



цветки розы китайской	двигают Кровь и гармонизируют месячные, ликвидируют застой Ци, убирают отечность
смола демоноропса драконова	двигает Кровь и излечивает раны, останавливает кровотечения и способствует нарастанию плоти
киноварь	подавляет Сердце и успокаивает Дух, выводит Жар и Яд
гематит	охлаждает Кровь и останавливает кровотечения, умиряет Печень и подавляет Ян, опускает противоток
панты оленя благородного	питают Цзин и Кровь, укрепляют Ян Почек, укрепляют связки и кости, гармонизируют чудесные сосуды Чун-Май и Жэнь-Май
плацента	восполняет Ци и пестует Кровь, согревает Почки и восполняет Цзин
корни дудника китайского	восполняют и двигают Кровь, гармонизируют месячные, прекращают боли, увлажняют кишечник
желатин из кожи осла	восполняет Кровь, останавливает кровотечения, питает Инь и увлажняет Сухость
красный галлоизит	останавливает кровотечения, связывает кишечник и прекращает понос, способствует затягиванию и зарастанию ран

## Продукты питания, оздоравливающие Сердце

В «Каноне Желтого Императора о Внутреннем» («Хуан ди нэй цзин») — важнейшем тексте, излагающем основы причин, механизмов развития, диагностики, лечения и профилактики заболеваний, говорится, что нерегулярное и неправильное питание может приводить к развитию болезней. С другой стороны, правильно подобранная диета может стать мощным средством сохранения здоровья и исцеления организма. Заболевания, в зависимости от тяжести, на 60–90 % лечатся при помощи лекарственных средств, остальное должна излечивать соответствующая диета.

*Лица с нарушением функции Сердца должны стараться регулярно употреблять продукты, которые улучшают функцию этого органа.*

### **Лонган (драконов глаз)**

Теплый; сладкий; входит в каналы Сердца и Селезенки; восполняет Сердце и успокаивает Дух, пестует Кровь и питает Селезенку.

Этот экзотический фрукт в свежем или высушенном виде является великолепным продуктом, помогающим при сердцебиении, бессоннице, забывчивости вследствие недостатка Крови Сердца.

### **Личжи (личи)**

Теплый; сладкий, кислый; пестует Сердце и успокаивает Дух, питает Кровь Печени, согревает Центр, двигает Ци и прекращает боли, восполняет Селезенку.

Еще один экзот, который не так часто встретишь на прилавках супермаркетов, но его можно купить в высушенном виде в «китайских магазинах». Сушеные плоды личжи можно заваривать отдельно или добавлять в различные фруктовые чаи, также их можно использовать в качестве приправы для приготовления разнообразных бульонов. Лонган и личжи являются родственниками, которые восполняют Сердце и успокаивают Дух-Шэнь. Они помогут при бессоннице, вызванной недостаточным питанием Духа-Шэнь энергией и Кровью.

### **Шелковица (тутовая ягода)**

Холодная; сладкая; входит в каналы Печени, Почек, а также Сердца; питает Инь и восполняет Кровь, порождает Жидкости, увлажняет кишечник.

Способна восполнять Кровь Сердца, причем эффективна даже в тяжелых случаях, так как способна восполнять квинтэссенцию Цзин и стимулировать ее трансформацию в Кровь.

### **Арбуз**

Холодный; сладкий; входит в каналы Сердца, Желудка, Мочевых Пузырей; выводит Жар и удаляет Зной, порождает Жидкости и прекращает жажду, стимулирует мочевыделение, ликвидирует беспокойство.



Свежая, сочная красная мякоть арбуза удаляет патогенный Жар из Сердца через Тонкий Кишечник и Мочевой Пузырь, что делает эту ягоду незаменимым помощником для коррекции синдрома Огонь Сердца.

### ***Красная фасоль и красный маш***

Нейтральные; сладкие, кислые; входят в каналы Сердца и Тонкого Кишечника; выводят Жар из Сердца, стимулируют мочевыделение и ликвидируют отечность, выводят Яд и удаляют гной, оздоравливают Селезенку.

Это один из классических примеров корреляции между цветом и действием на соответствующий орган согласно теории Пяти Элементов. Фасоль и маш красного цвета можно порекомендовать лицам с отеками, вызванными плохой работой Сердца. Особенно они показаны летом, когда жаркая погода приводит к утяжелению течения сердечно-сосудистых заболеваний.

### ***Зеленый маш***

Прохладный; сладкий; входит в каналы Сердца и Желудка; выводит Жар и удаляет Зной, стимулирует мочевыделение, выводит Яд.

Также может использоваться для выведения Жара из Сердца, хотя его тропность к этому органу выражена слабее, чем у красного аналога.

### ***Устрицы***

Нейтральные; соленые, сладкие; входят в канал Сердца; пестуют Инь и Кровь.

Мясо устриц служит источником многочисленных макро- и микро-элементов, необходимых для нормальной работы Сердца. Китайские врачи советуют включать эти моллюски в рацион питания в случае Пустоты Инь и Крови.

### ***Трепанг***

Теплый; соленый, сладкий; входит в каналы Сердца и Почек; восполняет Инь и Ян, пестует Цзин и Кровь.

Является средством универсального восполнения, его можно рекомендовать при всех видах Пустоты Сердца.

### **Корица**

Теплая; острая, сладкая; входит в каналы Сердца, Почек, Селезенки, Печени; восполняет Ян Почек и Сердца, согревает каналы и восстанавливает проходимость сосудов, рассеивает Холод и прекращает боли.

Корица является главнейшим компонентом диетотерапии лиц с холодными синдромами поражения Сердца. Она способна возбуждать грудной Ян, согревать и восстанавливать проходимость каналов и сосудов Сердца, стимулировать движение Ци и Крови.

### **Боярышник**

Слегка теплый; сладкий, кислый; входит в каналы Сердца, Селезенки, Желудка, Печени; двигает Ци и ликвидирует застой Крови, способствует пищеварению.

Широко используется для лечения и оздоровления больных ишемической болезнью сердца, гипертонией, гиперхолестеринемией.

### **Шафран и сафлор**

Слегка холодные; сладкие; входят в каналы Сердца и Печени; двигают Кровь и ликвидируют застой, охлаждают Кровь и выводят Яд.

Чай из шафрана оказывает благотворное влияние на сердце и сосуды, улучшает реологические свойства крови, ликвидирует застой. В качестве более дешевого заменителя шафрана можно использовать цветки сафлора красильного, но при этом следует иметь в виду то, что их действие более слабое.

### **Бутоны розы**

Теплые; сладкие, слегка горькие; входят в каналы Печени и Селезенки; двигают Кровь и прекращают боли, двигают Ци и ликвидируют застой.

Вкусный и ароматный чай из бутонов розы — простое и доступное средство профилактики и лечения застоя Крови в сосудах Сердца.

### **Ядра персика**

Нейтральные; горькие, сладкие; входят в каналы Сердца, Печени, Толстого Кишечника; двигают Кровь и ликвидируют застой, увлажняют кишечник и послабляют.



Ядра персика — достаточно экзотический продукт, но их можно купить на восточных базарах. Они эффективно ликвидируют застой Крови, а также помогают решить проблему запоров.

### **Красный сахар**

Теплый; сладкий; входит в каналы Печени и Селезенки; восполняет Кровь и пестует Печень, двигает Кровь и ликвидирует застой.

Особая разновидность сахара, производящаяся в Китае из сока стеблей сахарного тростника. Отличительной особенностью этого сахара является выраженный красно-бурый цвет. Напиток, приготовленный путем простого растворения одной чайной ложки красного сахара в теплой воде, является эффективным средством активации движения Крови при ее застое. Кровь составляет основу женского организма, поэтому этот сахар в Китае традиционно считается «женским», но это не означает, что его нельзя употреблять и мужчинам с плохой циркуляцией Крови.

### **Сердцевина семян лотоса**

Холодная; горькая; входит в каналы Сердца и Почек; выводит Жар из Сердца и успокаивает Дух, восстанавливает гармонию между Сердцем и Почками, связывает Цзин и останавливает кровотечения.

Чай из сердцевин семян лотоса — это традиционный напиток, восстанавливающий гармонию Сердца и Почек, который, учитывая холодные свойства, особенно подходит для летнего чаепития. Данный продукт является яркой иллюстрацией постулата китайской медицины о том, что «подобное лечит подобное». В случае с Сердцем это утверждение звучит как «сердцевина лечит Сердце». И действительно, сердцевина семян, плодов, стволов некоторых лекарственных растений оказывает избирательное действие именно на Сердце.

## **Сердце и календарь**

Для понимания взаимосвязи Сердца и других внутренних органов с категорией времени необходимо знание особенностей традиционного китайского календаря.