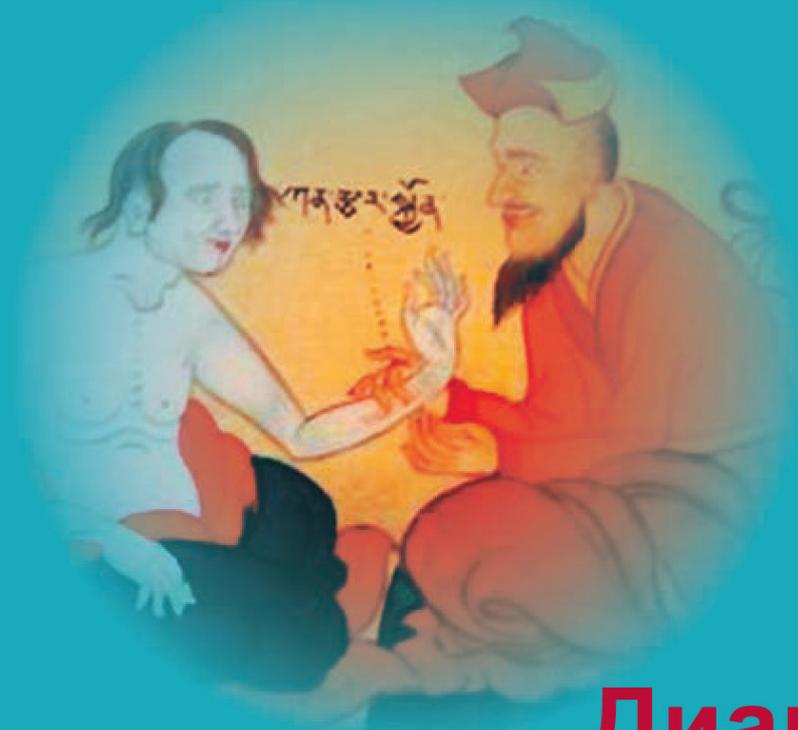


доктор Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА



# Диагностика в тибетской медицине

*или*

*Как не заблудиться  
в пустыне*



Практика тибетской медицины

Светлана Чойжинимаева

**Диагностика в тибетской  
медицине, или Как не  
заблудиться в пустыне**

ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ"

2018

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Чойжинимаева С. Г.**

Диагностика в тибетской медицине, или Как не заблудиться в пустыне / С. Г. Чойжинимаева — ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2018 — (Практика тибетской медицины)

ISBN 978-5-9908779-7-9

Как с помощью еды взрастить на Древе жизни плоды здоровья и долголетия? Как питаться, чтобы достичь гармонии в деятельности своих внутренних систем? Как создать свою радугу вкусной и полезной еды? Из книги вы узнаете ответы не только на эти вопросы, но и то, как не «поссорить» продукты питания, как цвет и запах еды влияют на наши настроение и здоровье. Об этом и многом другом повествует новое издание действующего главного врача клиники тибетской медицины «Наран» Светланы Чойжинимаевой. Для широкого круга читателей.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-9908779-7-9

© Чойжинимаева С. Г., 2018  
© ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2018

## Содержание

Глава 1. Основы диагностики	6
Глава 2. Три конституции человека	11
Глава 3. Три ствола древа диагностики	17
Глава 4. Опрос и осмотр	25
Глава 5. «Жар» и «Холод»	27
Болезни «жара»	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Светлана Чойжинимаева**  
**Диагностика в тибетской медицине,**  
**или Как не заблудиться в пустыне**

© Чойжинимаева С., 2018

© ЗАО «Издательский дом «Аргументы недели», 2018

\* \* \*

*Посвящается моей маме*

## Глава 1. Основы диагностики

*Лекарь, не знающий методов диагностики, похож на человека, заблудившегося в пустыне, он никогда не откроет облик болезни.  
«Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»*

### Цель диагностики

Целью диагностики в тибетской медицине является установление истинных причин заболевания с тем, чтобы посредством лечения устранить их и вернуть организм в здоровое состояние.

В этом состоит коренное отличие тибетской медицины от аллопатической (западной) медицины, усилия которой направлены лишь на устранение симптомов заболевания, и лечение не затрагивает подлинной сути болезни. Вот почему врач западной медицины, как правило, не находит времени, чтобы узнать обстоятельства возникновения и развития болезни, характер питания и образ жизни своего пациента, его психоэмоциональное состояние, и выносит суждение исключительно на основании жалоб больного и одного-двух явных симптомов и, более всего ориентирован на инструментальные методы диагностики. Если бы врач стремился выяснить суть болезни, то ошибки, при таких скудных данных, были бы почти неизбежны. Как сказано в классическом медицинском трактате «Чжудши», «лекарь, не различающий признаков болезни, пар может принять за дым, а дождевую тучу принять за туман».

Но в том-то и дело, что врач-аллопат изначально видит свою задачу лишь в устранении симптомов, а не лечении болезни – поэтому его действия вполне закономерны. При повышенной температуре он выпишет жаропонижающие средства, при высоком давлении – гипотензивные препараты, при нервном возбуждении – седативные средства, при кожных проявлениях – гормональные мази, при астматической одышке – гормональные ингаляторы и т. д.

Последствия такого «лечения», как правило, бывают плачевными. По существу, человек остается без какой-либо надежды избавиться от своей болезни, попадает в физическую и психологическую зависимость от принимаемых химических средств, а их побочное действие окончательно разрушает его здоровье. Длительным приемом химических препаратов, таких как гормоны и цитостатики, можно добиться кратковременной ремиссии, приглушения основных острых симптомов заболеваний. Но в конечном итоге человек попадает в «мышеловку» – он становится надолго или навсегда привязан к таблеткам, порошкам, инъекциям.

Даже в таком огромном мегаполисе, как Москва, центре культуры и науки, в том числе медицинской, человек, по существу, остается со своей болезнью один на один, несмотря на множество научно-исследовательских институтов, работающих над проблемами лечения самых различных заболеваний. А ведь это огромные учреждения, занимающие десятки тысяч метров площади и оборудованные самой современной и совершенной техникой. Казалось бы, созданы все условия для того, чтобы каждый человек мог получить квалифицированную медицинскую помощь, включая диагностику, чтобы, следуя рекомендациям врача, сохранить или вернуть утраченное здоровье. Однако на деле мы видим совершенно иную картину.

Пациент обращается со своими жалобами к одному врачу, который отправляет его к другому, тот – к третьему. И так начинается бесконечное хождение по кругу, от специалиста к специалисту, каждый из которых рассматривает симптомы заболевания лишь в узких рамках своей специализации. Если же случай не укладывается в эти рамки, врач оказывается бессилён. И конечно, не видя причины недуга, не определив корень зла, он не возьмет на себя полную ответственность за лечение.

Примером медиков, которые могли лечить всех членов семьи (от мала до велика) являлись земские врачи в России в XIX веке. Хотя в их арсенале не было никаких технических приспособлений ни для диагностики, ни для лечения, земские врачи тем не менее овладевали методами народной медицины. Они могли провести полный осмотр пациента, не побрезговав осмотреть не только кожу, слизистые оболочки, но и нечистоты больного (кал, мочу), «включить» обоняние для различения запахов пота, ног, испражнений и прочая. Каждый земской врач мог оказать помощь больному, используя кровопускание из вен (иногда и артерий, при необходимости), поставить банки, «вправить» живот, наложить шину при переломах и даже принять роды. Подобными методами владели эмчи-ламы в буддийских республиках России – Бурятии, Калмыкии, Тыве, куда тибетская медицина пришла вместе с буддизмом. В Бурятии возводились дацаны (храм множества лам), где наряду с философскими факультетами «цан-нид» создавались медицинские факультеты «манба».

Между тем во многих случаях болезнь сопровождается таким множеством симптомов, что разобраться в них оказывается весьма сложно. Что делать, если они не укладываются в стандарты мышления врача современной медицины? Как соединить их в единую и ясную картину заболевания? Или пытаться справиться по отдельности с каждым из симптомов в надежде хоть на какой-то прогресс? Чаще всего так и бывает.

Но задумаемся, откуда произошли эти стандарты мышления и разграничение медицинских специализаций? Откуда, например, взялось стереотипное мнение о том, что при повышенном давлении пациенту непременно следует прописать бессолевую диету? Откуда взялось мнение, что соль вредна для организма? И почему люди, которые послушно отказываются от соли и пьют по два-три литра воды в день, не избавляются от отеков и гипертонии? Почему на фоне такого «здорового» образа жизни не происходит желаемого улучшения самочувствия? Давление остается повышенным, даже несмотря на гипотензивные средства и бессолевую диету, отеки несколько не уменьшаются. Напротив, со временем развиваются еще более тяжелые заболевания, и на месте отеков возникают опухоли. Выходит, что за последние 100–150 лет современная западная медицина так и не сделала никакого прорыва ни в предупреждении, ни в лечении тяжелых хронических заболеваний. Несмотря на все технологические достижения в медицине, больных людей не становится меньше. И не пора ли уже пересмотреть те стереотипные мнения, которые не подтверждаются практикой, в частности, относительно причин, вызывающих болезни? Не говоря уже о патогенезе (развитии) заболеваний. К примеру, существует разница во взглядах врачей западной и восточной медицины на такой продукт, как поваренная соль (NaCl).

С позиций тибетской медицины соль – это продукт, содержащий теплые элементы энергии Ян. Отказ от соли означает прекращение поступления в организм согревающей энергии, что ведет к его «охлаждению» и развитию заболеваний «холодной крови» – атеросклероза, сахарного диабета, рака и др. Если к этому присоединяется потребление большого количества воды, то это усугубляет ситуацию и создает предпосылки для возникновения других болезней, называемых в тибетской медицине болезнями «холода».

К нам в клинику обратилась за помощью женщина, Лариса Николаевна, 56 лет с раком прямой кишки. Выяснилось, что по рекомендации врача она ежедневно пила большое количество холодной воды, полностью отказалась от соли. При этом она всю жизнь питалась пресной пищей, перец и специи не любила и не использовала. Ее рацион состоял в основном из кефира, творога, молочных каш, вегетарианских супов, сырых овощей и фруктов, вареной курицы и паровой рыбы (баранину она не ела, потому что ей не нравился запах). Таким образом, питание было исключительно иньским и несколько не согревало организм. Неудивительно, что женщина всегда была бледной, худой и быстро утомляемой, постоянно страдала запорами, постоянно мерзла, даже летом куталась в шали, шерстяные кофты и носила носки.

Нельзя сказать, чтобы она выбрала такой характер питания сознательно – просто так всегда готовила ее мать. И вот уже она, в свою очередь, приучила к этому своего сына. На кухне только и слышно было, как хлопает дверца холодильника – йогурты, творожки, бутерброды, все это заедалось холодными сырыми фруктами и запивалось холодным кефиром и соками. В результате мальчик начал болеть: сначала хронические полипы, аденоиды, затем обструктивный бронхит и, наконец, бронхиальная астма.

Расспросив пациентку, я поняла, что причиной заболевания стало регулярное внутреннее охлаждение организма, которое продолжалось в течение долгих лет. Ведь перец и другие пряности не только согревают организм, но и стимулируют нервную систему, активизируя секрецию желудочного сока и улучшая перистальтику желудочно-кишечного тракта. Их отсутствие привело к вялости желудка и кишечника, симптому, называемому в тибетской медицине «снижением огненной теплоты» желудка.

Бессолевая диета и потребление в больших количествах холодной воды усугубили ситуацию, и, как следствие, у женщины развился рак. Хотелось бы спросить, где тот врач, который скажет: «Я был неправ, назначив этой пациентке пить по два литра воды в день, запретив ей соль, горячую, острую и кислую пищу и рекомендовав питаться пресной едой». Добросовестно следуя этим рекомендациям, Лариса Николаевна не только не поправила здоровье, но, напротив, приобрела рак. Обратившись к врачу, она доверила ему самое дорогое – здоровье, а значит, и жизнь. И разве ее примера недостаточно, чтобы сделать выводы и не назначать бездумно бессолевую диету новым и новым пациентам?

Медицина существует для того, чтобы служить людям, и должна быть связанной с конкретным человеком, с его проблемами и характером, его образом жизни и питания. Не существует болезни отдельно от больного. Это всегда хорошо понимали врачи тибетской медицины, которые, анализируя и обобщая опыт европейской, китайской, индийской, персидской и других медицинских школ, изучали их знания не как абстрактную науку, но всегда проверяли их на практике и отметили то, что не подтверждалось опытом и не помогало излечивать болезни.

Тибетская медицина тысячелетиями создавалась для служения человеку, для сохранения его здоровья и продления его жизни. За это время были накоплены опыт и знания многих поколений врачей, который записывался, передавался, приумножался, и в каждом конкретном случае изучалось то, что могло стать причиной заболевания.

Врач тибетской медицины всегда помнит, что должен лечить не болезнь, а больного, чтобы сделать его здоровым. «Больного можно сравнить с пленником разбойников» – сказано в медицинском трактате «Чжуд-ши», и врач должен вырвать своего пациента из рук этих «разбойников» (болезней). Ведь он – тот, «кто обрушивает на болезни лечение и, как отец, отвечает за жизнь».

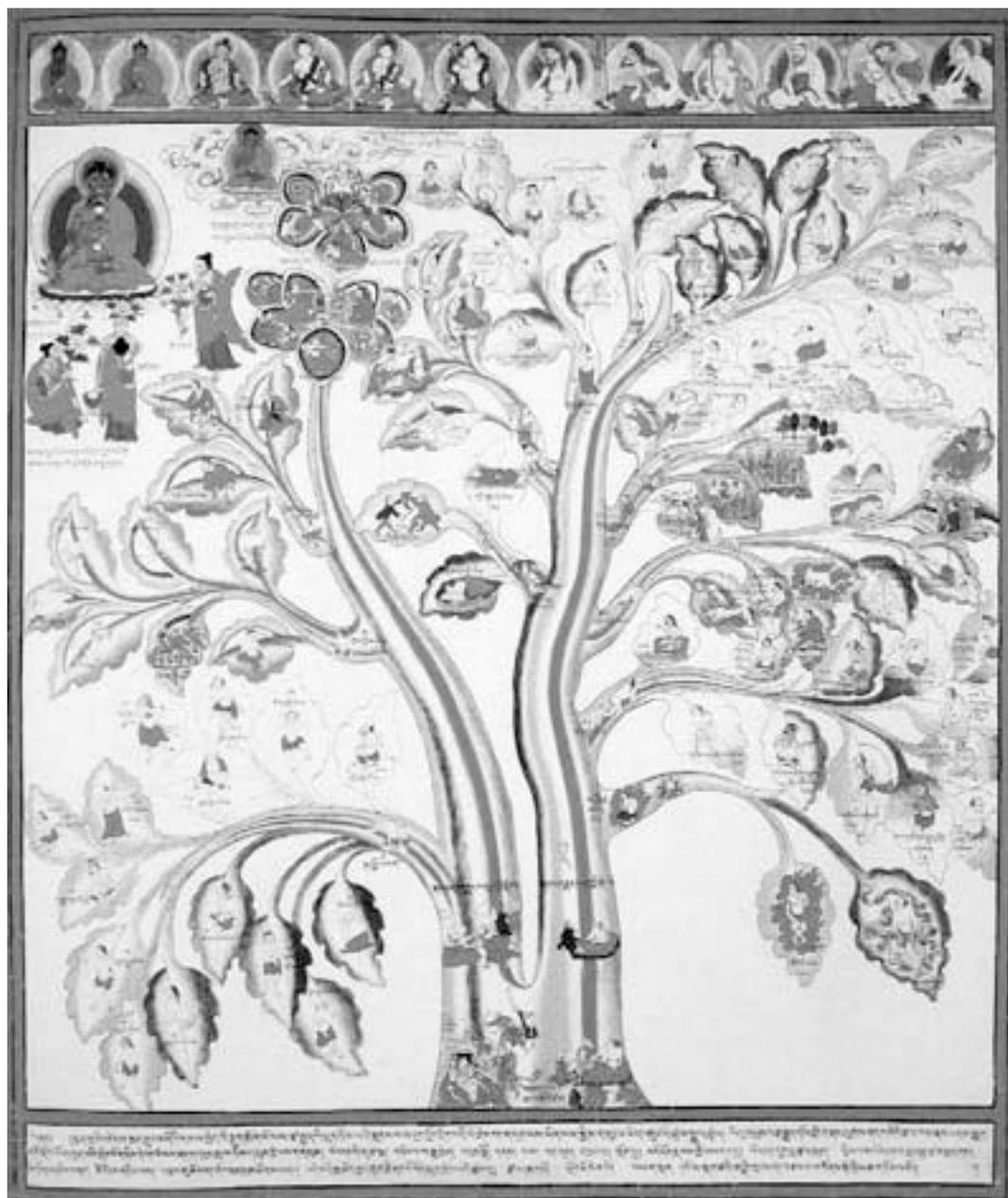
Сделать это можно лишь в том случае, если врач безошибочно определит природу заболевания и его причину. После этого он сможет назначить лечение, которое в тибетской медицине состоит из четырех составляющих: правильный образ жизни и питание, согласно конституции пациента, лекарственные средства и внешние методы воздействия (процедуры).

Разумеется, речь не идет о тех случаях, когда необходимы срочные меры – операция, большие дозы антибиотиков, реанимация. Речь идет о лечении хронических заболеваний человека: гипертонии, системных поражений организма (ревматоидный полиартрит, склеродермия, псориаз и др.), сахарного диабета, остеохондроза, бронхиальной астмы, атеросклероза со всеми вытекающими последствиями и множества других тяжелых недугов.

На одном из листов «Атласа тибетской медицины «Вайдурья-онбо» («Голубой берилл») – культурном и историческом памятнике 17 века – изображено дерево с двумя стволами, на которых имеются листья трех цветов: белый цвет символизирует конституцию «Слизь»; желтый цвет соответствует конституции «Желчь»; красный цвет обозначает конституцию «Ветер». Состояние листьев, то есть конституций, находится в прямой зависимости от правильного

образа жизни и характера питания. Человек, не соблюдающий должных правил поведения и питания, подвержен болезням, что отражено на состоянии первого ствола. Второй ствол имеет правильные и красивой формы листья, и его венцом являются два цветка и два плода. Два цветка на Древе Жизни символизируют два главнейших удовлетворения, которые важны в жизни каждого человека: цветок – морального и материального удовлетворения, из которых созревают два плода – здоровья и долголетия. В верхнем углу находится изображение Будды медицины. Люди, следующие учению Будды (думаю, не только Будды, но и других религиозных деятелей, поскольку ни одно из традиционных религиозных учений не направлено против человека), любящие всех живых существ, благодарно принимающие заботы врачей, верящие в добро и выздоровление, сильные духом, – только такие люди способны к легкому излечению и долгой жизни.





## Глава 2. Три конституции человека

С позиций тибетской медицины суть всех заболеваний состоит в нарушении трех регулирующих систем организма – «Желчь», «Слизь», «Ветер», – которые называются конституциями, или доша. «Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делаются сутью болезней. Не бывает болезней, не вызванных доша» («Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»).

Этот основополагающий принцип не возник сам по себе, а явился итогом длительных наблюдений, в результате которых было обнаружено, что не все люди одинаковы, что существуют определенные группы людей со схожими чертами характера, пристрастиями в еде, образом жизни, мыслей, поведением, физическими и внешними данными. Так, эмпирическим путем все люди были разделены на три группы. В этом тибетская медицина восприняла опыт аюрведической школы и ее понятие о трех доша, или первоосновах жизни – Вата, Питта и Капха.

С другой стороны, нетрудно заметить аналогию с классификацией Галена-Гиппократов, согласно которой люди делятся по своему психотипу на четыре типа: сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов. Холерики соответствуют типу «Желчь», флегматики и меланхолики – типу «Слизь», а сангвиники – типу «Ветер». К кому же отнести выделенный Гиппократом тип меланхолика (*греч.* μέλαινα χολή, *mélaina chole*, мелэна холе, «черная желчь»)? С моей точки зрения, этот тип объединяет все три типа в состоянии старения организма. Какую бы конституцию мы ни взяли – «Ветер», «Желчь» или «Слизь», – все они, старея, превращаются в «черную желчь». Гиппократ дает четкие характеристики этих типов, описывая их темперамент, психоэмоциональное поведение, физические параметры.

Однако тибетская медицина пошла дальше античной, соединив психотипы с физиологией. Для каждой конституциональной группы людей она выяснила особенности процесса пищеварения, изменения цвета кожи, мочи, ритма пульса, тока крови; связанные с патологиями, возрастом характерные заболевания. Каковы предпочтения представителей этих конституций в еде и вкусах, как протекает обмен веществ у каждого из этих типов? Тибетские врачи обратили внимание на зависимость здоровья от образа жизни, характера питания, различий в пищевом поведении, географического расположения места проживания, сезонов года, психоэмоционального состояния человека. Они считали, что все эти показания имеют огромное значение в развитии заболеваний и часто являются причиной их возникновения.

Так, для легко возбудимых, подвижных людей худощавого телосложения («Ветер») характерными оказались заболевания, связанные с возбуждением или угнетением нервной системы. Эти люди склонны к депрессии, нарушению сна, несварению и прочее.

Для раздражительных, вспыльчивых и решительных людей с горячим и плотным телом («Желчь») характерны сердечно-сосудистые заболевания, болезни желчевыводящих путей и пищеварительной системы в целом.

Для медлительных, массивных, терпеливых и добрых людей с прохладной кожей и отеками суставов («Слизь») – нарушения обмена веществ, болезни суставов, аллергии, астма, опухоли, сахарный диабет, ожирение, зоб и т. д.

Все это имело огромное значение для установления причин заболеваний. Диагностическая наука в тибетской медицине развивалась накопительным, эмпирическим путем на основе практического опыта. Этот процесс был длительным, но при этом максимально продуктивным. И сегодня мы можем видеть, что, в то время как на Западе количество хронических больных несколько не уменьшается с годами, в Тибете, стране с куда более низким уровнем благосостояния, продолжительность жизни оказывается весьма высокой. То же касается и Китая.

Тем более неубедительно звучат возражения о том, что население современных западных стран – это в основном жители крупных мегаполисов с неблагоприятной экологической обстановкой, где жизнь полна проблем и стрессов. Но как же быть с мегаполисами Китая, которые по размерам не уступают, а, напротив, значительно превосходят мегаполисы Запада? И тем не менее восточная медицина позволяет их жителям сохранять здоровье, противостоять стрессам и жить более долгой, счастливой жизнью.

Однако вернемся к трем конституциям человека. О них мы будем говорить на протяжении всей книги, поэтому остановимся чуть подробнее.

**Конституция «Слизь»** – включает в себя слизистые органы и поверхности, эндокринную и лимфатическую системы. «Слизь» отвечает за обмен веществ, гормональную регуляцию, процесс роста организма и его сопротивляемость инфекциям. Она «телу и душе дает крепость, насыщает сон, придает терпеливость, делает суставы прочными, а тело – мягким и жирным» («Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»). Конституция «Слизь» соответствует процессу роста и развития организма, который наиболее активно происходит в детские годы. Поэтому возраст конституции «Слизь» – детство и соотносится с годами от 0 до 18–20 лет.

**Конституция «Желчь»** – снабжает организм энергией, анатомически включает в себя печень и желчный пузырь. Эта конституция отвечает за жизненное тепло, обеспечивает процесс пищеварения, придает человеку решительность, энергичность, активность. «От желчи зависят чувство голода, жажда, питание, пищеварение, тепло, цвет, храбрость и ум» («Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»). Возраст активности этой конституции – 25–60 лет. Это период наибольшей активности, работоспособности и творческой реализации человека.

**Конституция «Ветер»** – осуществляет нервную регуляцию организма, включает в себя центральную и периферическую нервные системы. Это главная конституция, которая «управляет всем телом» («Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»). «Ветер» определяет характер протекания всех биохимических процессов в организме, скорость циркуляции физиологических жидкостей (крови, лимфы, межклеточной жидкости), регулирует сокращения мышц, функции органов чувств, мыслительную активность, продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, процесс дыхания, выведение мокроты и нечистот (кала, мочи), а также спермы и менструальной крови. Возраст «Ветра» – пожилые годы. В этом возрасте человек становится наиболее ранимым, эмоционально нестабильным и подвержен нервным расстройствам.

Все три конституции присутствуют у каждого человека, при том, **что одна или две из них, как правило, доминируют**. Этим определяется конституциональный тип человека, определяющий его внешность, черты характера, склонности и предпочтения, физические особенности, характер протекания физиологических процессов в организме и, наконец, предрасположенность к тем или иным заболеваниям.

**Так, люди «Желчи»** обычно отличаются плотным телосложением, красноватым цветом лица и решительным характером. Поскольку конституция «Желчь» имеет природу «жара» – Ян, ее называют «кипящей», «бурлящей», «воинствующей»). В основе конституции «Желчь» лежит стихия огня, что и определяет ее природу. Желчь в тибетской медицине – это то же, что и кровь, так как она всегда содержится в крови, распространяясь по сосудам, проникает во все области организма и определяет темперамент человека.

Люди этого типа практически не болеют простудными заболеваниями. У них яркий румянец, горячие руки и ноги, кожа теплая, смугловатая по цвету, шершавая на ощупь, подвержена раздражениям, появлению прыщей, сыпи; моча с насыщенным желтым цветом, силь-

ным запахом, паром, испарениями. Кровь густая, горячая, темная, быстро свертывается (т. е. склонна к тромбообразованию), что представляет особую опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт).

У мужчин лицо и шея часто имеют ярко окрашенный красновато-багровый цвет. Особенно это заметно у людей, предпочитающих мясную жирную горячую пищу и не отказывающихся от алкоголя. Яркие пятна (румянец на лице, покраснение шеи, даже верхней части грудной клетки) резко обозначаются при психоэмоциональных состояниях: стрессах, гнева, раздражении, агрессии и прочих отрицательных эмоциях, характерных для людей типа «Желчь».

Представителям конституции «Желчь» почти всегда жарко, они много потеют, жару переносят с трудом, по ночам могут просыпаться от жажды или ощущения жара. Нередко они вспыльчивы, легко впадают в гнев, бурно переживают как позитивные, так и негативные эмоции. При этом предприимчивы, честолюбивы, обладают высоким интеллектом и сильной волей, любят во всем лидировать. По классификации Гиппократ, это – холерики (от *греч.*, *chole* – «желчь»), гиперстеники.

В противоположность им **люди «Слизи»** имеют крупное рыхлое тело с округлыми формами. Кожа у них бледная и прохладная, характер спокойный и уравновешенный. Несмотря на большой вес, они всегда мерзнут и плохо переносят холод. Почему? Да потому что основу их конституции составляют стихии земли и воды, имеющие природу Инь – «холода». Эти люди доброжелательны и миролюбивы, стараются избегать конфликтов. Веки у них часто припухшие, суставы отекающие и тугоподвижные; моча светлая, со слабым запахом. Кровь светлая, слизистая, тягучая.

Люди «Слизи» терпеливы, невозмутимы и неторопливы, отличаются хорошей выносливостью и физической силой. В молодости они нередко склонны к перееданию. Так как конституция «Слизь» – холодной иньской природы, то люди этого типа часто мерзнут, подвержены насморкам, бронхитам, простудам, аллергиям. Спят они долго, глубоко, по утрам с трудом просыпаются, долго остаются в постели. Люди «Слизи» – типичные «совы». Работу предпочитают медленную, спокойную, даже монотонную. По классификации Гиппократ, люди конституции «Слизь» соответствуют флегматикам (*греч.*, *phlegma* – «слизь, мокроты»).

**Люди «Ветра»** разительно отличаются от людей «Слизи»: они не терпят рутины ни в чем – ни в работе, ни в личной жизни, ни в общении. Их основная характеристика – подвижность. Люди-«Ветры» стремительно двигаются, быстро и много говорят, торопятся всюду успеть и все сделать как можно скорее, но не всегда доводят дело до конца. Они нетерпеливы, эмоциональны, непредсказуемы и непостоянны как в характере, так и в поступках. Радость может быстро смениться грустью, веселость – депрессией. Как правило, они высокого или небольшого роста, худощавые; руки и ноги у них часто холодные, волосы тонкие, редкие, ломкие, кожа сухая, склонная к шелушению; моча прозрачная и почти без запаха. Кровь водянистая, светлая. Пищеварение слабое, часто происходят вздутие и урчание живота, запоры.

До глубокой старости люди-«Ветры» сохраняют свой юношеский вес на зависть представителям конституции «Слизь» и «Желчь», ведь энергия пищи у них быстро расходуется на энергию слов, движений. Они быстрее других утомляются, но так же быстро восстанавливают силы, стоит лишь слегка отдохнуть: 30-минутный сон или чашка горячего чая или кофе быстро приводят их в бодрое состояние. Сон у них чуткий и беспокойный, обычно они рано встают («жаворонки») и сразу же включаются в активную жизнь. Но, разумеется, среди них есть и «совы» (в основном люди творческих профессий). Так же как и «Слизь», конституция «Ветер» имеет природу холода-Инь, поэтому люди этой конституции подвержены простудам и должны следить за тем чтобы не переохлаждаться. Чаще других «Ветры» подвержены беспокойству, нарушению сна, волнениям, нервным заболеваниям. По Гиппократу эти люди – сангвиники (от *лат.* *sanguis* – «кровь»).

Помимо этих трех существуют также смешанные типы конституций: «Желчь-Слизь», «Слизь-Ветер», «Ветер-Желчь» и четвертый гармоничный тип «Желчь-Слизь-Ветер». Все эти типы представляют собой комбинации трех основных.

Конституциональный тип наследуется генетически, но подвержен изменению в зависимости от возраста, образа жизни и характера питания, а также вследствие заболеваний.

Именно образ жизни и характер питания человека в первую очередь определяют состояние конституций «Желчь», «Слизь» и «Ветер», гармоничное или возмущенное, а значит, и состояние здоровья. Вот почему врач тибетской медицины должен прежде всего выяснить, чем питается его пациент и каков его образ жизни. «По тому, что больной ест и как он живет, можно сразу угадать ту или иную болезнь» («Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»).

*В клинику «Наран» обратились родители мальчика 6 лет, страдавшего хроническим ринитом и аденоидами 2-й степени. Алеша плохо спал по ночам, дышал только ртом, из носа постоянно выделялась слизь. Врачи, ЛОР и педиатр, к которым они обращались до этого, выписывали различные капли от насморка, но состояние мальчика несколько не улучшалось. Наконец родители решили обратиться за помощью к тибетской медицине.*

*При опросе выяснилось, что мальчик (конституция «Слизь» как по возрасту, так и врожденному типу) в большом количестве пьет йогурты, соки из холодильника, в питании преобладают иньские продукты: фруктовые творожки, сладкие молочные каши со сливочным маслом, мясо курицы, макароны, картофель – все пресное, без приправ и почти без соли. При этом Алеша очень любит конфеты, сладости и газированные напитки.*

*Осмотр показал, что ребенок не может дышать носом, дыхание хриплое, кожа белесая, влажная, увеличены шейные, подчелюстные лимфоузлы.*

*Налицо было возмущение конституции «Слизь», которое привело к накоплению слизи в носовых ходах, которые в тибетской медицине называют «воротами легких». Впоследствии, по мере накопления слизи в бронхах, а затем и в легких это с большой вероятностью могло привести к развитию обструктивного бронхита и бронхиальной астмы.*

*Прежде всего родителям было строго рекомендовано исключить из питания ребенка иньские продукты – сырые овощи и фрукты и продукты из молока и, наоборот, добавить продукты, содержащие энергию Ян: курицу и свинину заменить бараниной, каши варить только на воде, газированные напитки заменить горячим чаем и имбирным напитком, сахар заменить медом. Пища должна была стать более яркой по вкусу, содержать согревающие приправы (имбирь, перец, лук, чеснок) и содержать достаточное количество соли. Даже одна только корректировка питания в детском возрасте нередко дает очень хороший результат.*

*Назначенная в клинике «Наран» терапия включала согревающие процедуры (энергетический массаж, прогревание) и фитопрепараты тибетской медицины, повышающие уровень энергии в организме и выводящие избыточную слизь. Очень скоро в результате лечения у ребенка начали обильно отходить сопли, мокрота, и уже через 2–3 дня Алеша стал спать спокойно, свободно дыша носом. Но самое главное, что вовремя предпринятые меры предотвратили развитие страшной болезни: бронхиальной астмы.*

Возмущение конституции «Слизь» происходит вследствие преобладания в рационе продуктов с холодной энергией Инь (молоко и молочные продукты и каши на молоке, сырые овощи и фрукты, сладости, хлебобулочные изделия, картофель, макароны и т. д.), употребления холодных напитков, остывшей пресной высококалорийной и жирной пищи, переедания, злоупотребления сладким и горьким вкусами, чрезмерного потребления жидкости, недостаточной физической и умственной активности, послеобеденного сна, внешнего охлаждения организма (ношение легкой, не по сезону одежды, купание в холодной воде, обливание холодной водой и т. д.).

Возмущение «Слизи» характеризуется накоплением в организме жира (ожирение), лимфы (лимфостаз), воды и слизи (коллоида или мукоида). На ее основе развиваются болезни

«холода»: бронхиты и бронхиальная астма, аллергии, болезни щитовидной железы, атеросклероз, раковые заболевания, болезни крупных суставов, сахарный диабет (по иньскому типу), миомы матки, полипы слизистых оболочек внутренних органов (желчный пузырь, желудок, тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь) и множество других заболеваний. «Слизи» вообще «тяжела», «тупа», «прохладна» и является основой всех внутренних болезней («Чжуд-Ши», «Тантра Наставлений»). В эмоциональной составляющей людей типа «Слизи» преобладают грусть, печаль, задумчивость, переходящие в равнодушие, лень, отупение.

К возмущению **«Желчи»** приводит злоупотребление мясной острой, жареной, жирной, горячей, соленой и кислой пищей и алкоголем, а также перегрев организма вследствие пребывания на жаре и солнцепеке. Большое значение имеет эмоциональный фактор – гнев, раздражительность, вспыльчивость, ревность, зависть и другие деструктивные эмоции.

Поскольку конституция «Желчь» имеет янскую природу, на ее основе развиваются болезни «жара». «Нет желчи – и жара не может быть» («Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»).

Возмущение «Желчи» приводит к болезням печени и желчного пузыря (гепатиту, холециститу, холецистпанкреатиту, желчнокаменной болезни), а также является причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний (ишемия, гипертония, варикозная болезнь, инфаркт, инсульт). Характерными осложнениями возмущения «Желчи» являются сахарный диабет (по янскому типу), остеоартрозы мелких суставов, подагра (у мужчин).

Женщины конституции «Желчь» наиболее тяжело переживают критический возраст – климакс, который у них протекает с повышением артериального давления, сердцебиением, обильным горячим потоотделением. Как правило, это женщины, страдавшие миомами матки, возникшими по причине возмущения конституции «Желчь». Климакс у таких женщин протекает по «горячему» типу. Здесь важно распознать причину «жара» в организме; правильно собрать жалобы, анамнез, уточнить предпочтения в еде, доминирующие эмоции, течение менструального цикла; узнать, были ли опухолевые заболевания женских половых органов.

Возмущение **конституции «Ветер»** в первую очередь связано с разного рода привязанностями и страстями: любовной страстью, страстью к обогащению, достижению высокого социального статуса, привязанностью к домашним животным, любимому человеку, играм и т. д. Эти страсти и привязанности истощают нервную систему, приводят ее в состояние перевозбуждения, за которым следует ее полный упадок, депрессия.

Во-вторых, дисгармонию «Ветра» вызывают неправильный образ жизни и характер питания: голодание (невольное или добровольное, по несколько дней и даже недель) или длительное потребление малопитательной пищи, особенно следование вегетарианской, веганской диете, сыроедение, фрукторианство (модное в последнее время явление в России среди богатых людей), недостаточный сон, долгие разговоры на пустой желудок, утомление от тяжелого труда, сексуальные излишества, сильные переживания, горе, печаль, плач, тяжелые мысли и разговоры на неприятные темы, хаотичность мыслей, сдерживание естественных позывов или, наоборот, тужение.

Третья причина – это охлаждение организма: внешнее (пребывание на ветру, под дождем, на холоде, купание в холодной воде и т. д.) и внутреннее (потребление холодной пищи, иньских продуктов, охлажденных напитков).

Поскольку конституция «Ветер» (нервная система) занимает в организме главенствующее положение, ее возмущение может привести и к нервным болезням как таковым (остеохондроз, невриты, невралгии, параличи, парезы, нервные и психические расстройства), и к обострению болезней на основе преобладания конституций «Желчи» и «Слизи». Таким образом, возмущение «Ветра» может вызвать как болезни «жара», так и болезни «холода». «Ветер раздувает жар желчи, студит холод слизи... поднимает с места собравшиеся болезни, разбрасы-

вает повсюду рассеянные болезни. Поэтому с ветра нельзя спускать глаз» («Чжуд-ши», «Тантра Наставлений»).

Людам «Ветра» нельзя «плыть по течению» своих страстей, а необходимо обуздывать свои страсти, порывистость характера, излишнюю эмоциональность, иногда легкомысленность и следует приучать себя к режиму. Если не привить ребенку-«Ветру» с детства соблюдение порядка, систематичность, дисциплинированность, ответственность, не научить стрессоустойчивости, то в будущем у него и родителей могут возникнуть проблемы. Дитя-«Ветер» будет склонен к алкоголизму, наркомании, табакокурению, эмоциональной неустойчивости, частым перепадам в настроении, а далее к более серьезным психическим нарушениям, вплоть до развития психозов.

В народе говорят: «Все болезни от нервов», – и с этим нельзя не согласиться. Возмущение Ян-энергии и вслед за ним неизбежный спад энергии с переходом в состояние Инь характеризуются множеством признаков, по которым опытный врач тибетской медицины сможет с уверенностью заключить, с возмущением какой конституции он имеет дело, находится ли она в состоянии-Ян или в состоянии-Инь, болезнь это «жара» или «холода».

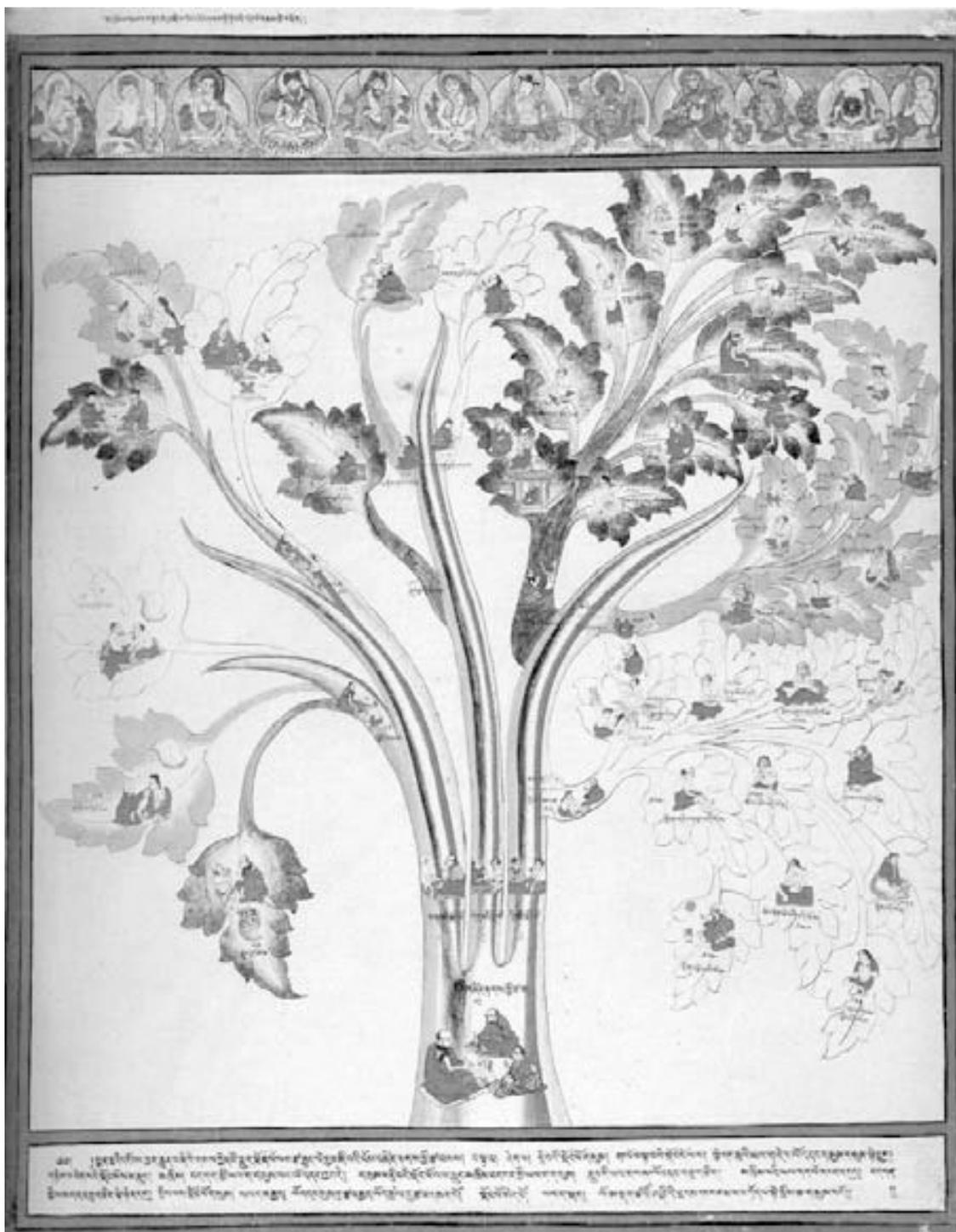
### Глава 3. Три ствола дерева диагностики

Как о пожаре узнают по дыму, так и о болезнях узнают по их признакам. Лекарь – врач, не знающий признаков болезни, может не заметить очевидные ее проявления и проигнорировать их. В тибетской медицине существует 1200 приемов, открывающих лик болезни. Необходимым условием определения сути и причины болезни является сбор жалоб, анамнеза, выявление условий, которые стали причиной ее возбуждения. Затем необходимо обследовать больного и уточнить проявления болезни, узнать, что человеку помогает и что вредит – от чего становится хуже.

Особое внимание в тибетской медицине обращается на условия, вызвавшие болезнь, к которым относятся характер питания и образ жизни – поведение в быту. Здоровье с точки зрения тибетской медицины определяется как равновесное состояние трех конституций (доша – инд.) человека: «Ветер» (нервная система), «Желчь» (пищеварение), «Слизь» (лимфатическая и эндокринная системы). А также нормальным выведением нечистот (мочи, кала, рвоты, пота, мокроты и др.). Обследование состояния трех конституций выявляет возмущение в виде накопления (Ян-состояние) или истощения (Инь-состояние), а также просто возбуждения, пока еще без болезни. Одновременно выявляется принадлежность болезни к «холоду» или «жару». Объектами обследования являются также пять органов чувств: глаза, нос, уши, язык и кожа. Их состояние определяется по характеру восприятия человеком внешнего мира: форма, звук, запах, вкус и осязание.

Обследование пульса – главного вестника болезни, выявляет состояние внутренних органов (6 плотных и 6 полых), особенно функционирование плотных органов.

На листе 3 «Атласа тибетской медицины» («Голубой берилл») мы видим изображение дерева, состоящего из трех стволов с листьями белого, синего и желтого цветов. Белый цвет (а иногда красный) соответствует конституции «Ветер», желтый – конституции «Желчь», а синий – конституции «Слизь».



*Это дерево с тремя стволами символизирует собой три метода диагностики в тибетской медицине:*

- 1) опрос;*
- 2) осмотр;*
- 3) пульсовая диагностика.*

Левый ствол древа обозначает **опрос** пациента. На его листьях изображены факторы, вызывающие расстройство трех конституций, а также симптомы, которые ему сопутствуют.

Опрос является важнейшей составляющей диагностики заболевания. Хотя некоторым может показаться, что тибетские врачи не уделяют ему должного внимания. Обычно видится

такая картина: врач с задумчивым лицом, отрешившись от окружающего и полностью уйдя в себя, держит за руки пациента, прощупывает его пульс и через несколько минут выдает готовый диагноз. Опытному врачу это действительно подвластно. Но в большинстве случаев даже самый опытный врач задает пациенту ряд вопросов: для выяснения причин возникновения болезни подробно расспрашивает больного о его образе жизни, поведении, условиях быта, характере питания, о том, как, когда и при каких обстоятельствах возникли болезненные симптомы, как развивалась болезнь, какие органы и системы вовлекались в нее, в какой сезон года и время суток происходит обострение, от чего больному становится лучше, а от чего хуже.

При этом врач тибетской медицины выясняет не только историю болезни (анамнез), но и историю жизни пациента: как человек живет, как он жил раньше, где и как провел большую часть жизни, менял ли место проживания и в связи с этим характер питания и образ жизни. Эти сведения очень важны для понимания того, как болезнь проникла в организм, что послужило причиной ее возникновения, какие факторы способствовали ее развитию.

**Осмотр**, который столь же важен, как и опрос, и дополняет его, представлен на листе средним стволом дерева с изображением врача, осматривающего больного.

Осмотр может быть как беглым, так и более тщательным. Первое впечатление от пациента у врача складывается после беглого осмотра: окинув взглядом пациента, врач может определить его конституцию и приблизительные заболевания. Более тщательный осмотр включает в себя ощупывание и обследование кожных покровов, видимых слизистых оболочек, лимфатических узлов, мышц, суставов, позвоночника, пальпацию живота, осмотр и оценку нечистот, в частности мочи. Следует тщательно обследовать лицо, язык, состояние слизистых рта, глаз, кожи, а также вид мочи и кала. Любое отклонение от нормы скажет опытному врачу тибетской медицины очень многое. Сопоставив все данные, проанализировав их и подкрепив затем пульсовой диагностикой, врач сможет сделать окончательный вывод о том, каким именно заболеванием или целым комплексом заболеваний страдает пациент и что стало причиной этого.

Так, в норме язык должен быть красным, мягким, влажным со слегка белым налетом. Если язык красный, грубый, сухой, с заостренным концом – это признак расстройства «Ветра»; если язык серовато-бледный, с неровным густым белесым налетом – расстройства «Слизи»; если налет желтый – расстройства «Желчи».

Красные глаза пациента – признак болезни крови или болезни «жара», то есть возмущения «Желчи»; отечные глаза – расстройства «Слизи». Пожелтение белков глаз происходит при болезнях печени и желчного пузыря, увеличение зрачка – при отравлении ядами и болезнях головного мозга.

При запущенных болезнях «Ветра» лицо приобретает синечерный оттенок (от бледного до темного), при болезнях «Слизи» – серый цвет, при болезнях «Желчи» – желтый или красный, при «увеличении плохой крови» – красновато-коричневый.

Правый ствол дерева символизирует **пульсовую диагностику**. На его листьях и ветвях обозначены характеристики пульса при возмущении трех конституций.

Диагностика по пульсу – специфическая часть тибетской медицины, имеющая очень древнее происхождение. Прикладывая указательный, средний и безымянный пальцы к особым точкам на запястьях правой и левой рук пациента и надавливая на них, врач определяет характеристики пульса на всех шести точках и узнает по ним состояние двенадцати внутренних органов, возмущение той или иной конституции, характер болезни, преобладание «жара» или «холода».

Так, возмущению «Желчи» соответствует толстый, быстрый и напряженный пульс с сильными вибрациями. При возмущении «Слизи» пульс слабый, невнятный, доносится из глубины. При возмущении «Ветра» пульс при нажатии полый, пустой, тонкий.

Каждому из двенадцати внутренних органов – сердце, легкие, печень, правая и левая почки, желудок, поджелудочная железа и селезенка, желчный пузырь, мочевой пузырь, тонкий

кишечник, толстый кишечник, предстательная железа (у женщин – матка и яичники) – соответствует определенный пульс. И если первые два метода – осмотр и опрос выявляют причину и условия развития болезни, то пульсовая диагностика – место ее локализации, или, в терминах тибетской медицины, «входные двери», через которые болезнь проникла в организм. «По пульсу определяют место болезни» («Чжудши», «Дополнительная Тантра»).

И только после того как посредством опроса, осмотра и изучения пульса врач соберет все данные о болезни и больном, сопоставит их и проанализирует, он сможет назначить те средства и методы лечения, о которых в трактате «Чжудши» говорится, что они «ударяют камнем в лицо болезни».

*Мария Ивановна, 50 лет, обратилась в «Наран» с жалобами на гипертонические кризы (до 170/90 мм рт. ст. и выше), которые сопровождались ощущением жара, тахикардией, покраснением лица, иногда с тошнотой и рвотой. Кардиолог районной поликлиники прописал ей гипотензивные препараты. При этом он даже не поинтересовался обстоятельствами возникновения заболевания и исходил только из ситуации на момент обращения. Ничего не было сказано о том, «как долго следует принимать препараты, нужно ли снижать дозировку, делать перерывы в приеме лекарств или их следует принимать постоянно независимо от уровня давления. Купив в аптеке назначенные средства, Мария Ивановна стала их принимать ежедневно. Через неделю давление резко снизилось, и женщина не знала, что ей делать дальше. У нее появился страх, что если она прекратит пить лекарства, это вызовет новые, более сильные приступы сердцебиения и повышения артериального давления.*

*Наконец, она решила обратиться в клинику «Наран». Мария Ивановна впервые пришла на прием к врачу тибетской медицины и была удивлена тем, как подробно и обстоятельно он стал расспрашивать ее о том, когда и как в первый раз поднялось давление, какими симптомами это сопровождалось; чем болели ее родители, близкие и родственники; реагирует ли она на перемены погоды, как она определяет основные черты своего характера; кем она работает, каковы ее предпочтения в еде, каковы ее сон и настроение. Выяснилось, что женщина предпочитает мясную горячую, острую и жирную пищу. Такое питание способствует возмущению конституции «Желчь» и, как следствие, повышенной раздражительности, вспыльчивости, гневливости. Женщина подтвердила, что у нее случаются неуправляемые вспышки гнева, что с возрастом она стала еще более раздражительной, легко выходит из себя и после этого долго не может успокоиться, что у нее появилась хаотичность мыслей, из-за чего нарушился сон. Мария Ивановна стала реагировать на погоду, появились потливость, сердцебиение. Все эти признаки указывали на возмущение «Желчи». Внешне женщина также соответствовала этой конституции. Последовавший осмотр показал, что язык женщины имеет желтый налет. Кожа была шершавой, влажной, с небольшой желтушностью. Новообразовавшиеся родимые пятна свидетельствовали об усиленной работе печени и увеличении ее пигментообразующей функции. Появился признак артроза – шишечка на одном из межфаланговых суставов кисти, он стал хуже сгибаться. Мышцы спины оказались тугоподвижными, особенно в шейно-грудном отделе, при пальпации болезненными, напряженными, твердыми. Сгибание шеи было затрудненным. При пальпации живота имело место легкая болезненность в правом подреберье. Затем врач спросил Марию Ивановну, какая у нее моча. Женщина подтвердила, что моча имеет насыщенный желтый цвет и сильный запах. Все эти дополнительные признаки также явно показывали на возмущение конституции «Желчь». Наконец, врач клиники исследовал пульс. При пальпации второй точки на запястье правой руки (под средним пальцем врача) пульс печени и желчного пузыря ощущался скачущим, интенсивным и соответствовал Ян-возмущению «Желчи». В первой точке правой руки пульс сердца, напротив, был ослаблен, и это указывало на то, что у Марии Ивановны начались проблемы с этим важным органом: сердцебиения, тревога, волнение, плохой сон были в последнее время ее постоянными спутниками. Все эти данные в совокупности дали возможность сделать уверенный вывод о*

*том, что у Марии Ивановны произошло возмущение конституции «Желчь», которое создало предпосылки для возникновения гипертонической болезни. Толчком к ее развитию послужили стрессы последнего времени (тяжелая болезнь матери, увольнение с работы) – возмущение конституции «Ветер» (нервная система), основной мишенью которого является сердце.*

*Прежде всего врач рекомендовал Марии Ивановне изменить характер питания: исключить все острое, жирное, не злоупотреблять горячей пищей, баранину (янский продукт) заменить на курицу, индейку, употреблять рыбу, морепродукты, есть больше овощей и фруктов (даже в сыром виде). Изменить питьевой режим – вместо горячего чая, кофе, свежевыжатых соков пить теплую воду (температуры тела до 37 С) до 1 литра в сутки в течение 1–2 месяцев. Необходимо было также изменить отношение к жизни, научиться справляться со стрессами, использовать успокаивающую медитацию, дыхательную гимнастику. Курс терапии включал применение тибетских фитопрепаратов, очищающих кровь, печень и желчный пузырь (конституция «Желчь»), нормализующих нервную систему (конституция «Ветер») и улучшающих работу сердца и состояние сосудов. Тибетские фитосборы в отличие от всех других, известных сборов в мире, составлены таким образом, что его компоненты «снижают жар» крови и печени, способствуют «охлаждению» организма, выводят избыточную желчь из печени, крови. И это главная особенность тибетских фитопрепаратов. На фоне лечения в клинике «Наран» давление стабилизировалось, прошел страх перед болезнью. Теперь Мария Ивановна знает, что ее жизнь находится в ее собственных руках, и только от нее зависит, пополнит она ряды больных хронической гипертонией или нет.*

Возьмем типичный пример. Мужчина, 40 лет перенес сильный стресс, после чего у него заболела голова, заложило затылок, началось сердцебиение, усилилась потливость, появилось ощущение жара. Измерив давление и обнаружив, что оно поднялось до 170 мм. рт. ст. (прежде такого с ним никогда не случалось), он бросается к врачу-терапевту. Тот направляет его к кардиологу. Кардиолог назначает анализы, кардиограмму, биохимический анализ крови. Полученные данные свидетельствуют о том, что все более или менее в норме: нет ишемии, нет гипоксии, нет изменения сегмента ST и зубца T на электрокардиограмме, только в анализах крови чуть повышен уровень холестерина.

Собственно пациент, его характер и пристрастия, его история жизни и перенесенный стресс выпадают из поля зрения врача, который говорит общие слова, рекомендует воздержаться от жареного и острого и, назначив гипотензивные средства, считает, что оказал этому человеку достаточную помощь. При этом он ни о чем его не спрашивает и ничего не говорит о том, как ему избежать повторения подобной ситуации в будущем, что нужно делать и как изменить свою жизнь, чтобы не стать гипертоником и не пополнить ряды людей, перенесших инфаркт или инсульт. Человек уходит от врача таким же, каким и пришел, начинает пить назначенные таблетки и незаметно становится винтиком в глобальной системе потребления продукции фармацевтических компаний. А ведь во многих случаях достаточно изменить характер питания и образ жизни, для того чтобы предотвратить развитие болезни и ее осложнения.

Тибетская медицина накопила огромный опыт профилактики не просто того или иного заболевания, а в целом всего организма, чтобы человек мог дожить до глубокой старости, не зная болезней, чтобы у него не было ни рака, ни сердечно-сосудистых заболеваний, ни сахарного диабета, ни иных болезней «жара» или «холода». Даже в течение 30-минутного общения врач тибетской медицины может рассказать пациенту очень многое: что ему нужно есть, каким вкусом отдавать предпочтение, а чего следует избегать, как вести себя в повседневных ситуациях. Такие рекомендации всегда даются строго индивидуально.

Система здоровья человека продумана не только в отношении конституции конкретного пациента, но и в плане его взаимодействия с внешней средой, ее климатическими условиями, с социумом. Так, у человека «Ветра» от пребывания на холоде или на ветру может развиваться неврит лицевого нерва, парализовать лицо или обостриться радикулит.

Если это человек конституции «Желчь», то после отпуска, проведенного на солнечном пляже южного курорта, он может вернуться с гипертоническим кризом или болями в сердце, и ему диагностируют ишемическую болезнь сердца. А между тем дело вовсе не в гипертонии, и не в ишемической болезни сердца, а в том, что у него произошло возмущение конституции «Желчь». Определив это, врач тибетской медицины посоветует ему не ездить больше на юг, а выбирать для отдыха места с умеренным климатом, даст рекомендации относительно питания и образа жизни с тем, чтобы скомпенсировать расстроенную «Желчь» и предотвратить развитие заболевания в будущем, избежать инфаркта миокарда или инсульта.

Если человек конституции «Слизь» любит обливаться ледяной водой с целью закаливания, каждый год ездит отдыхать в Прибалтику и там купается в холодном Балтийском море, то этим он может спровоцировать у себя развитие коксартроза, болей в крупных суставах, пояснице, заболевания почек, отеки. Если это женщина, то у нее может возникнуть миома матки, если мужчина – простатит. Со временем возможно развитие более серьезных заболеваний – сахарного диабета, опухолевых заболеваний. Врач аллопатический медицины констатирует повышенный уровень сахара в крови, назначит сахароснижающие препараты, но никоим образом не заинтересуется, что привело к возникновению заболевания. Не узнав причину болезни, ведь нельзя поразить ее в корне. Прием сахароснижающих препаратов, как известно, еще никого не избавил от диабета, и, к сожалению, дело заканчивается либо инсулином, либо массой тяжелых осложнений.

Если же такой пациент придет к врачу тибетской медицины, он получит такие рекомендации, которые позволят ему не стать хроническим больным и помогут избежать сахарного диабета.

Для этого ему прежде всего нужно прекратить закаливающие процедуры и купание в холодной воде, избегать охлаждения, внешнего и внутреннего (иньскими продуктами питания), скорректировать рацион питания, введя в него янские продукты, согревающие специи, употребляя только горячую пищу, сместив вкусовую гамму в сторону, необходимую для коррекции возмущенной конституции. Многим нашим пациентам удалось избежать развития сахарного диабета.

*Семь лет назад к нам обратилась Ольга Петровна, 58 лет, приятной наружности, склонная к полноте женщина. Она имела собственный бизнес и, конечно, множество связанных с ним проблем. К тому же и семейную жизнь осложняли непростые отношения с дочерью. Все эти факторы подорвали некогда крепкое здоровье Ольги Петровны. Ее цветущий вид несколько потускнел, сон полностью нарушился, что нашло отражение на лице в виде темных кругов и мешков под глазами. Кожа стала шершавой и покрылась пигментными пятнами и старческими родинками различных оттенков (от ярко-малиновых до темно-бурых). Любые тревожные сообщения, мысли вызывали сердцебиение, душевное волнение, повышение артериального давления.*

*Ольга Петровна была вынуждена обратиться к участковому врачу, который назначил ей полное обследование. Его результаты не обрадовали Ольгу Петровну: анализы крови выявили повышенный уровень сахара (9,3 ммоль), холестерина, ферментов, гемоглобина. Налицо были все признаки «увеличения плохой крови» на фоне возмущения конституций «Желчь» и «Ветер». Пропив в течение месяца лекарства, Ольга Петровна повторно сделала анализы крови, но, к сожалению, они несколько не изменились. Разочаровавшись в современной медицине, по совету своей подруги Ольга Петровна обратилась за помощью в клинику «Наран». Лечение было начато незамедлительно, и по его окончании Ольга Петровна расценивала свое состояние как превосходное. Уровень сахара пришел в норму, снизился уровень холестерина. По словам женщины, она чувствовала себя помолодевшей на десять – пятнадцать лет. С тех пор прошло семь лет.*

*Сейчас Ольге Петровне 65 лет, она по-прежнему работает, здоровье отличное, да и в семейной жизни все пошло на лад.*

Не отрегулировав образ жизни и характер питания, нельзя начинать лечение. С другой стороны, сделать это – значит уже начать лечение. В некоторых случаях одного этого достаточно, чтобы организму вернулось здоровье. Такие болезни в тибетской медицине называются «слабыми» в отличие от «сильных» болезней, для лечения которых помимо коррекции образа жизни и характера питания требуется также применение внешних процедур и фитопрепаратов.

Совместное применение этих четырех методов – образ жизни, характер питания, внешние процедуры, фитопрепараты – позволяет не только остановить развитие заболеваний, в том числе самых тяжелых, хронических недугов, но и в большинстве случаев повернуть его вспять. Это касается и онкологических заболеваний 1–2 стадии, и сахарного диабета, и гипертонической болезни, и ишемической болезни сердца, и реабилитации после перенесенных инсульта, инфаркта, и ревматоидного полиартрита, и рассеянного склероза, и других тяжелых заболеваний, многие из которых считаются в современной аллопатической медицине неизлечимыми.

Недаром в эпоху позднего социализма в Бурятию на лечение к врачам тибетской медицины приезжали лидеры партийного руководства страны. Так, благодаря известному эмчиламе Галдану Ленхобоеву до сих пор жива дочь одного из членов ЦК КПСС, страдавшая рассеянным склерозом с 15 лет. Столичные врачи, поставившие диагноз, были уверены в неизбежной инвалидности своей молодой пациентки и ее скорой смерти. И тем не менее уже много-много лет она живет полноценной жизнью, сохраняет работоспособность и ясный ум. Это стало возможным благодаря вовремя оказанной врачебной помощи методами тибетской медицины и тому, что она неукоснительно следует данным ей рекомендациям относительно питания и образа жизни. Убедившись на своем опыте в эффективности и действенности тибетской медицины, проникнувшись к ней доверием, она приобрела тот бесценный опыт, который и сегодня позволяет ей быть здоровым, благополучным человеком, состоявшимся в любимой профессии, и жить, не думая о болезнях. Об этом мне рассказала сама пациентка, успешный журналист Алла. Она не нуждалась в лечении сама, но привела на диагностику свою подругу и заодно поведала историю своей болезни и выздоровления.

### ***Предостережение от ошибок***

В завершение этой главы нельзя не сказать об ошибках, которые может допустить неопытный врач тибетской медицины и которых необходимо избегать. Медицинский трактат «Чжуд-ши» предостерегает от следующих неверных действий и суждений при диагностике:

1. Поспешное вынесение диагноза только лишь на основании внешних симптомов – по тому, где у человека болит и на что он в первую очередь жалуется. Так, если пациент жалуется на зубную боль, то ее причиной не обязательно будет кариес, возможно нервное происхождение – возмущение конституции «Ветер». В случае ухудшения слуха причиной этого может быть нарушение функций почек и т. д. Подлинную причину болезни можно установить лишь тщательно проведенными опросом, осмотром и пульсовой диагностикой.

2. Пренебрежение непосредственным опросом пациента, когда врач делает заключение на основании рассказа присланного от больного посредника или краткого письма. Узнав о том, где у человека болит, как долго, каков характер болей и какие лекарства он принимает, неопытный врач может решить, что все ясно и нет необходимости выслушивать самого больного.

3. Если врач мало знает и не обладает достаточным опытом, он может не суметь сразу же установить причину заболевания. В этом случае он начинает тянуть время, его общение с больным чрезмерно затягивается. При незначительных болезнях это может не принести большого вреда, но в случае серьезной болезни – стать причиной запоздалого лечения и иметь роковые

последствия. Важно не упустить драгоценное время, чтобы как можно раньше приступить к лечению.

4. Суждение о болезни по тому, какое лечение было назначено прежним доктором, – стало ли пациенту от этого лучше или хуже. Здесь мы снова видим желание установить диагноз без проведения самим врачом тщательной диагностики, на основании единственного, возможно, неверно истолкованного признака.

5. Чрезмерное поощрение пациента к рассказу о своей болезни. Если врачу кажется, что пациент недостаточно откровенен с ним или неохотно говорит о своей болезни, у него может возникнуть желание искусственно подтолкнуть его к более пространным рассказам. При этом суждения пациента могут быть ошибочными, и, если врач основывается на полученных таким образом данных, он может составить неверное представление о заболевании.

6. В разговоре с пациентом врач может решить, что ему и так уже все ясно и, прервав человека на полуслове, не пожелать больше ничего слушать. Такой поспешный вывод может скрыть от врача важные детали болезни и стать причиной неверного диагноза.

7. На основании прежних успехов врач может решить, что он человек исключительный, обладает сверхъестественной интуицией, и ему позволено не соблюдать правила, обязательные для других, менее одаренных врачей. Такое пренебрежение врачебной наукой будет рано или поздно наказано и приведет к серьезной ошибке.

8. Не желая рисковать своей репутацией, малоопытный, неуверенный в себе врач может попытаться снять с себя ответственность за принятие решения. В этом случае он будет говорить туманными и непонятными фразами, называть лекарства и средства, о которых никто не слышал, чтобы показать свою мнимую ученость. При этом он постарается назначить средства, от которых не будет ни вреда, ни пользы, или ограничится лишь самыми общими рекомендациями касательно образа жизни и питания.

## Глава 4. Опрос и осмотр

*Чтобы выявить суть болезни, прежде всего нужно выяснить условия, вызвавшие ее возбуждение.  
«Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»*

Главным залогом успешного лечения в тибетской медицине является сотрудничество врача и пациента, которое начинается с их самой первой встречи. Об этой встрече в трактате «Чжуд-ши» сказано: «Больной и лекарь встречаются друг с другом в силу прежних заслуг и деяний, как драгоценность, исполняющая желания». Встреча врача и пациента никогда не бывает случайной, как не бывает случайной болезнь – она всегда является следствием всей предыдущей жизни человека.

С самых первых минут общения врач наблюдает за пришедшим к нему на прием человеком, анализирует его поведение и наружность, делая соответствующие выводы. По тому, как пациент держится, как жестикулирует, какой у него взгляд, голос, как он рассказывает о себе и какие чувства при этом испытывает, врач может заподозрить то или иное расстройство в организме. Это первое впечатление служит толчком и исходной точкой для всего последующего опроса.

Что чувствует человек в тот момент, когда узнает, что он серьезно болен, какие душевные терзания он при этом испытывает? Даже если у него есть семья, он понимает, что остался один на один со своей бедой. Внезапно он чувствует себя бесконечно одиноким, ему необходимо осознать, что с ним произошло, осмыслить это, решить, что делать дальше, как жить. На ум приходит множество мыслей, которые хаотичным роем носятся в его голове: о жизни, о себе, о близких, и, может быть, даже о самоубийстве. Многие в такой ситуации дают себе клятву: «Если я только выживу, если мне удастся выкарабкаться на этот раз, я изменю свою жизнь, я буду жить совсем по-другому!»

Но насколько серьезны это желание и намерение измениться, готовность переосмыслить свою жизнь, воля к жизни? Увы, зачастую такое настроение длится недолго, и уже скоро человек смиряется со своим положением и возвращается к прежнему образу жизни. Ему выписывают препараты, он начинает принимать их день за днем и привыкает к ним, как привыкает к своей болезни.

Привычки, привязанности – это та сила, которая делает человека больным и препятствует его выздоровлению. Это то, против чего должны объединиться врач и пациент.

Болезнь сигнализирует о том, что человек должен изменить свою жизнь и измениться внутренне. Между тем химические препараты аллопатической медицины, устраняя или заглушая симптомы, но оставляя при этом болезнь незатронутой, могут создать у него иллюзию, что можно ничего не менять в своей жизни, а утраченные функции организма заместить действием препаратов.

Для возникновения любой болезни есть свои причины и предпосылки. При этом в аллопатической медицине многие заболевания считаются полиэтиологичными, то есть возникающими в силу множества факторов. В частности, до конца не выяснены причины таких заболеваний, как ревматоидный полиартрит, системная красная волчанка, склеродермия, рассеянный склероз, миастенический синдром, рак и др. Говоря о том, что заболевание имеет полиэтиологичный характер, врач аллопатической медицины подразумевает, что пусковым механизмом этого заболевания могла послужить, например, банальная простуда или ангина. При этом он ничего не утверждает с уверенностью и вообще интересуется не столько происхождением болезни, сколько тем, как, подавить ее симптомы. Поскольку у заболевания не выявлены при-

чины, ее возбудившие, то, естественно, что и излечить ее невозможно. Ведь для борьбы с болезнью нужно точно знать, что стало причиной ее возникновения.

В противоположность этому тибетская медицина располагает глубоким пониманием общих причин возникновения всех без исключения болезней, рассматривая их как нарушение равновесия в единой жизненной системе, которую представляет собой организм человека.

«Нормальный человек, у которого в теле нет никаких изменений, должен жить долго и без болезней» («Чжуд-ши»). Основу жизнедеятельности организма составляют три регулирующие конституции, или доша, – «Слизь», «Желчь», «Ветер». Равновесное состояние этих трех конституций при условии нормального выведения нечистот называется гомеостазом и означает здоровье и отличный иммунитет. Соответственно любая болезнь как нарушение гомеостаза и иммунитета происходит по причине возмущения той или иной конституции или нескольких конституций. «Не бывает болезней, не вызванных доша» («Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»).

Естественно, возникает вопрос: что приводит доша (конституции или три регулирующие системы «Слизь», «Желчь», «Ветер») в состояние изменчивости: возбуждения или истощения. Безусловно, причиной служит образ жизни и характер питания (в зависимости от того, где и в какой местности проживает человек), род его деятельности, сезоны года, климатические условия и т. д. Правильное поведение, образ жизни и питание полностью зависят от сознания человека, от знания им своей природы. «Неведение» есть причина всех болезней человека, оно порождает омрачения ума, вызывая в человеке массу отрицательных эмоций, таких как лень, гнев, страсть и другие деструктивные эмоции. Лень вызывает возмущение «Слизи», гнев порождает болезни «Желчи», страсти (привязанности, «цепляния», желания) приводят в расстройство нервную систему – конституцию «Ветер».

Внятное представление об организме как едином целом определяет с самого начала последовательную и обоснованную классификацию болезней, в которой нет места для «неясных причин» и туманных объяснений. Поэтому врач тибетской медицины, используя методы диагностики, способен установить причину болезни с точностью. Для этого у него есть все необходимые средства: опрос, осмотр и пульсовая диагностика.

Прежде всего он определяет, с каким заболеванием имеет дело: болезнью «жара» или болезнью «холода». «Все болезни относятся или к «жару», или к «холоду». Перепутать их – значит погубить чужую жизнь» («Чжуд-ши», «Тантра Наставлений»).

## Глава 5. «Жар» и «Холод»

### Болезни «жара»

Причиной всех болезней «жара» является возмущение конституции «Желчь». О «жаре» принято говорить, что он «сжигает». Болезни «жара» имеют много разновидностей, кроме того, они определяются плохо, лечатся трудно, но при этом легко и быстро развиваются и быстро убивают. Как мы уже упоминали, развитие болезней «жара», то есть возмущение «Желчи», вызывает несколько причин, как внешних, так и внутренних. К внешним причинам относятся время и сезоны, местность проживания человека. Жаркое лето, слишком теплые осень и весна, сухой, засушливый климат (степь, пустыня, обилие солнечных дней в году и т. д.), полуденное время – вот внешние факторы, вызывающие возмущение «Желчи».

Поведение человека также может служить причиной возмущения конституции «Желчь», привести ее в движение и усилить «жар». Например, если человек сменил состояние покоя на тяжелый физический труд: начал бегать по утрам, переносить тяжести, заниматься тяжелым видом спорта (фитнесом), вступил в драку, уснул в жаркий полдень; если он гневается, злоупотребляет мясом, алкоголем, соленым, острым, кислым и жирным, употребляет несовместимую пищу – все это можно сравнить с пожаром, когда во время летнего зноя огонь охватывает сухие дрова и раздуваемый внезапным ветром вызывает неугасимый пожар.

Необходимо подчеркнуть, что болезни «жара» вызываются избытком крови и желчи, то есть «увеличением плохой горячей крови», насыщенной большим выбросом в нее из печени холестерина, триглицеридов, протромбина и других комплексов, которые способствуют быстрому развитию атеросклероза, сужению сосудов, повышают свертываемость крови (способность к тромбообразованию). Человек, от природы принадлежащий к конституции «Желчь», всегда предрасположен при определенных условиях (стресс, радость, злоупотребление острым, соленым, алкоголем и т. д.) к самому неприятному развитию болезни: от острых болей в области сердца и повышения артериального давления до осложнений в виде инфаркта миокарда и/или инсульта, развития острого панкреатита (вплоть до развития панкреанекроза) или острого приступа подагры.

Болезни «жара» протекают с такими общими симптомами, как ощущение жара в теле, горький и соленый привкусы во рту, жажда и понос с желчью, бессонница, сухость в носу, потливость, головная боль, повышенное артериальное давление, сердцебиение, кожный зуд, непереносимость духоты в помещении и чувство холода.

Кроме общих признаков «жара» различаются и частные признаки, которые возникают в зависимости от путей распространения желчи и «плохой крови» в организме.

«Входными дверями» для распространения болезней «жара» являются все внутренние органы (плотные и полые): кожа, суставы, кости, органы чувств. Попадая во внутренние органы, желчь вызывает расстройство их функций с сопутствующими симптомами: при попадании в сердце – боли в сердце, при попадании в полые органы – понос и рвоту с желчью, при попадании в глаза – конъюнктивиты и пожелтение глаз, при попадании на язык – желтый налет на языке и т. д.

Симптомы «жара» могут наблюдаться не только и не столько у людей с врожденной конституцией «Желчь», но и у людей конституций «Ветер» и «Слизь». При этом возбуждение одной конституции может пагубно влиять на состояние двух других: конституции вступают в антагонизм, раздор, как два человека, которые не выносят друг друга. Если «жар» смешался с «холодом», опытный врач сначала разделит их и заставит болезни по отдельности встретиться с лекарством.

«Жар», старея, приобретает признаки «холода», так же и «холод», переходя из Ян-состояния в Инь, приобретает признаки «жара». Искусство врача в такой ситуации проявляется в том, чтобы подобрать правильное лечение. Если загнать «жар» вглубь организма, он со временем станет запущенным и истощит силы тела, поэтому в борьбе с болезнями «жара» надо думать и о поддержании физических сил организма.

Переходное состояние, изменение в возмущении «Желчи» может протекать с ощущением жара в верхней части тела при одновременном холоде в нижней его части, особенно в конечностях. Чувство стеснения в грудной клетке, одышка при незначительной физической нагрузке, ощущение нехватки воздуха, жар в области сердца, тревога и беспокойство, сердцебиение, потливость – все это признаки «жара» в верхней части тела.

Тибетская медицина различает множество видов «жара»: зрелый, незрелый, распространенный, пустой, скрытый, застарелый, мутный, смежный, сочетанный, жар от увечий и др. Каждый из них имеет свои условия и свой характерный сценарий развития.

Так, о болезнях острого (зрелого) «жара» в «Чжуд-ши» сказано, что они «легко развиваются и быстро убивают». Такой «жар» может иметь как инфекционный, так и неинфекционный характер. Легкость и быстрота его развития обусловлены тем, что в организме для этого уже созданы все условия вследствие неправильного образа жизни и характера питания, а также возраста и климатических условий проживания. «Сила болезни зависит от климата, сезона, конституции больного и его возраста, от вида доша, вызвавшего болезнь, и от особенностей питания и образа жизни» («Чжуд-ши», «Тантра Объяснений»).

Важное значение имеет психоэмоциональное состояние человека. Нервное расстройство, сильное потрясение или тяжелые переживания (возмущение конституции «Ветер») «раздувают» «жар», и он «сжигает» силы тела.

*Распространенный жар* – охватывает все силы тела «как огонь дрова», наблюдается у людей конституции «Желчь» при наличии множества предпосылок для ее бурного возмущения; различаются общий и частный (по месту локализации в плотных органах);

*пустой жар* – возникает на нервной почве (возмущение «Ветра») из остаточного «жара»;

*скрытый жар* – чаще встречается у людей конституций «Слизь» и «Ветер», прячется за «холодом» как «горящий уголь под остывшей золой», пребывая в глубине организма и проявляя себя внешне как болезнь «холода», но иногда ведет себя как «жар».

*В клинику «Наран» обратилась Нина Петровна, 56 лет, конституция «Ветер-Слизь». В детстве и юности Нина Петровна часто жаловалась на бронхиты, насморк, страдала аллергией на полынь. После замужества и рождения сына она занялась собственным здоровьем, так как заметно прибавила в весе (с 56 до 83 кг): увлеклась физкультурой, обливаниями холодной водой, очистительными клизмами (по 8–10 процедур через каждые 3–4 месяца). Когда в Москве появились и быстро вошли в моду гидроколоноаппараты, Нина Петровна стала посещать сеансы по 2–3 раза в год. По прошествии нескольких лет Нина Петровна похудела до прежнего веса и из конституции «Слизь» перешла в конституцию «Ветер-Слизь». Между тем ее сын доставлял много переживаний: у него был атопический дерматит, приходилось много времени и сил тратить на его лечение. К тому же пожилая мама требовала к себе повышенных внимания и заботы.*

*Однажды, во время очередного приема очищающих препаратов, у Нины Петровны внезапно резко повысилась температура (до 39,2°C), появились боли в животе, особенно слева, хотя стул при этом оставался нормальным. Высокая температура держалась в течение трех часов, и так продолжалось три дня. При полном обследовании, которое мы ей посоветовали пройти, чтобы исключить онкологическое заболевание, у женщины был выявлен полип размером с голубиное яйцо в сигмовидной кишке. При цитологическом исследовании полипа обнаружили клетки дисплазии. Проведенный курс лечения фитопрепаратами тибетской медицины в течение двух месяцев привел к рассасыванию полипа.*

Таким образом, согласно теории тибетской медицины, у Нины Петровны, имевшей от природы конституцию «Слизь», присоединение расстройства конституции «Ветер» (нервная система) вызвало рост опухоли, что подтвердилось как при обращении к врачу тибетской медицины (пульсовой диагностикой), так и при объективном обследовании (ирригоскопией, колоноскопией). Неуравновешенная конституция «Слизь», неподходящий образ жизни и характер питания, вредные для кишечника многократные очистительные клизмы сделали свое дело: у женщины образовался полип.

*Застарелый жар* – возникает как хроническая форма заболевания вследствие неправильного лечения или его отсутствия;

*мутный жар* – может появиться из-за ошибок врача или чересчур усердного лечения, когда внешние симптомы подавлены, но болезнь остается в организме;

*жар от увечий* – называется еще жаром «грамс», встречается при механических повреждениях внутренних органов или наружных увечий, ран, внутренних и наружных язв и т. д.

При незрелом *жаре* возмущение «Желчи» встречает сопротивление со стороны «Слизи» и «Ветра», которые не позволяют «жару» созреть. О нем написано, что он похож на тление сырых дров, которые дымят, перед тем как загореться («Чжуд-ши», «Тантра Наставлений»). Такое состояние борьбы «холода» и «жара» в организме может продолжаться длительное время и представлять определенную трудность при диагностике.

Дарья Павловна, 32 лет, конституция «Ветер-Желчь», обратилась в клинику «Наран» с жалобами на регулярное повышение температуры в вечернее время, наблюдавшееся в течение последних 3–4 лет. Температура достигала 37,1–37,2°C, изредка доходя до 37,4 градуса. До прихода в «Наран» Дарья Павловна прошла комплексное обследование в стационаре, которое не выявило никаких патологий. Казалось, все в полном порядке: туберкулез был исключен, не было воспалительных заболеваний женской половой сферы, не были обнаружены ни язвенная болезнь, ни какая-либо инфекция. Врачи, обследовавшие Дарью Павловну, так и не смогли установить диагноз. Между тем вечерние недомогания продолжались.

Женщина ощущала жар, легкую слабость, у нее краснело лицо. Температура держалась час-полтора, иногда два часа, после чего проходила бесследно, сама собой. Не получив объяснения своего состояния у врачей-аллопатов, Дарья Павловна решила обратиться к тибетской медицине.

В процессе сбора анамнеза я спросила у пациентки, есть ли у нее нарушения менструального цикла. Оказалось, что да, такие нарушения случаются. Время от времени месячные протекают болезненно, сопровождаются ощущением дискомфорта; выделения становятся густыми, плохо отстирываются от белья. Это явно не соответствовало норме, поэтому был задан вопрос, не принимает ли женщина гормональных препаратов. Она подтвердила, что уже три года принимает гормональный противозачаточный препарат.

Картина стала проясняться. Проверив пульс, соответствующей половой сфере, я обнаружила его измененным, что сигнализировало о начинающихся проблемах с яичниками. Оставалось сделать вывод о том, что гормональный препарат, который принимала Дарья Павловна, регулярно вызывал возбуждение яичников с выбросом экстрагенов, а также воздействовал на другие органы, в частности, на печень, вызывая ее возмущение, что проявлялось повышенной раздражительностью, ощущением жара в теле, а по вечерам – температурной реакцией. Развилась одна из разновидностей жара в виде гипертермии.

Дарье Павловне было рекомендовано прекратить прием препарата. Она была удивлена, ведь ее заверяли, что это препарат 4-го поколения и не может вызвать никаких гормональных сбоев. Действительно, женщина несколько не поправилась, она оставалась все такой же худой, энергичной, подвижной, однако принимаемый ею препарат исподволь воздействовал на организм. Женщина последовала совету, и, как только прекратила принимать гормональный препарат, температурные скачки немедленно прекратились.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.