскажите, существует такое лекарство, которое бы и поносы с запорами вылечило, и голову с болями.*

Безусловно, сегодня есть такой препарат! Всем перечисленным требованиям соответствует колофор. Он воздействует практически на все звенья СРК, применяется и при запорах, и при поносах. Вот основные его действия:

► **ЦНС:** устранение внутреннего напряжения, тревоги, нормализация ряда деятельности толстого кишечника; не оказывает седативного действия, не вызывает привыкания;

► **вегетативная нервная система:** спазмолитическое, противовоспалительное, противоотечное действие;

► **иммунные нарушения и воспаление:** выраженное противовоспалительное действие с восстановлением баланса провоспалительных и противовоспалительных цитокинов.

**Вопрос.** *Мучаюсь СРК третий год. В мае лежал в гастроэнтерологии, проверили все, даже колоноскопию делали, ничего не нашли, отправили к психиатру. Он назначил нейролептик — все прошло, и я был бы счастлив, если б не побочные эффекты: исчезновение либидо и набор веса. Из-за этого бросил его пить, и все вернулось. Что делать, не знаю дальше?*

При наличии тревожности и депрессии при СРК также рекомендуется использовать колофор. Сочетание трех активных компонентов позволяет этому препарату положительно воздействовать на различные механизмы развития СРК, уменьшать выраженность болевого синдрома, восстанавливать моторику ЖКТ, уменьшать тревогу, депрессию и улучшать качество жизни.

Колофор применяется по 2 таблетки 2 раза в день 1–3 месяца, при необходимости — до 6 месяцев или повторно через 1–2 мес. Препарат рекомендован для лечения пациентов с различными вариантами СРК, в том числе при СРК с преобладанием диареи/запоров и смешанного типа.

Лечение хронической тазовой боли — сложная проблема. Помимо лечения основного заболевания (непосредственно

СРК), необходимо проводить психологическую коррекцию. В последнюю включаются следующие мероприятия:

- антидепрессанты;
- миорелаксанты;
- психотерапия;
- мануальная терапия;
- лечебная гимнастика.

Лично я рекомендую всем пациентам, в том числе и тем, кто страдает хроническими тазовыми болями и синдромом раздраженного кишечника, использовать древнекитайские рецепты расслабления, визуализации и интимного массажа. О них я расскажу далее.

### **Диафрагмальное дыхание при СРК**

При СРК можно использовать и нетрадиционные методы лечения. Очень полезным, на мой взгляд, является диафрагмальное (брюшное) дыхание — как прямое, так и обратное.

Диафрагма — это мышечный купол, который разделяет грудную и брюшную полости. Если при дыхании подключается диафрагма, то объем легких увеличивается, нижние доли расширяются, организм получает больше кислорода.

Кроме того, диафрагма при брюшном типе дыхания мягко двигается, массируя органы брюшной полости, в том числе кишечник. Это оказывает позитивное воздействие на его функцию.

Глубокое осознанное дыхание, при котором вдох производится нижней частью живота, в результате чего расширяются легкие, а на выдохе живот втягивается, помогает активировать и восстановить все естественные выделительные процессы тела. Любые аэробные упражнения активируют выделительные процессы благодаря активации легких, которые в свою очередь стимулируют работу связанной с ними ободочной кишки.

Во время диафрагмального дыхания (подробно об этой технике читайте в соответствующем разделе) улучшается

кровообращение. Дыхательная гимнастика способствует расслаблению и нормализации деятельности кишечника. Она полезна абсолютно всем!

### **Древнекитайский карсай-массаж**

Для расслабления мышц тазового дна, лечения мужских заболеваний, а также коррекции энергетического баланса китайцы с древних времен используют интимный карсай массаж.

Предложите вашей партнерше сделать вам такой массаж. Бесспорно, техника проведения массажа играет существенное значение. Но особенно важное лечебное воздействие будет оказывать та теплота и любовь, которые ваш партнер направит в ваше тело через свои нежные прикосновения, а также те мысли, чувства и визуализации, которые посетят в эти сладкие мгновения вас.

*Рекомендую начать с области живота. Женщина мягкими поглаживающими движениями массирует живот, направляя в эту зону свою любовь и энергию. Это улучшит процессы пищеварения, нормализует перистальтику кишечника и устранил запоры, если они есть.*

*Стимуляция звеньев иммунной системы, расположенных в кишечнике, повысит защитные силы, поможет избежать простудных заболеваний. Напомню, что китайские врачи называют газы, образовавшиеся в кишечнике, «больными ветрами». Брюшной массаж помогает вывести газы, устранить спазмы и боль.*

*Для выполнения массажа партнерша может использовать большой палец руки или четыре остальных сложенных пальца вместе. Пусть она выполняет круговые движения в области живота, не вызывающие у вас боли.*

*Начать можно справа от пупка и массировать эту зону 10–20 секунд, затем перейти в область над пупком (20 се-*

кунд). Далее следует массировать с левой стороны от пупка и непосредственно под пупком.

Потом партнерша может переходить к лобку. При этом большими пальцами рук ей следует мягко массировать лобок, аккуратно воздействуя на мягкие ткани этой зоны.

Далее она переходит к области промежности, с любовью массирует яички, основание члена. Если во время массажа партнерша нашла у вас болезненные триггерные точки, пусть разминает их до исчезновения боли.

В основании пениса залегает так называемая лонно-копчиковая мышца, которую мы прорабатываем во время интимного фитнеса. Управляя ею сознательно, мужчина может останавливать мочеиспускание и семяизвержение. ЛК-мышцу массируют легкими круговыми движениями.

Не забудьте про точку «Миллион золотых монет». Она расположена на промежности перед анальным отверстием. Надавливание на нее в момент приближения к эякуляции ведет к подавлению эякуляторного рефлекса. Сильные ритмические воздействия пальцами в этом месте имитируют сокращения предстательной железы, которые сопровождают оргазм. Массаж точки полезен для поддержания здоровья простаты.

Рекомендую выполнять карсай-массаж 1–2 раза в неделю. Это позволит вам расслабиться. Получить здоровье и новые сексуальные ощущения!

### **Очистка прямой кишки**

Даосы считают, что для поддержания оптимального здоровья необходимы открытие и очистка «передней» (мочевого пузыря и уретры) и «задней» (ануса) дверей тела. О поддержании здоровья органов мочевой системы мы много говорили в этой книге.

Ключом к «задней» двери, по мнению даосов, а вместе с ней и к здоровью всего тела, является правильное выведение

токсинов и остатков пищи. Для этой цели даосы используют практику «Очистка прямой кишки».

Китайцы считают, что при недостаточном количестве ци у человека может возникнуть запор. Это будет усугублять другие проблемы со здоровьем. В норме кал не имеет неприятного запаха, также не должно быть газов. Образование в кишечнике газов и запахов чаще всего провоцируется употреблением нездоровой еды. При разложении кислых продуктов, сахара и углеводов происходит химическая реакция, в результате которой и возникают газы.

Очищая «заднюю» дверь, вы улучшите процессы дыхания, так как согласно даосским представлениям работа кишечника и легких взаимосвязана. Итак, приступим к «Очистке прямой кишки». Вам понадобятся хирургическая перчатка или резиновый напальчник и касторовое масло.

Технику лучше выполнять после дефекации. Мужчины при этом могут также помассировать простату.

Сидя на унитазе после испражнения, наденьте на средний палец резиновый напальчник или хирургическую перчатку и аккуратно введите его в прямую кишку. Очистите прямую кишку, массируя ее верхнюю стенку. Этим вы также проведете эффективный массаж простаты.

Удалите палец из ануса. Не снимая напальчник, нанесите касторовое масло. Снова введите палец в прямую кишку и повторите процедуру. Для полной очистки может потребоваться несколько повторов. Снимите перчатку и вымойте руки.

*Поблагодарите себя за очистку прямой кишки!*

### **Медитации как средство от депрессии**

Самым эффективным способом расслабления, обладающим лечебным эффектом при СРК и хронических тазовых болях, являются медитативные практики. Слово «медитация»

на санскрите звучит как «дхьяна», что иногда еще переводят как «сосредоточение». В Китае этот термин трансформировался в «чань», а в Японии — «дзен».

В Толковом словаре Ожегова говорится, что медитация (от лат. *meditatio* — размышление) — это состояние глубокой умственной сосредоточенности на чем-либо одном, отрешенность от всего остального.

Термин «медитация» обычно ассоциируется с эзотерическими практиками или восточными религиями. Непосвященным может показаться, что медитацией могут заниматься только просветленные люди и для погружения в медитативное состояние необходимо сесть в специальную позу. К счастью, это не так.

Медитации могут быть столь же эффективными для профилактики рецидива депрессии, как и антидепрессанты. Это было показано в ходе проведенного в Великобритании сравнительного исследования, результаты которого опубликованы в журнале «Ланцет».

Ученые из Оксфордского университета разделили 424 участника исследования, каждому из которых ранее был установлен диагноз депрессии, на две группы. Одна группа с целью профилактики получала антидепрессанты, а другая проходила расслабляющую психотерапию.

С участниками второй группы было проведено восемь групповых занятий. Кроме того, им предлагалось ежедневно использовать специфические медитативные методики в домашних условиях, чтобы научиться распознавать негативные мысли и справляться с ними. В течение двух лет всех пациентов регулярно обследовали для проверки их эмоционального состояния.

Оба варианта лечения оказались одинаково эффективными по показателю частоты рецидивов. В группе психотерапии рецидив возник у 44% пациентов; среди получавших антидепрессанты этот показатель составил 47%.

По мнению руководителя исследования Виллема Кайкена, психотерапия предлагает миллионам людей альтернативу, в особенности тем, кто хочет отказаться от приема антидепрессантов. Согласно данным исследователя без лечения четверо из пяти пациентов испытывают рецидив.

## Бета- и альфа-волны

Что же такое медитация с научной точки зрения? Как известно, о состоянии человеческого сознания можно судить по графику электроэнцефалограммы (ЭЭГ) — записи электрической активности нейронов мозга. На графике ЭЭГ возможно увидеть 4 типа волн. Расскажу о каждом из них подробно.

**β (бета)** — это самые быстрые волны. Их частота варьируется от 14 до 42 Гц (по некоторым современным данным, даже более 100 Герц). Бета-волны связаны с бодрствованием, пробуждением, сосредоточенностью, познанием; их избыток вызывает беспокойство, страхом и паникой; недостаток обусловлен депрессией, плохим избирательным вниманием и проблемами с запоминанием информации;

**α (альфа)** — это колебания в диапазоне от 8 до 13 Гц. Возникают они в момент пассивного расслабления, когда человек ни о чем не думает. Если продолжить расслабление без фокусировки мыслей, альфа-волны начнут доминировать во всем мозге, и медитирующий может погрузиться в состояние приятной умиротворенности, именуемое еще альфа-состоянием.

Исследования показали, что α-диапазон ответственен за усвоение новой информации, данных, фактов, любого материала, который в памяти должен быть всегда наготове. В восточных боевых единоборствах есть такое понятие — «состояние мастера». Именно оно ассоциируется с альфа-ритмом волн. На фоне альфа-активности мозга скорость мышечной реакции в десять раз выше, чем в обычном состоянии.

Недостаток альфа-волн может быть признаком стресса, неспособности к полноценному отдыху и эффективному

обучению, а также свидетельством болезней и нарушений работы мозга. В альфа-состоянии человеческий мозг продуцирует больше эндорфинов и энкефалинов — собственных «наркотиков», отвечающих за радость, отдых и опять же сексуальность. Альфа-волны также являются своеобразным мостиком, обеспечивающим связь сознания с подсознанием.

Именно с альфа-ритмом ассоциируется медитативное состояние. Начинающие, медитируя, генерируют мозговые волны с частотой 10 Гц, тогда как более опытные — 7–8 Гц. Для снижения уровня мозговой активности и достижения глубокого медитативного состояния необходимо закрыть глаза, расслабиться и затем «очиститься» от внутренних мыслей, концентрируясь на одном слове или образе. Обычно для перехода мозга из  $\beta$  в  $\alpha$ -активность, то есть для погружения в медитацию, требуется от 5 до 20 минут (в зависимости от навыков и способностей медитирующего).

Очищение от внутренних мыслей автоматически производит альфа-ритмы в зрительной зоне коры головного мозга, расположенной в затылочной области. Далее они распространяются на смежные области головного мозга. В этом случае достигается эффект медитации.

### Тета- и дельта-волны

**$\theta$  (тета)** — медленные колебания в диапазоне от 4 до 8 Гц. Они появляются в тот момент, когда умиротворенное бодрствование переходит в сонливость. Колебания в мозге становятся более медленными и ритмичными. Это состояние называют еще сумеречным, поскольку в нем человек находится между сном и бодрствованием. Часто оно сопровождается видением неожиданных, сноподобных образов, сопровождаемых яркими воспоминаниями, особенно детскими. Тета-состояние открывает доступ к содержимому бессознательной части ума, свободным ассоциациям, неожиданным озарениям, творческим идеям.

Тета-волны позволяют человеку связываться с глубинами его подсознания, которое является источником творчества и вдохновения. Именно там заложена долговременная память, творческий потенциал и глубокие духовные связи. Преобладание тета-волн часто обнаруживают у творческих людей. У многих талантливых художников, изобретателей и мыслителей доля таких волн необычайно высока. Тета-волны в мозге значительно повышают уровень креативности. Когда сознание входит в диапазон тета-частот, человек получает возможность усваивать на 300% больше информации, нежели в состоянии  $\beta$  и  $\alpha$ .

Нельзя исключить, что такие известные личности, как Аристотель, Брамс, Пуччини, Вагнер, Франсиско Гойя, Ницше, Эдгар Алан По, Чарлз Диккенс, Сальвадор Дали, Генри Форд, Томас Эдисон, Дмитрий Менделеев и Альберт Эйнштейн, творили и делали великие открытия именно в тета-состоянии.

**$\Delta$  (дельта)** — такие волны начинают доминировать при погружении в сон. Они еще медленнее, чем тета-волны, поскольку имеют частоту менее 4 колебаний в секунду. Большинство людей при доминировании в мозге дельта-волн либо спят, либо находятся в бессознательном состоянии. Тем не менее появляется все больше данных о том, что некоторые люди могут пребывать в дельта-состоянии, не теряя осознанности. Как правило, это ассоциируется с глубокими трансовыми или «нефизическими» состояниями. Примечательно, что именно в этом состоянии мозг выделяет наибольшее количество гормона роста, а в организме наиболее интенсивно идут процессы самовосстановления и самоисцеления.

### Медитация «Здоровый кишечник»

Медитация — старейшая мировая практика для получения контроля над сознанием, физиологической основой которого является смена активности головного мозга. Благодаря проведению медитации достигается глубокая релаксация,

устанавливается контроль над стрессом, возникают отрешенность и высшие состояния сознания — такие, как духовное просветление.

Медитация — очень мощный инструмент для исцеления тела, ума и души. Медитация не является чем-то мистическим, потусторонним или недостижимым. Она вовсе не предназначена только для элиты, посвятившей себя изучению восточных религий.

Медитация — практическое занятие, доступное каждому. Несмотря на то, что большинство медитаций связано с древними и современными духовными традициями, для достижения их эффекта не требуется принадлежности к религиозной общности. Если у вас нет духовного опыта и вы не верите в Бога, то пусть вами движет простая мотивация — улучшение собственной жизни. Для медитации следует выбрать то время дня, когда вы можете полностью сфокусировать внимание на позитивных сторонах жизни.

### Комментарии с форума

► Медитация — это состояние концентрации на какой-либо мысли или предмете. Это размышление, обдумывание и сосредоточенность.

► При длительной медитации на безмыслии исчезают все виды мыслей, желаний, прекращается осознание своего «Я». Практически полностью исчезает дыхание, устанавливается состояние глубокого покоя, после которого внутреннее сознание человека освещается светом, вызывающим состояние невыразимого блаженства. В этом состоянии человек может находиться очень долго, не осознавая окружающего.

► Нужно изучать себя, а медитация — это путь поиска. Это метод найти себя.

► Медитация — очень хорошее средство, чтобы остановить непрекращающийся внутренний диалог с самим

собой. Именно он заводит наши мысли в дебри и мешает радоваться и воспринимать мир таким, какой он есть. Нашу жизнь можно превратить в медитацию.

Предлагаю выполнить медитацию «Здоровый кишечник». Она поможет наладить работу органа, избавиться от запоров, метеоризма и болей. Итак, начнем...

*Сядьте удобно. Расслабьтесь. Дышите свободно. Представьте, что вы находитесь в приятном месте.*

*Визуализируйте улыбку в области лба. Представьте, как она светится, озаряя все вокруг. Опустите улыбку в брюшную полость — туда, где находится кишечник.*

*Пройдитесь внутренним взором по петлям тонкого кишечника. Направьте свой взор в толстый кишечник, мысленно «пробегитесь» по его восходящему, поперечному и исходящему отделам.*

*Наполните кишечник любовью. Визуализируйте, как в кишечнике происходят нормальные процессы пищеварения: всасываются питательные вещества, выводятся отходы и токсины.*

*Ощутите, как кишечник изнутри светится любовью, как он наполнен теплом. Удерживайте это ощущение на протяжении нескольких минут. Визуализируйте, как теплый шарик катится по всему кишечнику, согревая его.*

*Поблагодарите кишечник за ежедневный труд по перевариванию пищи и освобождению организма от токсинов. Ощутите ответную благодарность!*

*Затем мысленно снаружи обложите кишечник льдом. Прокатите по его петлям холодный шар. Почувствуйте холод в брюшной полости. Удерживайте это ощущение на протяжении нескольких минут. В данный момент активируются нервные окончания стенки кишечника. Благодаря этому нормализуется его моторная функция.*

*Затем вновь наполните кишечник теплом и любовью, чередуйте с привлечением холода. На протяжении всей практики направляй те в кишечник свою заботу. Поверьте: это ощущение обладает целебным действием!*

*Улыбнитесь! Отдохните. Поблагодарите себя за медитацию, ведь ваш кишечник теперь абсолютно ЗДОРОВ!*

## **ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ МУЖЧИН**

На протяжении всей книги я рассказывала о практиках цигун, которые помогут поддержать мужское здоровье. Однако на их освоение могут уйти месяцы упорных тренировок. В то же время любому человеку всегда хочется стать здоровым уже сегодня. О простых техниках, используя которые ежедневно, вы сможете оздоравливаться сразу, пойдет речь в этой главе.

### **Подготовка к медитации**

Прежде чем приступить к выполнению практик и медитаций, необходимо продумать все детали. Если вы новичок, то лучше найти спокойное место для медитаций, где ничто вас не будет отвлекать. Однако как только вы полностью овладеете техниками цигун, вы сможете медитировать где угодно и в любое время: когда гуляете, стоите в очереди, ведете свою машину, лежите в постели. Лично я для практики использую время, которое нахожусь в тренажерном зале.

Идеально, если вы занимаетесь в отпуске с видом на море, рисовые поля, пустыню, закат солнца или любой природный пейзаж. После окончания отпуска вы сможете увезти с собой воспоминания о том месте, где вы практиковались, и воспроизводить их в своей памяти.

Место для медитации должно быть уединенным. Вас не должны отвлекать. Избегайте перерывов. Если вы «жаворонок» — планируйте медитации на раннее утро, когда еще спят остальные члены вашей семьи; если вы «сова» — занимайтесь ночью. Главное — ваше спокойствие и комфорт.

Когда вы готовитесь к занятию, не забудьте отключить телефон. Если близкие не одобряют ваших увлечений даосскими практиками, скажите, что вы будете отдыхать. Каждый

человек имеет право на отдых и восстановление своих сил, а именно это и делает медитация. Не забудьте изолировать и своих домашних животных. Они обладают своей собственной энергией, которая может помешать течению вашей *ци*.

Одежда, которую вы надеваете, должна быть свободной и удобной, не ограничивающей течение *ци*. Если у вас нет брюк с эластичным поясом, лучше всего расслабить ремень или расстегнуть верхнюю пуговицу на нижнем белье, так, чтобы одежда не стесняла нижнюю часть живота. Предпочтительно надевать одежду из натуральных волокон, чтобы ваше тело могло дышать.

Любые даосские практики требуют «заземления». Это опосредуется через стопы. Они обеспечивают идеальную связь с землей. Поэтому обувь должна быть удобной или ее можно снять.

Для облегчения занятий и правильного поглощения энергии земли во время занятий рекомендуется сидеть на стуле, слегка отодвинувшись от спинки. Постарайтесь держать колени и бедра на одном уровне. Спина должна быть ровной, плечи — расслаблены. Подбородок слегка прижмите к шее. Глаза закройте. Кончик языка должен касаться верхнего неба. Он соединяет управляющий и функциональный каналы.

Физическая гигиена для большинства из нас вошла в привычку, мы принимаем душ и чистим зубы, наводим порядок в квартире. Но многие люди забывают об эмоциональной гигиене. Если вы каждый день будете выделять время для очистки своей энергетики, очень скоро вас ждет вознаграждение во всех сферах жизни.

### Секреты даосской сексуальной рефлексотерапии

Знание строения человеческого тела, в том числе половых органов, тысячелетиями использовалось древними китайцами. Даосские мудрецы благодаря воздействиям на определен-

ные зоны на теле научились управлять внутренней энергией человека, здоровьем отдельных его органов и личности в целом. Известно, что самые чувствительные рефлексогенные точки расположены на половых органах.

Согласно данным традиционной китайской медицины на половом члене мужчины имеются рефлексогенные зоны следующих органов (рис. 38):

- 1) головка члена: эпифиз, надпочечники, предстательная железа, легкие, сердце;
- 2) верхняя часть ствола члена: селезенка, желудок, поджелудочная железа;
- 3) средняя часть ствола пениса: печень, тонкий кишечник;
- 4) основание пениса: толстый кишечник, почки, мочевой пузырь;
- 5) яички: связаны со всеми железами.

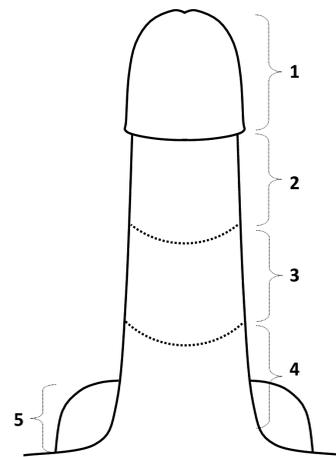


Рис. 38. Рефлексогенные зоны на пенисе

Известно, что жизненная энергия циркулирует по всему организму, пронизывая все органы и ткани. Сексуальная энергия — квинтэссенция энергии тела. Весь организм принимает

участие в питании сексуального центра, вот почему здоровье этого центра так сильно влияет на ментальное, эмоциональное и физическое состояния всего организма. Сексуальная рефлексотерапия, основанная на использовании сексуальной энергии, способна активизировать богатейший внутренний источник жизненных сил человека.

Даосы утверждают, что половой акт — это разновидность экстатической акупрессуры. Когда во время коитуса сексуальные центры мужчины и женщины соединяются, волна удивительных ощущений разливается по всему телу. Зная о полезных свойствах этих ощущений, древние врачи называли половую близость целительной любовью и даже предписывали своим пациентам конкретные позы, рассчитанные на стимуляцию определенных рефлекторных точек.

### **Массаж и растягивание пениса**

Еще в Древнем Китае были известны секреты интимного массажа, который способствовал поддержанию здоровья и сексуальности мужчины. Сегодня с этими уникальными рецептами ознакомимся и мы с вами.

Перед выполнением массажа половые органы необходимо разогреть теплыми руками. Для этого разотрите ладони друг о друга до возникновения ощущения тепла. Нежно разотрите пенис обеими ладонями. Затем разогрейте яички и пенис.

Упражнения по растягиванию пениса способствуют повышению уровня тестостерона и количества спермы. Недостаточный приток крови к пенису ведет к уменьшению кровенаполнения пещеристых тел, что вызывает эректильную дисфункцию. Воздействие на рефлексогенные зоны пениса стимулирует работу органов и систем.

Важным элементом массажа является работа с языком. Даосы считают, что он связан со всеми сухожилиями тела, в том числе пениса. Вытягивая пенис и язык одновременно, вы укрепляете весь связочный аппарат тела и запасаетесь *ци*.

Упражнение выполняется стоя. Убедитесь, что пенис неэрегирован. При наличии утренней эрекции предварительно выполните «Прохладное вытягивание» и силовой замок. Итак, приступим к массажу и растягиванию пениса.

*Обхватите основание пениса большими и указательными пальцами обеих рук. Массируйте пенис вдоль большим и указательным пальцами от основания к головке сначала одной рукой, затем второй. Далее положите оба больших и указательных пальца на среднюю линию у основания пениса и массируйте по направлению к головке и обратно.*

*Сделайте вдох. Обхватите головку пениса большим и указательным пальцами. При этом не нужно сжимать слишком сильно, чтобы не было боли. На выдохе, втягивая живот и высовывая язык со звуком «ш-ш-ш-ш-ш-ш» тяните пенис в течение 10 секунд. Вдохните. Повторите еще 3 раза. Побейте пенисом о бедро примерно 20–30 раз для восстановления кровообращения.*

*Снова обхватите пенис, сделайте выдох, высовывая язык, тяните пенис влево, пока не почувствуете, что он хорошо натянут. Посчитайте до 10 и повторите еще раз. Отпустите пенис и направьте сексуальную энергию к макушке. Повторите еще 3 раза. Побейте пенисом о бедро примерно 20–30 раз.*

*Потом повторите упражнение, растягивая пенис вправо. Повторите еще 3 раза. Побейте пенисом о бедро примерно 20–30 раз.*

Это упражнение позволит активировать все рефлексогенные зоны, расположенные на пенисе, стимулировать работу внутренних органов и растянуть половой член.

### **Массаж яичек**

Яички являются важным эндокринным органом мужчины. В них вырабатывается мужской половой гормон — тестосте-

рон. Массаж яичек усиливает половое влечение, увеличивает объем спермы, нормализует сперматогенез и повышает вероятность зачатия. Секрет эффекта — в улучшении притока крови к яичкам. Массаж яичек можно выполнять стоя или сидя на краю стула, в свободных трусах или без них.

*Разогрейте ладони, приложите их к мошонке. Направьте теплоту ладоней яичкам.*

*Возьмите яички в руки. При этом большой палец положите сверху, все остальные — снизу.*

*Массируйте яички большими пальцами сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.*

*Массируя яички четырьмя пальцами в разные стороны, направьте энергию вверх по позвоночнику к макушке. Потом опустите вниз и закрутите ее в виде спирали в области пупка.*

Далее переходите к выполнению практики «Постукивание по яичкам». Это упражнение стимулирует энергию почек и выработку мужских гормонов.

*Обхватите левой рукой пенис и поднимите его вверх. На вдохе направьте ци в мошонку. Втяните яички. Сожмите зубы, напрягите мышцы промежности и ануса.*

*Несильно постучите по правому яичку кончиками пальцев правой руки. Постукивания должны ощущаться по всему низу живота, не причиняя боли.*

*Выполните 6–9 постукиваний. Сделайте выдох, расслабьтесь и направьте энергию вверх по позвоночнику. Прodelайте аналогичную процедуру с левым яичком.*

Во время массажа яичек мужчина контактирует со своей сексуальной энергией. Очень важно прочувствовать тонкую грань между массажем и мастурбацией. В даосизме целью практик является укрощение мужской энергии, а не ее ос-

вобождение. Во время массажа необходимо почувствовать энергию и наполнить ею все тело.

Даосы наделяли сексуальную энергию созидательными и омолаживающими силами. В практиках сексуального гунфу эта энергия используется для исцеления внутренних органов и желез, улучшения функций мозга и открытия каналов микрокосмической орбиты, в технике нэйгун — для восстановления красного костного мозга. Все перечисленные практики вы можете выполнять утром или в течение дня, предварительно необходимо разогреть позвоночник. Для этого подойдет разминка цигун.

### Разминка цигун

В оздоровительном Дао перед медитацией рекомендуется сделать несколько упражнений цигун или тайцзи, обеспечивающих растяжение. Они уменьшают мышечное напряжение, стимулируют циркуляцию крови и помогают увеличить объем легких.

Цигун — это комплекс упражнений, направленных на управление состоянием тела, духа и дыхания, разработанный в рамках целостного мировоззрения китайской медицины и даосских подходов к описанию мира.

Для того чтобы повысить гибкость позвоночника, воспользуйтесь упражнениями, которые через расслабление и визуализацию повышают внутренний энергетический потенциал организма. Приведу очень простой комплекс для разминки, который можно выполнять каждое утро.

**Смещение позвоночника.** Упражнение выполняется стоя. Ноги — на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу. Колени должны быть слегка согнуты. Выполняется смещение таза с одновременным наклоном головы вниз то в левую сторону, то в правую (напоминает «виляние хвостиком»). Повторите 15–20 раз в каждую сторону.

**Вращение головой и тазом.** Упражнение выполняется стоя. Ноги — на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу.

Колени слегка согнуты. Выполняются сонаправленные круговые движения головы и таза по часовой стрелке и против нее. Следует повторить 10–15 раз в каждую сторону.

**Черепаша.** Исходное положение — то же. Опустите голову вниз до уровня талии, максимально прижимая к телу. Затем вытягивайте голову вперед параллельно полу, как будто вы пытаетесь попасть ею в панцирь черепахи. Упражнение выполняется 10–15 раз.

**Шея журавля.** Упражнение обратное предыдущему. Исходное положение — то же. Наклоните туловище вперед до горизонтали с полом. Голова при этом смотрит вверх, позвоночник прогибается. Ноги можно слегка согнуть в коленях и опереться о них руками. Затем голову опустите вниз, выгните спину наверх, как кошка, и поднимайте тело, выпрямляя его, чтобы при этом растягивался позвоночник. Голову верните в исходное положение в последнюю очередь. Выполните 10–15 раз.

**Нырание.** Упражнение выполняется стоя. Руки вытянуты вверх. Выполняется скручивание позвоночника и опускание головы вниз, а затем ее подъем вперед с выгибанием спины, как будто вы ныряете. При этом руки остаются над головой. Кисти прогибаются аналогично движениям туловища. Упражнение выполняется 10–15 раз.

Вместо разминки вы можете перед медитацией совершить прогулку. Это поможет вам стряхнуть с себя усталость и ослабить напряжение.

## Стресс и жизненная сила

Жизнь людей перенасыщена эмоциями. Стрессы и негатив истощают энергетический запас. Преобразовать заблокированную разрушительную энергию отрицательных эмоций в жизненную силу помогут даосские медитативные практики. Это весьма эффективное средство достижения здоровья и устойчивого энергетического равновесия.

Каждый человек заботится о чистоте своего дома или квартиры, все мы вместе — о красоте улиц и городов. Но почему-то не существует правительственных программ, предусматривающих удаление ментального мусора из наших голов.

Люди спокойно выбрасывают негатив во Вселенную, культивируют его внутри своего тела, он там тлеет и начинает неприлично «пахнуть». И даже на фоне этого «запаха» человек не задумывается о том, чтобы «почистить» свою энергетику.

Сегодня все чаще из сообщений в СМИ приходится слышать о том, как бизнесмены и обычные офисные работники, не выдерживая эмоциональных нагрузок, срываются, выплескивая негативные «продукты» стресса на сослуживцев, коллег, друзей и близких и пр. В последнее время стали нередкими случаи конфликтов на дорогах между участниками автодвижения с применением грубой силы и нередко оружия. Агрессия стала визитной карточкой современного общества.

Многие мужчины считают, что самый весомый аргумент в любом споре — это «сила». Подогревая внутри себя огонь ненависти и раздражительности, человек не замечает, как постепенно истощает свои *жизненные силы*, идя на поводу своих эмоций, становится слабым и уязвимым.

Эффективный подход к «переработке» ментального мусора, сохранению собственного здоровья и энергетических ресурсов дает даосская целительная система. Основной целью этих упражнений является преобразование эмоциональных «отбросов» в чистую энергию — жизненную силу. Выброса наружу при этом не происходит.

Согласно даосской теории все положительные и отрицательные эмоции являются разными сторонами жизненной силы. Когда человек сердится, это значит, что часть его жизненной силы приобретает, условно говоря, отрицательный заряд. Меняя его на положительный, вы сможете предупредить вспышки злости в дальнейшем, так как столкновение с жизненными неприятностями будет вызывать в вас стремление

к более адекватным эмоциональным реакциям, например, к проявлению терпения.

В обширном арсенале даосских практик имеется несколько простейших и в то же время поразительно эффективных приемов, с помощью которых любой человек может легко научиться преобразовывать энергию отрицательных эмоций в жизненную силу. Этому мы и будем обучаться.

### Практика «Качели эмоций»

Китайцы говорят: «Нами управляет тот, кто нас злит!» Научиться контролировать свои мысли, чувства, эмоции, а также концентрироваться на внутренних ощущениях и не отвлекаться на внешние раздражители поможет очень простой тренинг «Качели эмоций», который рекомендую выполнять каждое утро. Это создаст базу для перехода к другим упражнениям, требующим повышенной сосредоточенности.

*Сядьте удобно на стуле. Попробуйте «раскачивать» свое настроение в разные стороны (рис. 39). Сначала вспомните о чем-нибудь грустном и очень расстройтесь или вызовите в себе сильную обиду на того, кто вас когда-то обидел. Уверенно войдите в образ. Вспомните все детали испытанных в прошлом эмоций. Будет очень хорошо, если вы заплачете. Только особенно не увлекайтесь!*

*Как только удалось получить достаточно хорошо выраженные эмоции нужной направленности, переходите ко второй части тренинга. Постарайтесь успокоиться и выровнять свой эмоциональный статус. Оставайтесь в спокойном состоянии несколько минут.*

*А теперь вспомните что-нибудь очень смешное, веселое и радостное. Смейтесь! Сильнее! Да так, чтобы мышцы заболели! Повеселились? Все, достаточно. Теперь выровняйте настроение и оставайтесь спокойными целый день.*

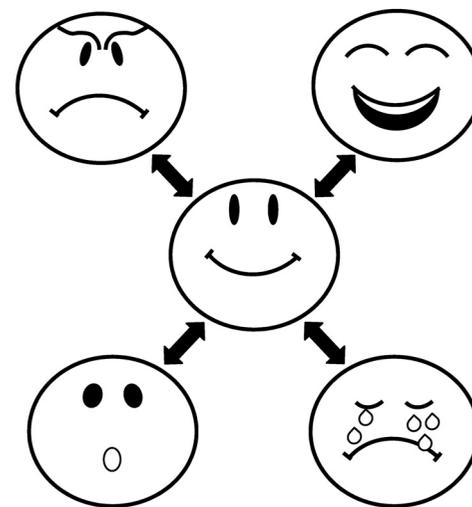


Рис. 39. Качели эмоций

Регулярно выполняя эту практику, вы сможете научиться контролировать свои эмоции, уравновешивать их, если нужно. Это позволит вам быстро обретать спокойствие в любых ситуациях, стать сильнее.

### Пять фундаментальных стихий

Согласно древнекитайской философии все процессы, которые протекают в теле человека, аналогичны таковым во Вселенной. Даосы выделяют пять фундаментальных энергий. Их проявления в физическом теле соответствуют процессам жизнедеятельности, происходящим в пяти главнейших органах: сердце, почках, печени, легких и селезенке. Этим органам символически соответствуют пять природных элементов, пять времен года, пять цветов и пять видов эмоций:

1) почки: природный элемент — вода, время года — зима, цвет — голубой, эмоции — страх/мягкость;

- 2) печень: дерево, весна, зеленый, гнев/доброта;
- 3) сердце: огонь, лето, красный, раздражительность/любовь;
- 4) селезенка: земля, бабье лето, желтый, беспокойство/честность;
- 5) легкие: металл, осень, белый, печаль/мужество.

При этом наши органы действуют как «двери», через которые проходят те или иные качества. Например, в сердце находятся уважение и любовь, но когда добродетельная *ци* разрушена, сердце начинает излучать жестокость, ненависть, надменность и раздражительность.

Отрицательные качества не являются нашей настоящей природой, они могут подавить иммунную систему, истощить энергетические запасы и рассеять жизненную силу, вызывая болезни. Когда отрицательные эмоции возникают часто и с ними не ведется работа, они становятся привычными: все легче и легче вызывается гнев, страх, беспокойство, печаль и раздражительность.

### **Звуки органов**

Взаимные превращения пяти главных энергетических процессов являются источником фундаментальных законов, в соответствии с которыми разворачивается взаимодействие различных аспектов Вселенной. Все космические процессы, движение галактик, звездных систем, планет определяются совокупностью законов, в которых просматривается взаимодействие пяти стихий.

Работая с пятью элементами, человек постигает эти взаимодействия. В попытке достичь внутреннего равновесия, сущность энергии жизненной силы, заложенная в органах, трансформируется, приумножается и соединяется с силами природы, земли и Вселенной в единое гармоничное целое.

Даосы уверены: каждому из пяти органов соответствует свой звук. Принимая определенную позу и произнося звуки,

человек благодаря лечебным вибрациям оздоравливает свои органы.

Звуки органов можно произносить вслух или про себя. В любом случае практика работает! Главное, дисциплина и ежедневная практика! Важным элементом упражнений является визуализация: следует представлять, как прорабатываемый орган очищается, его покидают болезни и отрицательные эмоции, соответствующие данной стихии.

### **Звук легких**

Как мы уже сказали, звук легких — это звук металла. Он напоминает звон колокола и активизирует энергию легких: «Ссссссс». Для оздоровления этого органа и избавления от печали выполним простое упражнение.

*Сядьте. Расслабьтесь. Дышите спокойно. Положите руки на грудную клетку. Улыбнитесь своим легким. Представьте, как они наполняются белым металлическим светом.*

*Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и поднимите руки, развернув ладони вверх. При этом пальцы одной руки должны быть направлены к пальцам второй. Держите локти округленными.*

*«Откройте» легкие. Медленно выдыхайте сквозь зубы звук «сссссссс». Вначале его можно произносить громко, со временем лучше это делать мысленно. Почувствуйте, как вместе с потоками выдыхаемого воздуха вас покидает печаль. Ладонями соберите белый свет из Космоса и положите их на грудь. Наполните легкие смелостью, искренностью, мужеством и стойкостью.*

*Закройте глаза. Улыбнитесь легким. Поблагодарите их за то, что они дарят вам кислород. Ощутите ответную благодарность. Дышите спокойно. Почувствуйте, как легкие сияют белым светом. Повторите звук легких 3–6 раз.*

Это упражнение поможет активировать диафрагму, увеличить объем легких и сделать ваше дыхание более эффективным.

### **Звук почек**

Звук почек является звуком воды и активизирует энергию почек: «чхуууууууу». Произносить его следует подобно тому, как вы задуваете свечу.

*Сядьте ровно. Разогрейте ладони, направьте к ним теплую энергию. Расположите их в области почек — на пояснице. Улыбнитесь своим почкам. Наполните их голубым светом.*

*Соедините ноги, чтобы стопы и колени касались друг друга. Сделайте глубокий вдох. Наклонитесь вперед и обнимите руками колени. Выгните спину, как кошка. Тяните поясницу назад, расширяя эту область. Смотрите вперед.*

*Округлите губы. Сделайте выдох со звуком «чхуууууууу», как будто вы пытаетесь задуть свечу. Почувствуйте, что звук инициирует энергию почек. Визуализируйте, как вместе с выдыхаемым воздухом в землю уходит печаль, страхи и эмоциональные травмы.*

*Вернитесь в исходное положение. Положите ладони на почки. Наполните их голубым светом. Ощутите нежность, спокойствие и умиротворенность. Почувствуйте, как расслабляется все тело. Повторите звук почек 3–6 раз.*

Выполнение этого упражнения позволит сохранить почки здоровыми, а также избавиться от любых страхов и фобий.

### **Звук печени**

Звук печени «шшшшшшшш» ассоциируется со звуком дерева. Он активизирует энергию печени. Для предупреждения развития застоя желчи и освобождения от гнева советую использовать звук печени.

*Сядьте ровно. Положите руки на область печени — правое подреберье. Улыбнитесь своей печени. Наполните ее зеленым светом. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и вытяните руки ладонями вверх. Переплетите пальцы.*

*Слегка отклонитесь влево, осящая при этом мягкое растяжение ребер справа. Широко откройте глаза. Выпрямите руки полностью. Ладони направляйте вверх. На выдохе произнесите звук «ишшшшшшш» сначала громко, а со временем тихо или про себя.*

*Почувствуйте, как вибрация звука движет и очищает энергию печени, а с выдыхаемым воздухом уходят гнев, ревность, зависть. Затем вернитесь в исходное положение. Держите обе руки перед печенью. Направляйте в нее зеленый свет, энергию леса и доброту. Повторите звук печени 3–6 раз. Это поможет изгнать гнев и очиститься от токсинов.*

### **Звук сердца**

Звук сердца — это звук огня, активизирующий энергию сердца: «хааааааааа». Его произнесение поможет разгрузить сердце и позволит приумножить радость, уважение, искренность и любовь, наполняющие этот орган.

*Сядьте удобно. Закройте глаза. Расположите ладони над областью сердца. Направьте к нему любовь и красное сияние.*

*Вдохните, откройте глаза. Вытяните руки ладонями вверх с переплетенными пальцами, как в упражнении «Звук печени». Но при этом отклоняйтесь вправо, чтобы растягивалась область над сердцем.*

*На выдохе произнесите звук «хаааааааааа» сначала громко, а со временем мысленно. Почувствуйте, как этот звук рождает энергию сердца. Вместе с ним вас покидают раздражительность, вспыльчивость, высокомерие и ненависть.*

*Опустите руки в исходное положение над груднойой. Направьте в сердце любовь и внутреннюю радость. Дышите*

*и наблюдайте, как сердце светится красным огненным светом. Повторите звук сердца 3–6 раз. Почувствуйте почтение и уважение, исходящие из сердца.*

### **Звук селезенки**

Звук селезенки «хуууууууу» является звуком Земли, активизирующим энергию желудка, поджелудочной железы и селезенки. Рекомендую выполнять практику с этим звуком, чтобы наладить работу пищеварительной системы, а также освободиться от беспокойства.

*Сядьте ровно. Разместите ладони над областью селезенки — в левом подреберье. Улыбнитесь желудку и селезенке. Направьте им золотистый свет позднего лета.*

*Поместите три средних пальца обеих рук над ребрами слева. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза, посмотрите вперед. Нежно заведите пальцы под нижнее ребро, надавливая на селезенку. Выдыхайте со звуком «хууууууу». Почувствуйте, как этот звук перемещает энергию в желудке и селезенке.*

*Верните руки в исходное положение. Направьте селезенке бесстрашие, открытость и стабильность. Закройте глаза. Отдохните. Улыбнитесь. Визуализируйте, как ваши желудок и селезенка сияют желтым светом. Повторите звук селезенки 3–6 раз. Это позволит устранить легкие желудочные расстройства, тошноту и диарею.*

### **Звук тройного обогревателя**

Согласно даосской философии «тройной обогреватель» соотносится с тремя энергетическими центрами нашего тела: верхним (мозг, сердце и легкие); средним (печень, почки, желудок, поджелудочная железа и селезенка); нижним (толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь и сексуальные органы).

Звук тройного обогревателя «хиииииии» создает температурный баланс трех уровней. При этом горячая энергия сердца

направляется в более холодный нижний отдел, а холодная энергия поднимается в область сердца.

*Упражнение можно выполнять сидя или лежа. Улыбнитесь внутренним органам. Поднимите руки вверх и соберите энергию ци.*

*Сделайте выдох со звуком «хишиши». Представьте, как большой поршень движется вниз, перемещая горячую энергию. При этом руки медленно опускайте вдоль тела вниз, перенося энергию от макушки к ступням.*

*Повторите звук тройного обогревателя 3–6 раз. Упражнение позволяет преодолеть стресс и бессонницу.*

Выполняйте практику «Шесть целительных звуков» каждый день. При этом вы можете произносить 2–3 звука за один раз. Уверена, вы получите не только здоровье, но и удовольствие!

### **Открываем сердце**

В качестве ежедневных тренировок рекомендую использовать практики любви. Вместилищем любви является точка сердца. Когда она открыта, возникает ощущение любви, радости, счастья, честности и уважения. Если она заблокирована, появляется жалость к себе, нетерпеливость, поспешность и ненависть.

Точку сердца можно использовать для хранения вселенской любви. При этом она становится котлом, в котором все добродетели сплавляются вместе, образуя сострадание. Даосы считают, что в сердце обитает духовная сущность человека, находящаяся в спящем состоянии. Она пробуждается, когда добродетели превращаются в сострадание, подобно семени, из которого вырастет дерево.

Важными условиями для открытия точки сердца является способность прощать и любить. Если в сердце поселилась ненависть, оно закрывается.

Открыть сердце поможет массаж грудины. Используя сустав указательного или среднего пальца, совершайте круговые движения от верха грудинной кости книзу, а также между ребрами в местах их прикрепления к груди. В течение первых сеансов массажа старайтесь не передозировать усилия, чтобы избежать боли.

Вернемся к практикам любви. Предлагаю открыть сердечную чакру и активировать энергии сердца. Это будет первым этапом в достижении поставленных целей — поддержания здоровья, построения внутренней гармонии.

*Поднимите сложенные вместе ладони и большими пальцами слегка прикоснитесь к центру сердца.*

*Представьте улыбающуюся энергию, которая через межбровье затекает в ваше сердце. Ощутите любовь, радость и счастье.*

*Почувствуйте, как ваше сердце расслабляется и расширяется от энергии любви, подобно распускающемуся цветку. Любите свое сердце.*

*Представьте, как отрицательные энергии сердца (вспыльчивость, высокомерие, нетерпение, ненависть и жестокость) растворяются, освобождая место для любви и радости.*

*Произнесите звук сердца «хххааааааа». На выдохе визуализируйте огонь, горящий в сердце. В нем будут выгорать отрицательные энергии из всех остальных органов.*

*Отдохните и почувствуйте свое любящее сердце. Ощутите, как на выдохе из него вытекает мутная, тусклая, грязновато-красная энергия. Пусть вместе с ней из сердца уходит негатив.*

*Осознайте универсальную любовь, которая окружает вас со всех сторон красным туманом. Вдохните эту прекрасную исцеляющую сущность и направьте ее в сердце.*

*Почувствуйте, как сердце приобретает рубиново-красный цвет. Улыбнитесь сердцу. Постепенно почувствуйте,*

*как оно распустилось, подобно красной розе, и источает чистый и свежий аромат любви.*

*В это время разведите ладони и пальцы рук, подражая распускающемуся цветку лотоса. Ощутите его тепло и свет, и пусть цветок постепенно активизирует в вашем сердце радость, счастье, уважение и смирение.*

*Конденсируйте энергию в сердце, пока не почувствуете столько любви, что она начнет переливаться через край. Пусть любовь распространяется из сердца в ваши органы: легкие, печень, почки, селезенку, кишечник, простату, яички. Улыбайтесь своим органам и почувствуете, что они улыбаются вам в ответ.*

*Направьте вашу любовь во Вселенную. Представьте, как свет из вашего сердца озаряет все вокруг. Визуализируйте, как вселенская энергия льется на вас из космоса, даруя здоровье и финансовую стабильность.*

*Ощутите, как любит вас Вселенная и заботится о вас. Вы являетесь создателем вашего Мира. Каким он будет, зависит только от вас. Наполните ваш Мир любовью, и она материализуется в те блага, о которых вы мечтаете.*

*Визуализируйте вокруг себя радугу цветов, энергию любви, доброты и кротости. Вдохните этот свет, вызовите в сердце и во всех остальных органах состояние самой сильной любви, глубочайшего покоя или блаженства, какое только можно себе представить.*

*Насладитесь вашими ощущениями! Поблагодарите Вселенную за доброту, а себя — за медитацию!*

## РЕЗУЛЬТАТЫ ДАОССКИХ ПРАКТИК: ИЛЛЮЗИИ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Древние секреты практик цигун привлекают многих наших современников своими возможностями: долголетие, вечная молодость, бессмертие, паранормальные способности, физическая и психологическая неуязвимость. Реально ли этого достичь и в какие сроки?

Даосы утверждают, что в древние времена, чтобы выйти на серьезный и уверенный уровень «просветления», требуется пройти путь регулярных неумолимых тренировок в течение 80–100 лет!

Мастера, которые приезжают к нам из Китая, говорят, что сегодня, в век информационных технологий, можно ускорить процесс и по принципу фастфуда получить подобный результат быстро, дешево и сердито. Поэтому современные ученики нередко попадают в ловушку своих иллюзий. А потом многие из них, не достигнув «заоблачных» целей в кратчайшие сроки, бросают занятия.

### Комментарий с форума

► Кто испытал состояние паузы или хотя бы приблизительное к паузе состояние, тот уже никогда не бросит практику! А в основном две причины: лень и отсутствие результатов. Я сам пришел в цигун, посмотревшись по ТВ зрелищ жестокого цигуна. Мне тоже захотелось творить такие чудеса. Но, придя в цигун, я понял, что быстро этого не достигнешь. Хотел бросить, но за неимением лучшего продолжил практику. И теперь НЕ ЖАЛЕЮ!

► Все ждут быстрого ЧУДА. И при этом не желают напрягаться. ЧУДА не происходит, а работать необходимо

систематически. И это уже не очень нравится. Результат один — человек бросает цигун.

► Я занимаюсь цигун с целью решения проблем со здоровьем. Со временем появились другие цели. Занимаюсь сейчас больше самостоятельно, нежели в группе. Ничего не имею против окружающих, но все эти умные разговоры о «великих достижениях» слегка достают. И есть знакомые, которые бросили занятия именно по этой причине

► Начните с осознания того, зачем вам это нужно! Сейчас очень многие ставят своей целью развитие сверхспособностей посредством упражнений. Я во многом разочаровалась — и в инструкторах, и в людях, занимающихся цигун.

Приступая к тренировкам, важно отбросить гонку за многочисленными «феноменами», а делать акцент лишь непосредственно на практику. Образы и миражи, возникающие на начальных ступенях обучения, чаще всего являются продуктом собственной психики занимающегося, а настоящие феномены доступны лишь после долгой и упорной практики. Хотя у многих с годами иллюзии лишь усиливаются.

Если вас призывают начать заниматься цигун или любым другим видом физической активности, чтобы получить вечную молодость или бессмертие, развить паранормальные способности и пр., не слушайте и не обнадживайтесь зря! Ведь если вы не достигнете этого в кратчайшие сроки, вы напрасно разочаруетесь в великолепных техниках, проверенных тысячелетиями.

Мне часто приходится общаться с мужчинами, выбравшими путь даосского совершенствования. Я обратила внимание, что они используют даосские практики не для облегчения своей жизни, а нередко, наоборот, усложняют ее.

**История из жизни.** Ко мне на консультацию обратился Виталий. В моей книге он прочел о том, как я, занимаясь даосскими практиками, улучшила свое зрение и сняла очки.

Молодой человек давно практиковал цигун, но у него сохранялась выраженная миопия (–6 D), которую приходилось корректировать очками.

Воодушевленный моим примером Виталий приступил к выполнению упражнений для глаз. Он занимался усердно, но результата не было — очки снять не удавалось. Мужчина переживал: он никогда не обращался к врачам, лечился только методами цигун. Но даже за год регулярных тренировок зрение не улучшилось! Молодой человек не знал, что ему делать, и с этим вопросом обратился ко мне.

Я объяснила мужчине, что исходно острота зрения у меня была лучше (–1,5 D), чем у него, поэтому ее было проще скорректировать упражнениями. Кроме того, как в любом деле, важна ЦЕЛЬ занятий. вспомните, как вы учились водить машину, и обратите внимание на одну деталь: если концентрироваться на прямолинейности движения, то машина будет вилять и часто пересекать белые ограничительные линии. А если, не обращая внимания на то, насколько ровно вы ведете автомобиль, двигаться четко ВПЕРЕД — к определенной цели, то траектория движения станет ровной, и вы быстро приедете туда, куда хотели.

Так и с даосскими практиками: если вашей целью является фанатичное желание подтвердить свои «уникальные» способности к самоисцелению, на это уйдут годы. А если вы хотите просто хорошо видеть, может, вам продолжать носить очки или сделать операцию?

Такой совет я и дала Виталию. Он год тренировался, но ему не удалось снять очки. Зачем тратить драгоценное время на иллюзии, если «велосипед» уже изобретен? Я порекомендовала Виталию сделать операцию. Он так и поступил, а через неделю уже великолепно видел без очков!

В подтверждении моих слов хочу познакомить вас с одной поучительной притчей.

*Однажды у реки сидели и ждали лодочника Будда и его ученики. Появился йогин, который перешел несколько раз по воде и с нафосом обратился к Будде с вопросом:*

*— Ну а ты, Просветленный, так можешь?*

*На что Будда спросил:*

*— Сколько времени ты затратил на то, чтобы достичь этого?*

*— Почти всю жизнь я затратил на то, чтобы научиться ходить по воде, провел много времени в суровых аскезах.*

*Пришел лодочник и Будда спросил его:*

*— Сколько стоит переправа?*

*— Три гроша, — ответил лодочник.*

*Будда, повернувшись к йогину, сказал:*

*— Слышал? Вот столько стоит вся твоя жизнь!*

Занимаясь даосскими практиками цигун, наслаждайтесь каждой секундой жизни. Не теряйте их зря! Не ждите результатов — они придут сами и, возможно, ошеломят вас! Помните: чем выше вы «улетаете» в космос, тем крепче вам нужно «укореняться» в земле. Избегайте фанатизма в тренировках. Всегда находите реальность в иллюзии, а иллюзию — в реальности. Будьте ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС! Это и есть ДАО.

*Всегда с вами, Ольга Панкова*

## СОДЕРЖАНИЕ

Как сберечь и увеличить жизненную силу.....	1
Список сокращений .....	3
От автора.....	5
Практики цигун: из Древнего Китая до наших дней .....	8
Жизненная сила.....	8
Борьба и единство противоположностей .....	9
Инь и ян.....	10
Потоки внешней ци .....	12
Три дантяня .....	12
Циркуляция энергии.....	14
Микрокосмическая орбита.....	16
Активируем насосы .....	19
Практика «Микрокосмическая орбита» .....	21
Дао медицины .....	24
Строение и функция мужской половой системы .....	26
Что находится в мошонке?.....	26
Яички.....	28
Фаллос.....	30
Эмбриональное развитие половой системы .....	32
Взросление джентльмена .....	34
Сперматогенез.....	36
Созревание и хранение сперматозоидов.....	36
Цинк и фертильность .....	37
Мужские половые клетки.....	39
Оплодотворение.....	42
Чего мы не знаем о сперме: даосский взгляд.....	42
Инфекции мочевых путей у мужчин .....	45
Как происходит мочеиспускание? .....	45
Острый цистит.....	47
Общий анализ мочи при остром цистите.....	48
Устойчивость возбудителей к антибиотикам .....	49
Клюква .....	50
Острый простатит.....	50
Хронический простатит .....	52
Мочекаменная болезнь .....	54
Острый и хронический пиелонефрит .....	57
Фитотерапия и другие даосские рецепты здоровья почек .....	59
Фитотерапия: «за» и «против».....	59
Растительные препараты в урологии.....	61
Препарат «Пролит».....	61

Почки как хранилище энергии ци .....	64
Даосская система питания.....	65
Травяная очистка почек .....	67
Повышение энергии почек.....	68
Сексуальное гунфу при мочекаменной болезни .....	70
Аденома предстательной железы .....	71
Причины возникновения аденомы простаты.....	71
Стадии течения аденомы простаты.....	73
Жалобы.....	74
Острая задержка мочеиспускания.....	75
Оценка выраженности симптомов по шкале IPSS.....	76
Осмотр урологом .....	76
Лабораторная диагностика. ПСА.....	78
УЗИ при аденоме простаты .....	79
Урофлоуметрия.....	79
Медикаментозное лечение аденомы простаты.....	80
Фитотерапия при аденоме простаты .....	83
Оперативное лечение аденомы простаты.....	84
Даосские практики поддержания здоровья простаты .....	86
Активные и пассивные методы лечения: что выбрать?.....	86
Внутренняя улыбка .....	90
Укрепление лонно-копчиковой мышцы.....	93
Упражнение «Остановка мочеиспускания».....	95
Массаж простаты и точка «Миллион золотых монет» .....	96
Тестикулярное (яичковое) дыхание .....	98
«Прохладное вытягивание» .....	100
Сексуальное гунфу для мужчин.....	103
Каковы будут плоды? .....	107
Даосский оргазм .....	109
Фанатизм в даосских практиках.....	111
Рак предстательной железы: факторы риска.....	115
Негативные духовные воззрения.....	116
Мужское бесплодие .....	118
Снижение мужской фертильности.....	118
Классификация мужского бесплодия .....	119
О чем расскажет спермограмма?.....	121
Подвижность и морфология сперматозоидов: как оценить?.....	123
Половые инфекции и мужской фактор .....	125
Иммунологический фактор мужского бесплодия .....	126
Выявляем антиспермальные антитела.....	127
Несовместимость партнеров.....	128
Свободные радикалы и здоровье человека .....	130
Перекисное окисление .....	132
Антиоксиданты спермы.....	133

Окислительный стресс в яичках .....	133
Природные антиоксиданты сегодня и три тысячи лет назад .....	136
Природные антиоксиданты .....	136
«Селцинк Плюс» при мужском бесплодии .....	137
Антиоксиданты из Древнего Китая .....	139
Образ жизни и мужское здоровье .....	140
«Железная рубашка» .....	142
Древнее искусство великих воинов .....	142
Зачем «железо» современному человеку? .....	143
В чем древний секрет невиданной силы? .....	144
Уровень половых гормонов и риск внезапной остановки сердца ..	147
«Упаковка» ци в органы .....	148
Две диафрагмы — наша опора и надежда .....	150
Зоны ануса и сила промежности .....	152
Прямое огненное дыхание .....	153
Обратное огненное дыхание .....	155
Поза «Дерево ци» .....	157
Нагнетающее дыхание. «Упаковка» ци в органы .....	160
«Костное дыхание» .....	162
«Костное дыхание» на тренажерах .....	165
Упражнение «Сведение рук» .....	166
Упражнение «Жим плиты ногами» .....	169
Экстремальные физические упражнения опасны! .....	173
Нэйгун костного мозга .....	175
Секрет древней практики .....	175
Растягивание яичек .....	176
Тяжелая атлетика .....	176
Противопоказания к поднятию груза .....	179
Сжатие мошонки .....	179
Набивание тела энергией .....	180
Даосский омолаживающий самомассаж головы .....	180
Самомассаж тела .....	182
Самомассаж рук и ног .....	184
Остеопороз .....	188
Первичный и вторичный остеопороз .....	188
Переломы при остеопорозе .....	190
Инструментальная диагностика. Денситометрия .....	193
Научное обоснование практики «Нэйгун костного мозга» .....	194
Направляем любовь в кости .....	195
Удовлетворенность жизнью и минеральная плотность костей .....	197
Эректильная дисфункция .....	199
Сексуальная активность мужчин .....	199
Роль тестостерона .....	201
Снижение мужской сексуальности .....	201

Все в голове! .....	203
Нормальная эрекция .....	204
Эндотелий сосудов .....	206
Эндотелиальная дисфункция .....	207
Ишемическая болезнь «ниже пояса» .....	209
Лекарственная эректильная дисфункция .....	210
Кто в группе риска? .....	211
Потребление кофеина снижает риск эректильной дисфункции ..	212
Международный индекс эректильной дисфункции .....	213
Лечение эректильной дисфункции .....	215
Как предотвратить эректильную дисфункцию? .....	216
Принципы даосского питания .....	218
Улучшаем потенцию .....	218
Сыроедение .....	220
Легкость усвоения пищи .....	220
Мясо — источник жизненной энергии .....	223
Новые диетологические рекомендации из США .....	224
Золотая середина .....	226
Хронические тазовые боли .....	229
Причины хронических тазовых болей у мужчин .....	229
Функции желудочно-кишечного тракта .....	230
Нарушения работы органов ЖКТ .....	232
Что такое синдром раздраженного кишечника? .....	232
Почему возникает СРК? .....	234
Синдром раздраженного кишечника и стрессы .....	235
Наследственная предрасположенность при СРК .....	238
Все проблемы в голове! .....	238
Мышцы тазового дна .....	239
Триггеры в мышцах тазового дна .....	240
Даосские рецепты нормализации работы кишечника .....	242
Лечение СРК .....	242
ФОДМАП-диета .....	243
Медикаментозное лечение. Колофорт .....	244
Диафрагмальное дыхание при СРК .....	246
Древнекитайский карсай-массаж .....	247
Очистка прямой кишки .....	248
Медитации как средство от депрессии .....	249
Бета- и альфа-волны .....	251
Тета- и дельта-волны .....	252
Медитация «Здоровый кишечник» .....	253
Ежедневная практика для мужчин .....	257
Подготовка к медитации .....	257
Секреты даосской сексуальной рефлексотерапии .....	258
Массаж и растягивание пениса .....	260

Массаж яичек .....	261
Разминка цигун.....	263
Стресс и жизненная сила .....	264
Практика «Качели эмоций» .....	266
Пять фундаментальных стихий.....	267
Звуки органов.....	268
Звук легких.....	269
Звук почек .....	270
Звук печени.....	270
Звук сердца .....	271
Звук селезенки .....	272
Звук тройного обогревателя.....	272
Открываем сердце.....	273
Результаты даосских практик: иллюзии или реальность? .....	276

*Популярное издание*



ПАНКОВА Ольга Юрьевна

**Даосские секреты  
здоровья для мужчин**  
Как сберечь и увеличить жизненную силу

Ответственный редактор	<i>А. Васько</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Ю. Давыдова</i>

Сдано в набор 16.04.2015. Подписано в печать 29.05.2016.

Формат 84×108/32. Бумага офсетная.  
Тираж 3 000 экз. Зак. №

ООО «Феникс»  
344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150  
Тел. (863) 261–89–59, факс (863) 261–89–50  
Сайт издательства: [www.phoenixrostov.ru](http://www.phoenixrostov.ru)  
Интернет-магазин: [www.phoenixbooks.ru](http://www.phoenixbooks.ru)

Изготовлено в России  
Дата изготовления: 05.2016.

Изготовитель: ЗАО «Книга»  
344019, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.