***Меридиан печени (F)***



Наружный ход меридиана печени (рис. 19) начинается на латеральной стороне I пальца стопы, идет по внут-реннетыльной поверхности стопы и голени, переходит на внутреннюю поверхность голени и бедра, подходит к средней линии живота, где объединяется с переднесрединным меридианом в точках [**VC2**](http://www.ain-2.ru/merid/g3/vc.htm#2),[**VC3**](http://www.ain-2.ru/merid/g3/vc.htm#3), [**VC4**](http://www.ain-2.ru/merid/g3/vc.htm#4). Затем, пересекая переднюю стенку живота, меридиан идет к шестому межреберью. Внутренний ход меридиана начинается в точке [**F13**](http://www.ain-2.ru/merid/g3/f.htm#13) чжан-мэнь, проходит желудок, входит в печень и желчный пузырь. Одно ответвление внутреннего хода начинается от печени, проходит грудную полость, проецируюсь в точке [**VC18**](http://www.ain-2.ru/merid/g3/vc.htm#18) юй-тан, идет к горлу, зеву, связывается с глазами, внутренней поверхностью щек и губ; его восходящая ветвь проходит лобную и теменную области головы, где в точке [**VG20**](http://www.ain-2.ru/merid/g3/vg.htm#20)бай-хуэй связывается с заднесрединным меридианом. Второе ответвление внутреннего хода от печени идет к легким, проецируясь в точке [**VC12**](http://www.ain-2.ru/merid/g3/vc.htm#12) чжун-вань.

На меридиане печени 14 точек; стандартные точки см. в [**табл. 8**](http://www.ain-2.ru/merid/tbl_8.htm).

**F1 да-дунь** - на наружной стороне I пальца стопы, на 0,3 см в сторону от заднего угла ногтевого ложа. Њоказани§: желудочно-кишечные заболевани§, запоры, колики; опущение матки, влагалища, метрорраги§; вт§жение §ичка, одностороннее увеличение §ичка, боль в наружных половых органах; боли при грыже; нарушение мочеиспускани§, боль в уретре.

**F2 син-цзянь** - немного кпереди и между I и II плюс-нефаланговыми суставами, где пальпируется впадина. Функция: седативная точка. **Показания:** боли в правом подреберье, желудочно-кишечные расстройства, тошнота, рвота, понос; недержание мочи, затрудненное мочеиспускание; конъюнктивит; межреберная невралгия; боли при грыже; бессонница, эпилептиформные приступы.

**F3 тай-чун** - в углублении между I и II плюсневыми костями, выше плюснефаланговых суставов на 0,5цуня. Функция: точка-пособник.**Показания:** головная боль, головокружение; судороги у детей, заболевания глаз; боли в правом подреберье, печеночная колика; межреберная невралгия; боли при грыже; боли и нарушения мочеиспускания; увеличение шейных, надключичных и подмышечных лимфатических узлов; мастит; нарушение менструального цикла, зуд женских половых органов; отек мошонки; гипертензия; нарушение сна, эмоциональная неустойчивость, фобии.

**F4 чжун-фэн** - на тыле стопы, кпереди от медиальной лодыжки на 1 цунь. **Показания:** втяжение яичка, импотенция; боль и зуд влагалища; капающее мочеиспускание и боль в уретре; боли при грыже; боли в пояснице; холодные нижние конечности, боли и судороги в мышцах голени; желтуха с повышением температуры тела, нарушение пищеварения.

**F5 ли-гоу** - на передневнутренней поверхности голени, вертикально выше центра медиальной лодыжки на 5 цуней. Функция:*ло-*пункт к меридиану желчного пузыря. **Показания:** нарушения менструального цикла, метрорра-гия; боли в яичках, нарушение мочеиспускания; боли при грыже; боль в голени и холодные стопы; кожный зуд.

**F6 чжун-ду** - на передневнутренней поверхности голени, выше центра медиальной лодыжки на 7 цуней (выше [**F5**](http://www.ain-2.ru/merid/g3/f.htm#5) ли-гоу на 2 цуня). Функция: противоболевая точка. **Показания:** боли при грыже, в нижней части живота, в суставах ног; недержание или задержка мочи; метроррагия, лохиметра; отек мошонки.

**F7 ци-гуань** - на внутренней поверхности голени, ниже нижнего края коленной чашечки на 2 цуня и кзади от точки [**RP9**](http://www.ain-2.ru/merid/g3/rp.htm#9)инь-лин-цюань на 1 цунь. **Показания:** боли во внутренней стороне коленного сустава, отек и боли в коленном суставе; боль в гортани и горле.

**F8 цюй-цюань** - на внутренней поверхности коленного сустава у конца подколенной складки. Функция: тонизирующая точка. **Показания:**боли в нижней части живота; зуд половых органов и заднего прохода; импотенция, боль в половом члене; расстройства менструального цикла, бели, кровотечение, опущение матки и влагалища; задержка мочи, расстройства мочеиспускания; кожный зуд; расстройства функции печени, пищеварения, отсутствие аппетита, понос, понос с кровью; боли на внутренней стороне бедра, голени, в коленном суставе; резкая головная боль, боль в глазах; раздражительность, маниакальные состояния.

**F9 инь-бао** - в межмышечной борозде выше верхнего края медиального надмыщелка бедренной кости на 4 цуня. **Показания:** нарушения менструального цикла, затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, боли в пояснич-но-крестцовой области с иррадиацией в нижнюю часть живота.

**F10 цзу-у-ли** - в верхней части передней поверхности бедра, ниже уровня верхнего края лобковой кости на 3 цуня и в сторону от средней линии живота на 2,5 цуня. **Показания:** метеоризм со вздутием живота; повышение температуры тела; задержка мочи; судороги и слабость мышц нижних конечностей; экзема в промежности.

**F11 инь-лянь** - ниже уровня верхнего края лобковой кости на 2 цуня и в сторону от средней линии живота на *2,5*цуня, в нижней стороне паховой складки. **Показания:** гормональное бесплодие, нарушение менструального цикла; боли в ноге по ходу меридиана, артроз тазобедренного сустава; зуд половых органов.

**F12 цзи-май** - на поперечной линии, проведенной через середину верхнего края лобка (на 5 цуней ниже пупка), в сторону от средней линии живота на 2,5 цуня. **Показания:** боли в нижней части живота, в половом члене, боли при грыже; боли по медиальной поверхности бедра; гинекологические болезни; расстройства мочеиспускания.

**F13 чжан-мэнь** - у нижнего края свободного конца XI ребра. Функция: сигнальная точка меридиана селезенки — поджелудочной железы.**Показания:** боль в подреберье, гепатит, желтуха, рвота, метеоризм и вздутие живота, аэрофагия, диспепсия, спазмы желудка; учащение мочеиспускания, цистит, ночное недержание мочи; боли в пояснице и спине, межреберная невралгия; плеврит; гипертензия.

**F14 ци-мэнь** - в шестом межреберье на сосковой линии. Функция: сигнальная точка. **Показания:** боли в груди и подреберье, заболевания печени, понос, рвота, кислая отрыжка, отсутствие аппетита; удушье, одышка, бронхиальная астма, плеврит; заболевания почек; гипертензия; межреберная невралгия, боли в пояснице и спине.

## Показания для воздействия

Согласно руководствам по акупунктуре[[*неавторитетный источник? 337 дней*]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F%3A%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8) — боль в правом подреберье, желтуха, расстройства желудочно-кишечного тракта, рвота, понос, запор, отсутствие аппетита, нарушение акта глотания, головная боль, головокружение, заболевание глаз, боль по ходу меридиана, в пояснице, межреберная невралгия, заболевания половых органов, опущение матки и влагалища, расстройства мочеотделения и мочеиспускания, почечная колика, дерматозы, заболевания ногтей, зуд половых органов, раздражительность, фобии.

1. [Да-дунь](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B0-%D0%B4%D1%83%D0%BD%D1%8C_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (大敦, dà-dūn - великое хранилище)
2. [Син-цзянь](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B8%D0%BD-%D1%86%D0%B7%D1%8F%D0%BD%D1%8C_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (行間, xíng-jiān - между колен)
3. [Тай-чун](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B0%D0%B9-%D1%87%D1%83%D0%BD_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (太衝, tài-chōng - великая атака)
4. [Чжун-фэн](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A7%D0%B6%D1%83%D0%BD-%D1%84%D1%8D%D0%BD_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (中封, zhōng-fēng - средняя печать)
5. [Ли-гоу](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B8-%D0%B3%D0%BE%D1%83_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (蠡溝, lí-gōu - конечный желобок)
6. [Чжун-ду](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A7%D0%B6%D1%83%D0%BD-%D0%B4%D1%83_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (中都, zhōng-dū - средняя столица)
7. [Ци-гуань](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A6%D0%B8-%D0%B3%D1%83%D0%B0%D0%BD%D1%8C_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (膝關, xī-guān - соединение колена)
8. [Цюй-цюань](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A6%D1%8E%D0%B9-%D1%86%D1%8E%D0%B0%D0%BD%D1%8C_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (曲泉, qū-quán - извилистый источник)
9. [Инь-бао](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D0%BD%D1%8C-%D0%B1%D0%B0%D0%BE_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (陰包, yīn-bāo - оболочка инь)
10. [Цзу-у-ли](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A6%D0%B7%D1%83-%D1%83-%D0%BB%D0%B8_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (足五裏, zú-wǔ-lǐ - пять ли)
11. [Инь-лянь](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D0%BD%D1%8C-%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D1%8C_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (陰廉, yīn-lían - угол инь)
12. [Цзи-май](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A6%D0%B7%D0%B8-%D0%BC%D0%B0%D0%B9_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (急脈, jí-mài - быстрый пульс)
13. [Чжан-мэнь](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A7%D0%B6%D0%B0%D0%BD-%D0%BC%D1%8D%D0%BD%D1%8C_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (章門, zhāng-mén - яркие ворота)
14. [Ци-мэнь](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A6%D0%B8-%D0%BC%D1%8D%D0%BD%D1%8C_(%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0)&action=edit&redlink=1) (期門, qī-mén - ворота времени)
15. ***Описание меридиана печени***
16. Парный, симметричный, относится к системе инь. Движение энергии - центростремительное. Принимает энергию от меридиана желчного пузыря VB и передает меридиану легких Р. Время максимальной активности с 1 часа до 3 часов, минимальной - с 13 до 15 часов. На меридиане 14 точек.

Начинается меридиан печени наружным ходом на наружной стороне 1-го пальца стопы в точке F1 (да-дунь) и поднимается вверх по внутренней линии передней поверхности ноги до точки F6 (чжун-ду). Далее в точке F7 (ци-гу-ань) переходит на среднюю линию внутренней поверхности ноги, перекрещиваясь до этого в точке RP8 с меридианом селезенки-поджелудочной железы, RP, т.е. меняется с ним линиями. По средней линии внутренней поверхности ноги поднимается до точки F11 (инь-лянь) и переходит на область лобка в точке F12 (цзи-май). От этой точки, огибая наружные половые органы, проходит на
нижнюю часть живота и поднимается по средней линии туловища, минуя точки VC2 (цюй-гу), VC3 (чжуе-цзи) и VC4 (гуань-юань), принадлежащие переднесрединному меридиану. Далее по косой восходящей линии поднимается к точке F13 (чжан-мэнь) и доходит до подреберья, где и заканчивается в точке F14 (ци-мэнь), на уровне шестого межреберья.
17. Внутренний ход меридиана начинается в точке F13 (чжан-мэнь), проходит желудок, проецируясь в точке VC10 (ся-вань), входит в печень и желчный пузырь. Внутренний ход имеет два ответвления. Первое начинается от печени, проецируясь наружу в точке F14 (ци-мэнь), идет кверху, проходит диафрагму и грудную полость, проецируясь наружу в точке VC18 (юй-тан), идет по задней поверхности горла, зева, связывается с глазами, где делится на две ветви: восходящую и нисходящую. Восходящая ветвь проходит лобную и теменную области головы и соединяется с заднесрединным меридианом в точке VG20 (бай-хуэй), а нисходящая ветвь - по внутренней поверхности щеки, огибая губы изнутри. Второе ответвление внутреннего хода также начинается от печени, проходит диафрагму, доходит до легких, где связывается с меридианом легких, и заканчивается в точке VC12 (чжун-вань) переднесрединного меридиана.
18. ***Наиболее часто встречающиеся симптомы при заболеваниях меридиана печени***
19. Боли и чувство переполнения в области реберной дуги, рвота, понос, грыжевые боли, люмбаго, нарушения мочеиспускания (недержание мочи и задержка мочи), нарушения менструального кровотечения у женщин, головокружение, мелькание в глазах, боли в области темени, боли с внутренней стороны нижней конечности, заболевания глаз и т.д.
20. ***Симптомы избытка энергии меридиана печени (симптомы ян):***
21. Головная боль; желтушность кожи; боль в паховой области и половых органах; нарушение менструаций; раздражительность, импульсивность, легкая возбудимость; ночью затрудненное и болезненное мочеиспускание.
22. ***Симптомы недостатка энергии меридиана печени (симптомы инь):***
23. Головокружение; кожа бледная; расстройство кишечника; метеоризм; распирающие боли в нижней части живота, усиливающиеся на холоде; депрессия, чувство страха; вспыльчивость, раздражительность, слабость; быстрая утомляемость глаз; боль в стопе (особенно в 3-м пальце); озноб, может повышаться температура; напряженность в надчревной области (у женщин может быть опухоль в этой области).
24. Указанные симптомы можно существенно смягчить или вовсе устранить, воздействуя на точки меридианов печени F и легких Р.
25. Воздействие на точки меридиана печени способствует излечению простудных заболеваний, расстройств мочеполовой системы и пищеварительного тракта.
26. **прокачка сухожильно-мышечного меридиана, связанного с меридианом печени**
27. **примите позу канала печени. Сядьте на пятки, разведите колени в разные стороны, так, чтобы сесть на пол. Положите ладони на пол и откиньтесь назад. Тело и ноги находятся на одной линии, рукивдоль тела. Предельно расслабьте тело, дыхание ровное и спокойное. Постарайтесь ощутить комфорт в этой позе, пошлите волну расслабления во все мышцы тела.**
28. **Мысленно представьте меридиан печени, который начинается на большом пальце ноги, идет по внутренней стороне голени и бедра, кпаховой складке, огибая половые органы, к переднесрединному меридиану, пересекает живот, идет к шестому подреберью и заканчивается на сосковой линии. Вместе со вдохом наполняйтесь энергией, тяните ее в себя, направляйте по меридиану вверх, а с выдохом представляйте, как она идет во внутреннее русло, идет непосредственно к самому органу. Мысленно тяните энергию в себя, наполняйте ее печень. Зеленый иньский поток стихии "дерево" струится по каналу и производит своецелебное воздействие.**
29. **Старайтесь предельно расслабиться в этой позе. Если вы сможете расслабляться в любом положении, тогда вы сможете свободно владеть своим телом, как владеют им дети.**

Меридиан печени

**Меридиан печени:1-я часть экскурсии**

***Из числа двенадцати главных меридианов для первого путешествия лучше всего подходит канал печени. Почему именно печени?..***

***Давайте уточним для начала, чем, собственно, наше, европейское представление о печени отличается от такового в медицине Востока.***

 С точки зрения традиционной китайской медицины (ТКМ), функционирование печени в организме человека напоминает труд диспетчера. Накапливать, хранить, распределять и следить за порядком распределения — так выглядит основная задача печени. В частности, печень обязана накапливать и хранить кровь. Следить за тем, чтобы всем органам и тканям хватало объёма циркулирующей крови. Задача не из легких, если учесть, что наша потребность в крови зависит от времени суток, нагрузки на организм и т. д. Так, если печень не запасла достаточно крови, у человека может закружиться голова, при нагрузке же — когда мышцы требуют крови, а ее недостаточно — возможны судороги, онемение в руках и ногах. У женщин становятся скудными месячные, вплоть до полного их отсутствия.

 **Энергия жизни**

Не менее важная часть работы печени — контроль циркуляции энергии (ци). Когда энергия циркулирует свободно, человек легко преодолевает стрессовые ситуации, пребывает в уравновешенном состоянии. Но любое посягательство на свободу этой циркуляции проявится внешне, и прежде всего — эмоционально. Оттенки палитры эмоциональных нарушений могут быть диаметрально противоположными: от депрессии (плаксивость, подавленность, неясная тревога) до крайнего возбуждения (гнев, раздражение, беспокойный сон с обилием сновидений, рябь в глазах, головокружение). Проявления зависят от того, какие процессы происходят в печени: имеет место застой ци или же, наоборот, отмечается гиперактивность.

Возможен и обратный процесс: если человек длительное время подвержен стрессам, испытывает эмоциональное напряжение, то произойдет эмоциональный срыв, следствием которого станет нарушение свободной циркуляции энергии (ци). (Вот почему классическая восточная гимнастика направлена, прежде всего, на обретение эмоциональной стабильности.)

 **Нужное — ненужное**

Печень не только отвечает за циркуляцию энергии, но и регулирует вообще все процессы циркуляции в организме. Как говорят китайские доктора, «нужное поднимает, ненужное опускает». Плюс — участвует в процессах пищеварения,  руководит процессом секреции и выделения желчи.

Что же происходит с пищеварительной системой в случае сбоя в этой зоне ответственности печени? Сначала появится распирание в подреберьях, а затем и боли. Отрыжка, тошнота и рвота скажут о нарушении процессов опускания пищи — она начинает двигаться в обратном направлении. *«Печень мешает желудку»*— так назовут это состояние в китайской медицине.

Если же печень переносит свой гнев на селезенку, отмечается вздутие живота, понос, другие признаки нарушения процессов транспортировки, расщепления и всасывания пищи. В этом случае не заставит себя ждать раздражительность, депрессия, взрывы гнева, — все, что свидетельствует о застое ци в печени.

 **Нет застою**

Далее: известно, что кровь сама по себе не течет — ей нужно придать ускорение, сдвинуть с места. В ТКМ считается, что помимо сердца с его насосной функцией с этой задачей обязана справиться энергия ци. Поэтому чем меньше у человека сил — тем медленнее течет кровь в сосудах. А где хранятся запасы движущих сил, мы уже знаем… Как ни крути, именно печень регулярно поставляет энергию, в том числе для движения крови, не допуская застоя в кровеносном русле.

И все бы хорошо, если бы не одно «но»... Стоит человеку понервничать, утратить равновесие, и в печени моментально создаются условия, благоприятные для застоя — сначала ци, а затем и крови. Как проявит себя это состояние? Опять же распиранием в подреберьях и болями, тягостными ощущениями в груди, а у женщин — болезненными менструациями и другими симптомами предменструального синдрома.

 **Связки, ногти и глаза —  что общего?**

  Ответственность печени распространяется также на связки и сухожилия, которые она обязана «кормить». Тогда наш связочный аппарат крепок, силён, эластичен и всегда в тонусе. Не дай печень вовремя питание, и сухожилия становятся слабыми, вялыми, отмечается онемение в руках и ногах, судороги. Заметно снижается подвижность в суставах, человек «спотыкается на ровном месте».

 Влияние печени распространяется и на ногти. Оценка состояния ногтевых пластин до сих пор составляет неотъемлемую часть диагностики в традиционной китайской медицине. По тому, как выглядят ногти — истонченные, мягкие или сухие и ломкие, — можно судить, например, о состоянии структуры печени, о запасах крови в печени и т. п.

 Но и это еще не все. Ни один из внутренних органов не оказывает столь заметного влияния на наши глаза, как печень. Глядя в глаза человека, врач практически оценивает состояние печени. Поэтому все, что происходит с глазами и зрением — снижение остроты зрения, «куриная слепота», краснота глаз, косоглазие, помутнение роговицы и др., — все это вариации состояния печени, которые отражаются на глазах.

И если действительно «глаза — это зеркало души», нетрудно догадаться, где живет душа человека с точки зрения медицины Востока… Да, по представлениям китайской медицины, именно печень «хранит небесную душу человека».

 **Самая тесная связь**

Ближайший сосед и помощник печени — желчный пузырь, с которым она тесно связана. Настолько тесно, что желчный пузырь буквально втиснут между долями печени. Его призвание — хранить и выделять желчь. Но также и «разгружать» печень от переизбытка ее проблем. Обратная сторона тесной связи между печенью и желчным пузырем — легкость, с которой болезни одного передаются другому. Как только происходят нарушения в работе печени, возникают нарушения в желчном пузыре, и наоборот. Оба органа повреждаются одновременно, и выяснить, кто из них поврежден первым, не всегда представляется возможным. Поэтому даже в названиях болезней (в ТКМ они называются «синдромами») печени и желчного пузыря прослеживается неразрывная связь между ними. Например, «синдром скопления жара и сырости в печени и желчном пузыре», финалом которого станет желчнокаменная болезнь.

 **Любит и… боится**

И напоследок перечислим моменты, указывающие на то, что человеку пора обратить внимание на собственную печень. Каким образом печень пытается сказать нам об этом?

Из вкусовых ощущений печени больше всего «нравится» кислое. И чем более выражены нарушения в печени, тем больше нас «тянет на кисленькое». То же касается и цветовой гаммы: печень «любит» все зеленое. А «боится» она ветра, сквозняка. (Вспомните, не слезятся ли у вас глаза на ветру, — ведь из жидкостей нашего организма печени принадлежат именно слезы.) И еще один момент: на печень стоит обратить внимание, когда пот приобретает неприятный запах.

Вот и получается: если нам известны зоны ответственности печени, ее функции, «маркеры», то проще предупредить нарушения, пока они не стали болезнями.

**Меридиан печени:2-я часть экскурсии**

***Научиться слышать голос собственного организма — заманчивая перспектива, не правда ли?.. Человек, овладевший этим искусством, легко использует полученный урок себе во благо. Что для этого нужно?***

**Повторение пройденного**

Подведём итоги прошлого урока. Мы выяснили, что:

* печень — это основополагающий орган, призванный обеспечивать порядок во всём организме. Она отвечает за равновесие сил, эмоций, крови и питающих жидкостей; накапливая в организме резерв крови, следит за справедливым распределением сил и крови по мере необходимости. А значит, отвечает за непрерывную циркуляцию ци, крови и других носителей информации и питания. И если в организме появляется зона застойных явлений1(любых!), виновник нам уже известен...
* существуют некие «маркёры» (сухожилия, связки, ногти, глаза), способные постоянно информировать нас о состоянии печени и её ближайшего «соратника» — желчного пузыря. Благодаря этим «информаторам» мы можем не только констатировать настоящее, но и*заглянуть в прошлое человека…*2
* с точки зрения традиционной китайской медицины (ТКМ) орган печень и её канал (меридиан) составляют единое целое.

**Очень важная глава!**

Меридиан печени, как и все основные каналы, проходит в подкожном слое. По мере продвижения вдоль по ходу канала глубина его залегания изменяется: где-то он близко подходит к поверхности, где-то углубляется в тело человека.

Канал берет свое начало от ногтя большого пальца стопы и устремляется вверх по внутренней стороне голени и бедра до паховой складки. Затем возвращается вниз, к наружным половым органам, огибает их и снова устремляется вверх посередине живота и, не доходя до пупка, отклоняется в сторону. Потом опять — вверх, до уровня подреберья, и заканчивается на груди, на уровне соска у мужчин (это уровень 6-го межреберья).

Это основной ход канала, а есть ещё небольшие ответвления. Так, например, канал печени на уровне подреберья разделяется. Одна ветвь «ныряет» вглубь и, вливаясь в печень, связывается с желчным пузырем. Затем идет вверх, пронизывает диафрагму, распространяется в боковой части грудной клетки. Далее эта ветвь  устремляется по задней поверхности горла (гортани), пронизывает мягкое нёбо и углубляется в ткани, связывающие глазные яблоки с мозгом. Выходит близко к поверхности на лбу (над глазами) и поднимается дальше до макушки.

Другая ветвь идет к желудку. Третья — отделяется от печени, пронизывает диафрагму, поднимается и проникает в легкие. Кроме того, от тканей, связанных с глазами, отходит ещё одна веточка канала. Она опускается в глубине щеки до углов рта, огибает по окружности внутреннюю поверхность губ.

Существуют ещё ответвления канала, связанные с половым членом и яичками у мужчин и связывающие канал печени с каналом желчного пузыря…

Выглядит это описание сложновато, но только на первый взгляд. Я не зря выделил определённые облас-ти: они нам пригодятся позже, когда мы будем вспоминать, где и как у нас «болит». А болеть будет, когда проблема скрыта в канале…

**Почему нарушается циркуляция**

*Главная проблема любого из каналов — нарушение или прекращение циркуляции*(не важно, чего именно, — крови, энергии и т. д.). Проявляются эти нарушения по-разному, но, зная путь канала каждого органа, легко конкретизировать, о болезни какого органа идёт речь.

Циркуляции в канале может повредить как внешняя причина, так и сам человек. *Внешний холод*, например, приводит к сжатию и втягиванию наружных половых органов. *Жар*, наоборот, приведет к тому, что наружные половые органы «вытягиваются и не убираются». (У мужчин в этом случае может возникнуть приапизм — чрезмерная и непрекращающаяся эрекция.)

Что касается внутренних причин… Достаточно потерять чувство меры в интимной жизни и — «надобность в половых органах исчезает, половой член не в силах подняться» (так описывается в древних медицинских книгах импотенция).

А чтобы будущее не рисовалось столь мрачно, необходимо выполнять два условия. Первое — «не подставлять» меридиан тем самым внешним причинам, — например, не открывать холоду. Второе: если вас всё же угораздило заболеть, обращаться желательно к тем специалистам, которые способны разглядеть, каким путём болезнь проникла в организм. Ведь этим же путем её можно и изгнать.

**«Зри в корень!»**

В ТКМ для врача, изгоняющего болезнь, есть два пути. Первый, по которому обычно идут начинающие врачи, — ликвидация сначала наиболее явных признаков болезни. Этот путь еще называют «лечением по основной жалобе». Второй способ — попытаться изначально «докопаться до истины» и ликвидировать саму основу болезни. Этот путь под силу более опытному и дальновидному врачу.

Здесь уместна будет аналогия с образом «болезни-дерева». Если следовать первым путем, сначала придется убирать листву, которая скрывает ветви. Затем по ветвям добраться до ствола и лишь затем по стволу спуститься до корней болезни. Знание и опыт позволяет врачу миновать все промежуточные стадии лечения и сразу направить все силы на корень заболевания. Коварство болезни в том и состоит, что в глаза бросаются второстепенные, лежащие на поверхности признаки и жалобы (листья), искусно маскируя следствия (ветви и ствол) основных первопричин (корни) болезни.

**«Жалобы» меридианов**

А как не ошибиться тем, кто далек от медицины, но уже ощущает первые проявления болезни канала печени?

Двигаясь по ходу канала, отметим самые распространенные жалобы:

* грибковое поражение ногтя большого пальца ноги,
* боль в паху,
* у женщин — вздутие в паху или опухоль в нижней части живота,
* у мужчин — пахово-мошоночные грыжи,
* нарушения мочеиспускания: от частого (в том числе ночное недержание мочи) до задержки мочи,
* понос с остатками непереваренной пищи,
* боль в пояснице,
* ощущение переполнения в груди, подреберьях,
* тошнота и частая рвота,
* жажда, сухость в горле, глотке;
* лицо приобретает темно-сероватый оттенок, покрывается «болячками»,
* головные боли (преимущественно в теменной области).

Конечно, не все эти проявления сразу возникают у человека…

Есть и ещё один нюанс. Мы знаем, что ближайший помощник печени, желчный пузырь, принимает на себя наносимые ей удары. Но происходит это не только за счет теснейшей взаимосвязи данных органов… Соединяются и их меридианы. И канал «ближайшего помощника» невольно окажется затронутым, когда сам желчный пузырь уже не в силах помогать печени. В этом случае со стороны канала желчного пузыря (движение по которому происходит сверху вниз) появятся уже другие «подсказки»:

* головокружение,
* ощущение распирания в голове, головные боли в области висков,
* боли в ушах с неприятными ощущениями (уши «горят»), появление серных пробок,
* ощущение «песка» в глазах, их покраснение,
* сухость, горечь во рту, тошнота и рвота с примесью желчи,
* ноющие боли в правом подреберье,
* моча концентрированная,
* у женщин — желтые выделения из половых путей с неприятным запахом,
* у мужчин — дискомфорт, зуд в области наружных половых органов.

Всё это — на фоне плохого настроения с раздражительностью и вспышками гнева. Человека бросает то в холод, то в жар.

**Разные болезни — одним лекарством**

С какими же заболеваниями, известными европейской медицине, будут перекликаться эти состояния каналов печени и желчного пузыря? В основном это так называемые хронические состояния. Другими словами, это «плохо поддающиеся лечению европейскими лекарствами» заболевания:

* мигрень,
* хронический отит,
* конъюнктивит,
* гипертоническая болезнь, чаще с тенденцией к течению по типу кризов,
* хронический холецистит, чаще с холестазом (застоем желчи),
* желчнокаменная болезнь,
* опоясывающий лишай,
* межреберная невралгия,
* у женщин — хронический аднексит,
* у мужчин — хронический простатит, эпидидимит.

С точки зрения ТКМ, все эти заболевания характеризуют одно и то же состояние — нарушения в конкретном меридиане. Но вот куда болезнь нанесет основной удар, зависит от того, какие зоны по ходу меридиана оказались наиболее ослабленными… Кому-то эти «слабые места»  достаются от родителей по наследству, а кто-то приобретает их в течение жизни. Вот и ходят эти больные с разными, казалось бы, болезнями по разным врачам: кто к хирургу или дерматологу, кто к отоларингологу, гинекологу или окулисту...

Как ни парадоксально это звучит, подход традиционной китайской медицины ко всем этим заболеваниям будет осуществляться по принципу «Разные болезни лечи одним лекарством». Ведь эти проблемы представляют собой внешние проявления одного «корня» — болезни канала (меридиана). Необходимо только учесть индивидуальные особенности заболевшего — его «слабые места».

*И в заключение — два слова о так называемых «совах». Почему не спится этим людям? А тем, чья бессонница таинственным образом «злобствует» с 1 до 3 часов ночи?..*

*Все дело в том, что это время максимальной активности меридиана печени, и если здесь есть проблема, она вам спать не даст. Так что нет «жаворонков» и «сов», а есть люди с нормальной печенью и люди, которым стоит обратить на печень пристальное внимание. И как можно раньше…*

**Сергей Чермошенцев,**

**главный врач компании «Ли Вест»**

1«Дался же вам этот застой», — скажет кто-то... Отвечу цитатой из древнего медицинского трактата: «Как только ци и кровь застаиваются, сразу же возникают болезни; достаточно привести ци и кровь в движение, и болезни излечиваются сами». **В этом, собственно, и заключается одна из стратегических целей древней медицины — ликвидация любого застоя в организме.**Потому что с древних времен люди знали: застой — прекрасная почва для развития множества недугов. Удалив эту почву, мы тем самым лишаем болезнь корней.

2Вспомните, например, с какой скоростью отрастают у человека ногти… По ногтям  можно приблизительно определить, что, например, три месяца назад печень была подвержена стрессу. (Этим, кстати, часто пользуются гадалки различного толка… Отточенная до совершенства диагностика традиционной китайской медицины уже давно находится в поле зрения «предприимчивых» людей.)