ЗДОРОВЬЕ РОССИИ. Ведущие врачи о здоровье

СВЕТЛАНА ЧОЙЖИНИМАЕВА,
доктор тибетской медицины, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия, главный врач клиники Наран, деятельность которой благословил Его Святейшество Далай-лама

РЕЦЕПТЫ ТИБЕТСКИХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

БАЙКАЛЬСКИЕ АДАПТОГЕНЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СИЛ

КУРИЛЬСКИЙ ЧАЙ ОТ ТЫСЯЧИ ХВОРЕЙ

БАЛЬЗАМЫ, НАСТОЙКИ, МАСЛА НА ОСНОВЕ ГОРНЫХ ТРАВ

«БЕЛЫЕ КРЫЛЬЯ» – ПРИРОДНЫЙ ИММУНОМОДУЛЯТОР

ЛЕКАРСТВА НА ОСНОВЕ СОЛИ

ЖЕМЧУЖНЫЕ ПИЛЮЛИ, КОРАЛЛОВАЯ МИКСТУРА

ЛЕЧЕБНАЯ МЕДЬ

+ БОНУС ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА
Пульс-диагностика и пульс-массаж
БЕСПЛАТНО

Светлана Галсановна Чойжинимаева

Рецепты тибетских целителей

Серия «Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11830296
Светлана Чойжинимаева. Рецепты тибетских целителей: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-82834-0

Аннотация

В тибетских свитках написано: все, что существует в природе, целебно для человека. Если есть заболевание, то обязательно есть и средство его лечения. В медицине Тибета все лекарства имеют природное происхождение. В основе основ этого подхода заложено глубокое понимание и знание природы.

В книге приведены наиболее полные описания многочисленных тибетских лекарственных средств и способы их применения, которые помогут при следующих заболеваниях: простуда, инсульты, инфаркты, болезни желудочно-кишечного тракта, бессонница, заболевания сердечно-сосудистой системы, диабет, остеопороз и многие другие.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

Содержание

Введение 5
Часть I 8
Глава 1 8
Желчь, слизь, ветер – три доши в тибетской медицине 8
Инь и ян – два природных начала универсальной жизни 9
Две болезни – «жар» и «холод» 11
Глава 2 13
Глава 3 15
Универсальный закон бытия (учение Будды) 15
Как правильно прожить каждый день 16
Не четыре, а шесть сезонов в году 18
Глава 4 19
Вода – сок жизни, первое лекарство 19
Что такое хорошо, а что такое плохо? 21
Рекомендуемые продукты для людей конституции Ветер 21
Рекомендуемые продукты для людей конституции Желчь 22
Пищевые запреты для людей конституции Желчь 23
Рекомендуемые продукты для людей конституции Слизь 23
Пищевые запреты для людей конституции Слизь 23
Мера – всему голова 24
Молочные продукты в питании и лечении 25
Как правильно использовать молоко 25
Польза кисломолочных продуктов 27
Тибетский молочный гриб 27
Алкогольные напитки в медицинской практике 28
Глава 5 30
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Светлана Чойжинимаева
Методы тибетской медицины

Книга создана при участии О. С. Копыловой

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Lena Livaya / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Чойжинимаева С. Г., текст, 2014
© Демченко Е. В., художественное оформление, 2015
© ООО «Метафора», 2015
© ООО «Издательство «Эксмо»», 2015

Введение

По природе и составу нет ничего на Земле, что не было бы лекарством.
«Чжуд-ши»

Развитие **цивилизации** и бурный технический прогресс несут человечеству не только блага, но и большие проблемы со здоровьем. Учащающийся темп жизни, снижающаяся двигательная активность, стрессы, ухудшающееся состояние окружающей среды способствовали возникновению новых, трудноизлечимых форм болезней. И если раньше на первом месте стояли эпидемии инфекционных заболеваний, то теперь на первое место вышли хронические недуги, заболевания сердечно-сосудистой системы, злокачественные новообразования, нарушение обмена веществ, СПИД. Но ведь прогресс коснулся и медицины, и результаты ее по некоторым направлениям действительно впечатляющие. Новейшие технологии, современная аппаратура, новые лекарственные препараты позволяют быстро поставить диагноз, качественно оказать экстренную помощь. Разработанные технологии по пересадке органов спасают жизни миллионам людей. Но в то же время есть ощущение, что медицинская наука на шаг отстает от болезней века. Число больных людей не уменьшается, и, что характерно, заболеваемость растет как в слаборазвитых странах, так и в высокоразвитых государствах. Все чаще на этом фоне проявляется интерес к лечению натуральными, природными средствами. И здесь совершенно понятно, почему так набирает популярность тибетская медицина. Ведь коренные тибетцы, а в особенности монахи, болеют редко и практически не знают, что такое рак, диабет, язва, цирроз печени и тому подобные болезни.

Тибетская медицина, сформировавшаяся как система в VII веке н. э., вобрала в себя медицинские знания древних цивилизаций и все лучшее, что было характерно для народного врачевания в Китае, Индии, Непале, Персии и даже Греции. Тибетцы тщательно изучали, отбирали и использовали огромное количество действенных методов лечения. Так теория и практика медицины Тибета впитали и органично объединили множество лечебных традиций. Тибетские ламы знали, что такое микробы, за тысячу лет до их открытия в мировой науке; в тибетских манускриптах описаны методики использования стволовых клеток и рецепты на основе плаценты оленей. А в главном руководстве по тибетской медицине «Чжуд-ши» («Четыре тантры») можно найти материалы по эмбриологии, анатомии, физиологии, диагностике, гигиене, фармакологии, хирургии.

Тибетская медицина рассматривает организм как целостную систему с тремя физиологическими началами (доша): **Слизь** (лимфатическая и эндокринная системы), **Ветер** (нервная система) и **Желчь** (пищеварительная система). Кроме того, духовная и физическая природа человека рассматривается в единстве и целостности.

Установлено, что у человека доминирует чаще всего одно физиологическое начало. Поэтому людей можно разделить на следующие типы: человек Ветра, человек Желчи, человек Слизи. И тогда есть вероятность определить, к каким заболеваниям предрасположен человек.

«Исследуй болезнь так, будто идешь по следу тигра» – такому постулату следуют тибетские врачи. Ведь у каждого пациента своя история болезни. При диагностике тщательно учитывается буквально все: конституция человека, особенности возникновения и развития заболевания, характер питания, образ жизни, возраст пациента, его психоэмоциональное состояние.

В тибетской медицине используются четыре основных метода лечения: правильный образ жизни, рациональное питание, лекарственные средства и внешние методы воздействия (процедуры).

В тибетской медицине все используемые лекарства имеют природное происхождение.

Лучшими лекарствами тибетские врачи считают питание и образ жизни: «Если придерживаться здорового питания, образа жизни и пребывать в хорошем настроении, болезней не будет» («Чжуд-ши»). Совсем необязательно больного сразу нагружать лекарственными средствами. В ряде случаев пациенту можно помочь одной только грамотной коррекцией питания и образа жизни без применения специальных лекарств и процедур. Вот одно из положений «Чжуд-ши», касающееся образа жизни: «Содержи в чистоте тело, язык и душу, гони от них грехи». Вот почему общей причиной всех болезней тибетцы считают три яда: страсть, гнев и глупость. Если человек не умеет справляться с негативными эмоциями и подвергается их длительному воздействию, он подвержен и болезням. Для успешного излечения очень важно иметь правильный психологический настрой. Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди – те, кто ненавидит живых существ, не знает, что такое благодарность, потерявшие силу духа и не видящие смысла в земном существовании.

Тибетцы уверены, что все, что существует в природе, целебно для человека. Только природные лекарства способны вернуть нашему организму естественное равновесие, которое и называется здоровьем. Если есть заболевание, есть и средство его лечения.

Знаменитый путешественник Н. М. Пржевальский называл Тибет «гигантским пьедесталом», «труднодоступным миром заоблачных нагорий, в большей части еще совершенно неведомых для науки».

Одна из легенд о Будде прекрасно иллюстрирует это утверждение. Она гласит следующее: «Однажды учитель попросил своих учеников попутешествовать по стране, собирая то, что, по их мнению, не является лекарством. Большинство учеников, вернувшись к учителю, принесли по несколько растений и минералов, считая их непригодными для лечения. И только один из учеников не появлялся долгое время. А когда он вернулся, весь в пыли, усталый, в руках у него ничего не было. С большим уважением обратился он к учителю: «Я обыскал самые дальние места, но не нашел ничего, что не имело бы лечебной силы». Учитель поздравил своего ученика с тем, что он единственный понял медицинскую пользу веществ в природе».

Ученики Будды путешествовали по Тибету – уникальному месту на земле, по ее самому высокогорному району. Обширное плато занимает площадь более 2 млн квадратных километров. Тибетское нагорье почти со всех сторон окружают грандиозные горные массивы: Гималаи с юга, Каракорум с запада, Куньлунь с севера. Удивительно, но здесь в целости сохранились реликтовые леса. В зависимости от высоты здесь можно встретить субтропический вечнозеленый широколиственный и смешанный лес. На высоте от 3200 до 4200 м произрастают хвойные деревья, а еще выше расположены альпийские луга. Растительный мир Тибета богатейший, ученые насчитали там около 6000 видов растений. Животный мир типичен для высокогорья: як, мускусный олень, голубой баран, тибетская антилопа, тибетская газель и даже такой уникальный вид, как гигантская панда. Тибет очень богат полезными ископаемыми, такими как золото, полиметаллические руды, касситерит, бура, сода, соль.

Несмотря на то что Тибет веками был закрытой территорией для иностранцев, вместе с буддизмом на территории России, в Бурятии, в XVII веке стало распространяться и тибетское учение о здоровье. Буряты поняли, что его рекомендации прекрасно подходят и для россиян. Нашим погодным условиям больше соответствует холодный климат Тибета и Гима-

лаев, чем жара и влажность тропических Востока и Индии. Что в первую очередь привлекло в тибетской медицине? Врачеватели Тибета всегда уделяли пристальное внимание причинам болезни и условиям, определяющим ее характер. Очень важными были вопросы сохранения, поддержания здоровья, профилактики заболеваний, а затем уже их лечения. Тибетские медики знали, как с возрастом будет меняться человек в зависимости от типа конституции и образа жизни, и могли дать довольно точный прогноз на ближайшие десятилетия. Оставалось только воспользоваться мудростью веков, чтобы помочь себе и близким.

Первым путешественником из России, который под видом ламы-паломника добрался до Лхасы – столицы страны, был ученый-востоковед, бурят по национальности Гомбожаб Цыбиков. Экспедиция была организована по инициативе Русского географического общества в 1899–1902 годах. Цыбиков отправился в Тибет сразу после окончания учебы на факультете восточных языков Петербургского университета. В книге «Буддист-паломник у святынь Тибета» (1919) он всесторонне описал жизнь тибетцев. Ему удалось сделать порядка 200 уникальных фотографий. Помимо этого, он вывез около 300 ценных тибетских книг.

Имя другого бурятского деятеля, врача Петра Бадмаева, также связано с Тибетом, с традициями тибетской медицины в дореволюционной России. К концу XIX века клиника Бадмаева была очень популярна в Петербурге: лечение было эффективным и доступным для всех. Большой заслугой Бадмаева было то, что он впервые перевел на русский язык четырехтомный трактат по медицине «Чжуд-ши». Как врач и ученый, он глубоко исследовал возможности восточной медицины для практического применения в своей врачебной практике.

Так что же спасет человечество от болезней – официальная или народная тибетская медицина? Безусловно, нельзя сбрасывать со счетов современные достижения медицины, но и хочется верить, что гармоничный образ жизни, натуральные природные средства, используемые в лечении, доброжелательность по отношению к окружающему миру традиционно поспособствуют поддержанию здоровья и продлению нашей жизни.

Часть I
Основные положения тибетской медицины

Глава 1
Физиология человека глазами тибетских медиков

С точки зрения тибетских врачей здоровье человека – это равновесие всех его систем жизнедеятельности. Тибетский врач не назначит пациенту никаких лекарств, пока не изучит состояние природных конституций пациента. Ведь они твердо убеждены, что «Пока в дошах нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делаются сутью болезней». И эффективность тибетских лекарств оценивается именно тем, насколько они способствуют поддержанию и сохранению естественного равновесия в организме, снижению дисбаланса между тремя физиологическими началами: Желчью, Ветром, Слизью.

Соответственно, тибетские лекарства в самых разных сочетаниях, которые зависят от конкретного случая заболевания, способствуют поддержанию и сохранению естественного равновесия в организме, они ликвидируют дисбаланс между тремя жизненными началами: Ветром, Слизью, Желчью. В «Чжуд-ши» четко сказано: «Не бывает болезней, не вызванных дошами».

Желчь, слизь, ветер – три доши в тибетской медицине

Желчь – доша горячая. Именно она поддерживает равномерную температуру тела, сохраняет естественное тепло человеческого тела, контролирует голод, аппетит, процесс пищеварения, а заодно и отвечает за проявление храбрости и способностей.

Слизь – холодная доша. У нее очень много функций. Она контролирует вкусовые ощущения, обеспечивает взаимосвязь различных частей тела, поддерживает сон, отвечает за формирование логических суждений. Ее задача – сохранить гибкость, мягкость и эластичность в организме. Эта холодная доша ответственна за работу лимфатической и эндокринной систем (желез внутренней секреции), слизистых оболочек (органов чувств, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и др.).

Ветер – холодная доша. В первую очередь Ветер символизирует движение, энергию, дыхание, регулирует жизненную активность организма. Ветер контролирует физиологические и биоэнергетические системы, отвечающие за кровообращение, пищеварительные и выделительные функции, обмен веществ. Помимо того, Ветер способствует деятельности шести чувств и проявлению воли.

Обычно в организме человека преобладает какое-то одно физиологическое начало. Отсюда определяются и типы людей в тибетской медицине: человек Ветра, человек Желчи, человек Слизи. Но встречаются и смешанные типы конституций, например, Желчь-Слизь, Ветер-Слизь, Ветер-Желчь и т. д.

Конституциональный тип человека наследуется генетически, но подвержен изменениям в зависимости от возраста, образа жизни, рациона питания, от среды обитания. Если соблюдать здоровый образ жизни и питания, жить в гармонии с самим собой и окружением, три конституции служат опорой друг другу и находятся в состоянии здорового равновесия.

Что же характерно для людей различного типа?

Люди с доминирующей конституцией Слизь отличаются спокойствием, невозмутимостью, большой физической силой и выносливостью, имеют чаще всего высокий рост (но не всегда), крупное телосложение с неявно выраженными костями и округлыми суставами. Как правило, они медлительны в принятии решений и совершении поступков. В силу своей уравновешенности, замедленному обмену веществ доживают до преклонного возраста. Вообще представители этого типа очень практичные и консервативные люди, всегда полагающиеся на здравый смысл, в то же время им не чуждо светлое мировосприятие. По мнению тибетских врачей, такие люди имеют прочный запас жизненных сил и отличное здоровье, поэтому традиционно такой тип считается счастливым.

Но в силу своих особенностей человек Слизь может нарушить равновесие в организме и тогда излишки накопившейся слизи могут провоцировать избыточный вес. Монотонность повседневной жизни, отсутствие физической нагрузки – этого достаточно для начала ожирения. Усугубляет проблемы переедание. Человек сразу замечает лишние килограммы, отечность на лице и ногах, сонливость. Это сигнал о том, что пора срочно переходить к активным действиям. Важными в коррекции данной конституции являются, безусловно, режим труда, отдыха (образ жизни) и правильное питание, соответствующее типу.

Люди с доминирующей конституцией Желчь хорошо сложены, резкие колебания веса для них не характерны. Обычно их отличают средний рост и плотное телосложение, руки и ноги у них горячие, голос громкий, звучный. Они обладают предприимчивым характером и в возрасте от 30 до 50 лет вполне способны свернуть горы. И это не единственное их достоинство. Они смелы, веселы, энергичны, отличаются аккуратностью. Отлично усваивают информацию и четко излагают свою точку зрения. Кроме того, их отличительная черта – честолюбие и склонность к лидерству. В нормальном состоянии людей с доминирующей конституцией Желчь переполняют теплые чувства и радостное восприятие жизни, но все может резко поменяться, если от перегрузки, из-за жары, от частых приступов раздражительности и гнева желчь возмущается. Тогда людей начинает приводить в бешенство любая мелочь, требовательность переходит всякие границы. Они чаще подвержены нарушению обмена веществ, развитию желчнокаменной болезни, болезням кожи, их чаще поражают инфаркты и инсульты, болезни печени. В буддийской философии главными причинами расстроенной Желчи принято считать «неумение владеть своими страстями и отсутствие истинной доброты».

Людей Ветра во всем отличает быстрота и переменчивость. Они худощавы и миниатюрны, чаще всего их отличает небольшой рост. Люди Ветра подвижны, деятельны и активны, но настроение, подобно ветру, могут менять по нескольку раз в день, после мощного рывка у них может наступить быстрое утомление. Но и восстановление сил происходит быстро. Они с трудом набирают вес и легко его теряют. Энергия пищи у них быстро переходит в энергию движения, слов и эмоций, поэтому они всегда, даже в зрелые годы, остаются худощавыми и подвижными. Это позволяет им избежать многих хронических болезней. Этим людям рекомендуется во всем соблюдать разумную умеренность и не растратить себя в молодости, больше испытывать положительных эмоций и оптимистично смотреть на мир.

Инь и ян – два природных начала универсальной жизни

Всем явлениям окружающего мира свойственен дуализм, то есть двойственный характер. Есть земля и небо, день и ночь, тепло и холод… На дуалистическом принципе основана вся восточная философия и медицина. В Тибете и Китае для отражения этой всеобщей двойственности с глубокой древности применяют термины инь и ян. По своей сути они представляют отрицательный и положительный принципы универсальной жизни, что

живописно изображается символом, представляющим собой диаграмму желтка, отражающим разделение яйца и белка, темного и светлого. Все, что существует в природе, образуется из инь и ян. Даже сама природа есть ни что иное, как единство и вечная борьба инь и ян.

Да и человек, порожденный землей и небом, созданный природой, подчиняется ее законам. **Жизнь – это гармония** инь и ян, любой дисбаланс приводит к нарушению физиологических начал и к болезни.

Инь и **ян** не существуют друг без друга, они постоянно изменяют и дополняют друг друга. Очень образно подметили это древние мудрецы. Они говорили: «Наша юность (ян) подобна зайцу: она быстра, капризна, склонна к заблуждению и легка. Поздние годы (инь) больше напоминают черепаху: они медлительны, осмотрительны, плотны и упорны». Нет чистого инь или чистого ян – всегда есть проявление и того, и другого.

Все человечество делится на мужчин (ян) и женщин (инь). Наше тело традиционно наречено инь. Нижняя часть тела, сходная с уходящими в землю корнями, – инь, верхняя, поднимающаяся к небу, – ян. Кожа, волосы, мышцы, которые находятся снаружи по отношению к внутренним органам, – ян. Наш разум назван инь, эмоции – ян.

Нельзя очень прямолинейно судить об инь и ян как о мужском и женском началах. Ведь, как правило, признаки ян и инь есть в человеке каждого пола. В мужском организме, например, кроме мужских гормонов в небольшом количестве присутствуют женские, а в женском, кроме эстрогенов, обязательно должны быть в небольшом количестве гормоны мужские.

Как же характеризуются люди, у которых может превалировать ян или инь?

Для людей с преобладанием ян характерны крупное мускулистое тело, низкий голос, повышенная активность и невысокая утомляемость. Люди типа ян склонны переоценивать свои силы, иногда считая их неисчерпаемыми. Они склонны к расточительности души и тела, и тогда организм с исходным преобладанием признаков ян может оказаться ослабленным и перейти в тип инь.

У людей с преобладанием инь конституция хрупкая, голос выше и тише, они не очень приспособлены к физической работе, им требуется больше времени на восстановление сил. Но это вовсе не говорит об их слабости. Правильный образ жизни и отсутствие губительных стрессов и эмоций позволяет им иметь отличное здоровье и прожить достаточно долго. Тибетские врачи утверждают, что для хорошего самочувствия необходимо соблюдать баланс между расслаблением и питанием (инь) и активностью (ян).

В тибетской медицине есть понятие «жизненная теплота», которая напрямую связана с жизненной энергией, получаемой человеком от родителей при рождении, и которая отражает общую жизнеспособность организма. Недаром в «Чжуд-ши» говорится, что «от жизненной энергии зависят здоровье, бодрость, цвет, долголетие и мощь тела». Задача каждого человека – сохранять и увеличивать «жизненную теплоту», разумно выбирая образ жизни, систему питания, учитывая индивидуальную чувствительность к изменениям окружающей среды.

Любая болезнь – дисбаланс между двумя энергиями (энергиями холода и жара), нарушение их течения и взаимодействия. Концепция «инь-ян» помогает проникнуть в суть болезни, объяснить патологические изменения в организме. Тибетские врачи считают, что главное в диагностике и лечении – определить характер заболевания, установить, к какому началу оно относится. Таким образом, лечение неизменно сводится к приведению инь и ян в состояние необходимого баланса с помощью тех или иных лекарств и процедур.

Если у человека повышается температура, краснеет лицо, лихорадочно блестят глаза, это говорит о том, у него в данный момент *преобладает ян и ослабевает инь,* Больной беспокоится, речь становится излишне громкой, возбужденной, учащается пульс, дыхание делается шумным, глубоким, порой возникают судороги, сильное напряжение мышц. Боли в теле

бывают резкие, сильные, но кратковременные, схваткообразные. В такой момент может случиться инсульт. Врачи предупреждают, что такие люди склонны к бессоннице, запорам.

Тяжелое состояние наблюдается у человека, если преобладает инь и ослабевает ян. Характерные признаки – озноб, холодные руки и ноги, бледное лицо землистого оттенка, глухой голос, слабое дыхание, слабость, редкий пульс. У таких людей чаще бывает кашель, лихорадка, онемение ног, сонливость. диарея.

Человек, у которого ян и инь сбалансированы, гарантирован от заражения, даже если находится в очаге инфекционной болезни. Но инь и ян в человеческом теле не могут постоянно пребывать в неизменном состоянии, они ежесекундно незначительно изменяются, не меняя состояния человека. Болезнь возникает только тогда, когда баланс ян и инь нарушен значительно.

Две болезни – «жар» и «холод»

Если заглянуть в трактат «Чжуд-ши», то можно найти такое утверждение: «Хотя различают четыреста четыре болезни, но их можно свести только к двум: жару и холоду». Развитие каждого заболевания может пойти по любому пути в зависимости от возраста, времени года, среды обитания, традиций, исповедуемых в питании, образе повседневной жизни. Кроме того, заболевание развивается по-разному и в зависимости от того, какое физиологическое начало преобладает у заболевшего человека. Это равно касается и болезней «холода», связанных с возмущением дош Слизь и Ветер, и болезней «жара», вызываемых возмущением доши Желчь. Вступая во взаимодействие, три конституции ведут себя по отношению друг к другу по-разному: Желчь и Слизь выступают как антагонисты, противодействуя друг другу, Ветер усиливает возмущение и Слизи, и Желчи.

Тибетские врачи считают, что, **если человек принадлежит к конституции Желчь, его организм имеет «горячую» природу**. Характерным для него нарушением здоровья будет «увеличение плохой горячей крови». Поэтому очень велика вероятность заболеть такими болезнями, как холецистит, желчнокаменная болезнь, панкреатит, сахарный диабет и атеросклероз по сценарию «жара», гипертония, сердечно-сосудистые заболевания. Но не исключается возможность заболеть болезнью «холода», если пострадать от очень низкой температуры и сырости. В этом случае могут развиться ревматоидный полиартрит, системная красная волчанка, что в целом не свойственно конституции Желчь. Медики отмечают, что заболевание будет быстро развиваться под маской «жара»: с повышением температуры, ломотой, покраснением суставов. С другой стороны, бурное развитие болезни на начальной стадии может не иметь серьезных последствий при условии строгого соблюдения врачебных рекомендаций: правильного питания и теплового режима. Пища должна согревать организм. И прогнозы на выздоровление от этих болезней у людей типа Желчь всегда положительные.

Если организм человека имеет «холодную» природу (Слизь, Ветер), то болезни «холода» протекают у них более серьезно. Факторы, усугубляющие состояние, – холод, сырость, холодное питье и пища, употребление холодных по своей природе иньских продуктов. Врачи утверждают, что это способствует увеличению «плохой холодной крови» у людей Слизи и Ветра, которая разносится по всему организму и, как правило, попадает в суставы, хрящи, связки. Например, если человек заболел ревматоидным артритом и не придерживается рекомендаций врачей по питанию и соблюдению теплового режима, болезнь будет лечиться очень трудно, а главное, она будет неизбежно рецидивировать и прогрессировать. Это очень опасно, ведь здесь врачи имеют дело с системным заболеванием, при котором постепенно поражаются все органы человека, а не только суставы.

Различаются болезни «холода» и по месту локализации: они могут поражать верхнюю часть тела (голова, грудная клетка) или нижнюю (поясница и ниже).

Распространенность различных заболеваний зависит от места проживания и климата. В западной части России климат сырой, влажный, зимы затяжные, снежные, осень и весна дождливые, лето короткое, с туманами и дождями – все это способствует развитию болезней «холода». Затянувшийся «холод» в организме может стать причиной уменьшения «огненной теплоты» желудка, что приводит к образованию полипов и опухолей. Болезни «холода» опираются на тяжелую для переваривания пищу, при потреблении которой в желудке накапливается слизь.

В тибетской медицине понятие болезни «жара» очень многогранно. Здесь и «зрелый жар», и «распространенный жар», и «путаный жар», и «мутный жар», и «скрытый жар» и т. д. И каждый вид диктует свой сценарий развития болезни. Да и для разных конституционных типов людей прописаны свои виды «жара». Если читать медицинский трактат «Чжудши», то там о «распространенном жаре» и «зрелом жаре», которые характерны для болезней людей Желчи, сказано, что они «легко развиваются и быстро убивают», охватывая все силы тела, «как огонь – сухие дрова». А предпосылки для развития этих болезней – злоупотребление острой, горячей, жареной и жирной пищей, крепкими спиртными напитками, перегревом на солнце, пребыванием в жарком помещении, усиленными физическими нагрузками, а также гневом, раздражением. Именно это способствует увеличению «плохой горячей крови». Очень важен и психоэмоциональный фактор. Возмущение конституции Ветер (нервной системы) в результате стрессов и нагнетания негативных эмоций: гнева, злости и раздражения, ревности, зависти – способно «раздувать жар», тем самым «сжигая силы тела».

Для **людей холодных конституций (Слизь и Ветер), как правило, характерны «скрытый», «незрелый» и «путаный жар», потому что** «жар» встречает сопротивление со стороны «холода», препятствующего его созреванию. Это похоже на тление сырых дров, «которые долго дымят, прежде чем разгореться». «Незрелый» жар проявляется не сразу, он ждет благоприятных условий, к которым можно отнести инфекции, переохлаждение, стресс. Он дает о себе знать лишь при наступлении благоприятных условий: это может быть резкое, сильное воздействие холода, нервного стресса, попадание инфекции. Такой «жар» называется «путаным». «Скрытый» жар «прячется за холодом, как горящий уголь – под остывшей золой», он характерен для вялотекущих хронических заболеваний, которым также подвержены люди конституций Слизь и Ветер. Например, такое опасное заболевание, как хронический пиелонефрит, проявляет себя как болезнь «холода», однако во время обострений ведет себя как болезнь «жара», с высокой температурой. Поэтому лечить его нужно сначала как «жар», а уже затем как «холод».

Глава 2
Влияние вкуса на состояние трех физиологических систем

Вкус – ощущение, возникающее при воздействии различных растворимых веществ на вкусовые рецепторы, расположенные у человека на языке. То есть, сущность вкуса определяет язык.

Установлено, что вкус оказывает большое влияние на состояние трех физиологических систем – Ветра (нервная система), Желчи (пищеварительная система) и Слизи (лимфатическая и эндокринная системы).

В «Чжуд-ши» утверждается, что «сладкое, кислое, соленое и жгучее подавляют ветер; горькое, сладкое и вяжущее подавляют желчь; жгучее, кислое и соленое угнетают слизь».

Сладкий вкус, в первую очередь, доходит до поджелудочной железы, кислый – до печени, соленый – до почек, горький – до сердца. Здесь нет разночтения с современной медициной. Ведь наукой и практикой доказано, что сладкий вкус, который присущ углеводам, прежде всего влияет на поджелудочную железу, включая ее в работу над усвоением глюкозы.

Вещества, обладающие кислым вкусом, активизируют деятельность печени. Соединения, имеющие горький вкус, стимулируют работу сердца; соленые в умеренном количестве – улучшают функции почек.

Тибетская медицина оперирует шестью первичными вкусами. Главный медицинский трактат «Чжуд-ши» дает подробное описание лечебных свойств каждого первичного вкуса.

«Сладкое укрепляет, увеличивает силы тела; оно полезно старикам, детям, истощенным, при болезнях горла и легких; телу дает крепость, затягивает раны, улучшает цвет, обостряет восприятие, удлиняет жизнь, питает, изгоняет яды, ветер и желчь. Но избыток сладкого порождает слизь, ожирение, угнетает тепло, тело толстеет, появляются мочеизнурение, зоб и рмен-бу.

Кислое рождает тепло, возбуждает аппетит, насыщает, размельчает пищу, способствует перевариванию, обостряет осязание, освобождает ветер, избыток его порождает желчь, кровь, ме-дбал, мелкие сыпи, головокружение, скйа-рбаб, слабость, раб-риб, жажду и римс.

Соленое вытягивает затвердевшее, застрявшее, закупорившее, в компрессах оно вызывает потоотделение и тепло, избыток соленого приводит к облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде, мдзе, ме-дбал, усиливает желчь и кровь.

Горькое лечит потерю аппетита, болезни от червей, жажду, мдзе, обмороки, римс, рвоту, болезни желчи, отравления; сушит жир, костный мозг, кал и мочу, проясняет сознание; лечит болезни грудных желез и потерю голоса. Избыток его истощает силы тела, усиливает ветер и слизь.

Жгучее лечит болезни гортани, сужения горла, мдзе, ор, язвы, вызывает тепло, улучшает пищеварение и аппетит, сушит жир и гной, раскрывает сосуды. При избытке уменьшаются семя и силы, появляются дрожь, обмороки, боли в пояснице и спине.

Вяжущее сушит гной, кровь, желчь, заживляет раны, улучшает цвет кожи. Но при избытке его увеличивается слюноотделение, сохнет кал, вздувается живот, болит сердце, стягиваются жилы».

На основе такого подхода тибетский врач для лечения заболеваний, вызванных расстройством Ветра, назначит лекарства приятного (сладкого), кислого, соленого и жгучего (острого) вкуса. Заболевания, связанные с дошей Желчь, он будет лечить лекарствами горького, сладкого и вяжущего вкуса. Жгучим (острым), кислым, соленым вкусом должны обладать лекарства, излечивающие болезни Слизи. Безусловно, в практике тибетской медицины

используются и препараты, имеющие смешанный горько-соленый, кисло-сладкий, остро-соленый или остро-кислый вкус. В каждом случае вкус зависит от специфики совместного действия входящих компонентов.

И по этому поводу есть мнение в трактате «Чжуд-ши»: «Когда пища, встретившись с желудочным огнем, переварится, сначала под действием слизи, потом желчи и ветра, то сладкое и соленое становятся сладким, кислое останется кислым, а горькое, жгучее и вяжущее становятся горьким».

После того, как первичные вкусы усвоятся организмом, они приобретают вторичные свойства. Их всего 17, но в практике тибетской медицины выделяют 8 основных: тяжелый, маслянистый, прохладный, притупляющий, легкий, жесткий, горячий, острый.

В тибетской медицине вкусы различных продуктов, растений и минералов, вследствие их воздействия на все три системы жизнедеятельности, являются основой для использования в качестве лекарственных средств. Но, решая, какой компонент взять для лекарства, врачи обязательно учитывают все сопутствующие факторы: время года, интенсивность солнечного света, географические условия. Ведь в жаркое время года в растениях и вообще в природе преобладают горячий (жгучий, острый), вяжущий и горький вкусы. В более прохладное и менее солнечное время в природе концентрируются кислый, сладкий и соленый вкусы.

Глава 3
Образ жизни лечит

Универсальный закон бытия (учение Будды)

Главное предупреждение тибетских врачей – необходимо всегда помнить о двух причинах, порождающих болезни, и избегать их. Эти причины – продукты питания и образ жизни, не соответствующие возрасту, конституции, времени года, климату. И это совершенно справедливо, ведь еще много веков назад в «Чжуд-ши» было сказано: «Поддерживающий образ жизни продлевает молодость, дает телу цвет и силу, проясняет органы чувств. «Да буду я днем и ночью жить так», – эту мысль всегда держи при себе, и страдание удалится».

Учитывая опыт поколений, тибетская медицина выработала рекомендации по соблюдению здорового образа жизни на каждый день, на каждое время года, на отдельные случаи.

Обращаясь к этому вопросу, нужно помнить, что тибетская медицина неразрывно связана с учением Будды. Ведь неслучайно больницы, аптеки открывались именно при буддийских монастырях. Да и лечение всегда сопровождалось молитвами, медитацией.

Очень большое внимание уделялось вопросам духовности и нравственности. В «Чжуд-ши», в главе о поддерживающем здоровье образе жизни, вводится понятие дхармы. В буддизме этот термин можно трактовать как «универсальный закон бытия, открытый Буддой, буддийское учение».

В мире существует мнение, что буддизм – учение многогранное. Для европейцев – это философия, некоторые утверждают, что буддизм – это психология, поскольку учение помогает улучшить повседневную жизнь. Вот одно из изречений далай-ламы: «Если вы не можете помогать другим, хотя бы не вредите им. Для этого необязательно становиться монахом. Будучи мирянином, можно также эффективно работать на общее благо».

> *«А теперь о том, как жить по возвышенным законам. Все твари живые стремятся к блаженству, но без дхармы все начинания становятся причиной страдания, поэтому усердствуй в дхарме».*

Буддизм учит, что события и ощущения, причины которых нельзя понять в рамках только одной жизни, могут быть результатами поступков человека в прошлых жизнях. Соответственно, сегодня своими мыслями, словами и делами мы определяем будущее, в котором переродимся. Принцип причины и следствия, выходящий за пределы одной жизни, называется в буддизме кармой. Получается, что каждый переживает собственную карму, то есть результат своих прошлых действий, слов и мыслей. Вот о чем должен помнить каждый человек в сегодняшней жизни.

Милосердие, укрощение тела, языка и души, бескорыстная милостыня, забота о чужих делах как о своих – это предел возвышенного поведения. В этих заповедях заключена мудрость веков, способная исцелять и поддерживать.

> ***«Мирские законы – основа всех достоинств. Надо накрепко выучить их, следовать их букве и содержанию.***
>
> *Отказывайся от плохих дел, как бы ни подстрекали, совершай хорошие, как бы ни препятствовали.*
>
> *Сначала обдумай – это в будущем обеспечит успех.*
>
> *Не все услышанное принимай за истину, а проверь как следует. Все, что услышишь, произнеси про себя и сделай краткий вывод.*
>
> *...От любящих и верных не таись, разговаривай открыто.*

Будь нетороплив, но тверд, мирно и быстро вступай в общение.
Врагам спуску не давай, но усмиряй их благородными способами.
Храни дружбу, привязанности, не забывай о благодеянии.
Уважай учителя, отца, дядю, вообще всех стариков.
Живи умом и сердцем в согласии с земляками, родственниками, друзьями.
Землю обрабатывай аккуратно, сроки соблюдай строго.
Неправоту свою и поражение признавай, а если сам победишь – будь сдержанным.
Если мудр – не зазнавайся, а если богат – знай меру.
Низких не попирай, высоким не завидуй.
Дружбы и вражды с негодяями избегай.
На чужое не зарься. Остерегайся ошибок и грехов.
Чтобы потом не раскаиваться, дурным людям власть не давай.
Силы душевные не трать, но нравом будь широк».

Будда предупреждает о 10 грехах, способных погубить душу и тело человека.

«Убийство, воровство, разврат, ложь, болтливость, грубость и сплетни, жадность, вредность и еретические взгляды – от этих десяти грехов тело, язык и душу отврати.
Страдающим, больным и бедным помогай, чем можешь.
Ко всем, начиная от червей, относись как к себе.
Улыбайся честно и искренне, говори прямо.
Даже врагам, замышляющим злое, старайся быть полезным».

Как правильно прожить каждый день

В трактате «Чжуд-ши» много сказано об ежедневном образе жизни. Для долголетия «жить надо в чистой, уединенной, радующей душу местности, где ничто не мешает».

Для сохранения жизни существуют правила, которые не потеряли актуальности спустя века.

«Содержи в чистоте тело, язык и душу, гони от них грехи.
Язык и прочие органы не перенапрягай, но и не распускай.
Не садись в ненадежную лодку и на непослушного коня.
Избегай тех мест, где могут убить, берегись воды и огня.
Не лезь на крутой берег. Летом и зимой на деревья не влезай.
Садясь на землю, под собой посмотри, отправляясь в путь, дорогу изучи.
Ночью по срочному делу из дома выходя, бери посох и спутника».

Каков ежедневный образ жизни при болезнях, связанных с расстройством Ветра, Желчи и Слизи?

Образ жизни при болезнях Ветра – сидеть в темноте и тепле, вести приятные беседы, много спать, тепло одеваться.

При болезнях Желчи лучше всего находиться в прохладном месте, в тени деревьев, на лужайках, на берегу реки, не возбуждаться, сохранять покой.

При болезнях Слизи нужно греться у огня или на солнце, тепло одеваться, жить в сухом месте, больше двигаться, трудиться телом и душой, ограничить сон.

Тибетские мудрецы считали, что «Всех врагов пяти внезапных болезней имей при себе как неотлучную охрану». Значит, при себе всегда надо иметь снадобья от кровотечений, отравлений, судорог, простуды, заразных болезней.

Под мышкой слева – место для талисмана (ртутные пилюли, аир, тмин, смола ватики).

Если не все могут носить на голове драгоценные камни в золотой оправе (тоже важный совет), то текст молитв на шее должен быть у каждого. И если такие советы сегодня могут вызвать улыбку, то к следующим рекомендациям на каждый день нужно отнестись вполне серьезно.

Ночью надо обязательно спать. Если человек не спал ночью, на другой день необходимо соблюдать пост и поспать половину времени, что не спал ночью.

Пьянство – страшный вред, губительно сказывается на состоянии организма.

Пониженный тонус, подавленное настроение или излишнее напряжение сильно истощают организм.

В короткие весенне-летние ночи может ухудшаться здоровье пожилых и очень робких людей. Им полезно спать днем и есть калорийную пищу. Но есть люди, которым спать днем не рекомендуется, так как «от дневного сна слизь увеличивается, тело пухнет, голова тупеет и болит, будут подавленность и простуды».

Повышенную сонливость снимают постом и сексуальными отношениями, бессонницу – молоком и кисломолочными продуктами, крепким мясным бульоном, втиранием в голову масла, закапыванием в уши.

У тибетцев очень распространено натирание тела маслом. Это процедура «сдерживает старость, подавляет ветер, поддерживает голову, ноги и уши, тело делает легче, укрепляет, жир сгоняет, дает тепло и огонь. Но в чрезмерном количестве они нежелательны. Старикам и детям, больным Ветром и Желчью, натирания противопоказаны». Сильные натирания хороши для людей Слизи, так как удаляют ее излишки. Удалять излишний жир с кожи лучше всего, обтираясь гороховой мукой.

В «Чжуд-ши» отмечено, что «купание усиливает страсть, силу, увеличивает жизнь и цвет, смывает пот, грязь, запах, снимает усталость, удаляет жажду и жар. Но мытье головы горячей водой похищает волосы и силу зрения». Но нельзя купаться при поносе от «жара», вздутии живота, несварении, болезнях носа и глаз, инфекционно-респираторных заболеваниях, а также после еды. Глаза имеют природу огня, вода им вредна.

Тибетские врачи предупреждают, что очень вредно подавлять естественные потребности организма. Если подавлять голод, то неизбежно разрушается тело, уходят силы, пропадает аппетит. Опасно подавление жажды. Может появиться боль в сердце, головокружение, возможно развитие безумия. При задержке газов кал высыхает, появляются опухоли, колющие боли, нечеткость зрения, зябкость, болезни сердца. При задержке кала появляется слабость, головные боли, судороги, возникают инфекции и болезни. При подавлении мочеиспускания появляются простатит, боли в области мочевого канала.

Подавление сна чревато появлением слабости, тяжести в голове, снижением остроты зрения, несварением. Не рекомендуется задерживать зевоту, чихание, дыхание, кашель. От задержки дыхания появляются отеки, боли в сердце, возбуждение. При подавлении кашля копится мокрота, возникает одышка, икота, боль в сердце. Задержка спермы грозит мужчине простатитом, потерей мужской силы. Задержка стула вызывает расстройство конституции

Ветер, следовательно, рекомендуется придерживаться правильного режима питья, питания, при необходимости принимать лекарства.

Особое внимания надо уделить интимной жизни. По «Чжуд-ши» считаются недопустимыми противоестественные сношения, секс в менструальный период, а также секс с чужими, уродливыми, беременными, утомленными и больными. Пожилым людям для поддержания жизненных сил лучше отказаться от чувственных утех.

Зимой страсть усилена и число сношений не ограничивается.
Осенью и весной можно через два дня, а летом – раз в пол месяца.
В противном случае органы теряют силу, появится головокружение.

Не четыре, а шесть сезонов в году

В тибетской медицине традиционно не 4 времени года, а шесть сезонов, по 2 месяца каждый. Это начало и конец зимы, весна, сезон роста растений, лето и осень. Естественно, у каждого сезона свои особенности. И для каждого времени года тибетские врачи, обязательно учитывая особенности функционирования организма в этот период, советуют определенный образ жизни.

Самая распространенная рекомендация – зимой надо есть много, летом – мало, а весной и осенью – умеренно. **Зимой и поздним летом лучше питаться продуктами с теплыми свойствами; весной – более грубыми; осенью, летом и в период роста растений – обладающими холодными свойствами.**

В сезон зимы в пище должны присутствовать продукты с кислым, соленым, сладким вкусами. Надо учитывать и такие факторы, как длинные ночи без пищи, пробуждение Ветра (нервная система), закрытые от холода поры. Если в этот период мало есть, силы тела будут быстро убывать. Тибетские врачи советуют в начале и конце зимы натираться кунжутным маслом, есть жирную, «маслянистую пищу, тепло одеваться, греться у огня и использовать любую возможность, чтобы погреться на солнце. Образ жизни зимой нужно вести «жесткий», подвижный. Для людей с преобладанием физиологического начала Слизь полезны мед, отвар имбиря, просто кипяток, энергичные обтирания. Это способствует удалению из груди скапливающейся за зиму слизи.

Весной рекомендуются продукты с острым, вяжущим, горьким вкусами. Весной и осенью рекомендуется проводить очищение кишечника и желудка.

В сезон роста растений солнце похищает силы, тяжелый труд на солнце противопоказан. Настоятельно рекомендуется сладкая, маслянистая, «прохладная», соленая пища, а также полезно есть жгучее, кислое. Можно пить разбавленное вино, легко одеваться, чаще обмываться прохладной водой, вдыхать ароматы.

Летом лучи солнца могут привести к накоплению в организме желчи, которая придет в движение осенью. Чтобы предотвратить это, следует употреблять продукты со сладким, горьким, вяжущим вкусами. В «Чжуд-ши» сказано: «Носи одежду, пропитанную запахом камфары, сандала, ветиверии, а в доме разбрызгивай воду (с благовониями)». В качестве лечебной процедуры показаны клизмы. Эти же советы пригодны и для сезона осени.

Глава 4
Питание для здоровья человека: польза и вред

Один из постулатов тибетской медицины: «Надо быть сведущим в еде и питье. При разумном использовании еда и питье поддерживают жизнь, а при избытке, недостатке и неправильном использовании порождают болезни и могут жизнь погубить».

Продукты питания для тибетского врача являются лекарствами, способными оберегать человека от болезней и разрушительных отрицательных эмоций. «Поэтому надо быть сведущим в еде и питье», – утверждает тибетская медицина.

Основной источник энергии человека – пища. В самом деле, наши эмоции, настроение, ум, храбрость, успехи в огромной степени зависят от питания. Мы строим свое тело из того, что едим. Пища формирует новые клетки всех органов, от которых зависят жизненные процессы и гармония. Но очень важно и то, что и как мы пьем. Поэтому начать хотелось бы с обыкновенной воды.

Вода – сок жизни, первое лекарство

С именем Будды Шакьямуни в тибетской медицине связана легенда о том, что он был первым врачом, который вылечил первую болезнь – несварение – кипяченой водой, которая и стала первым лекарством. Поэтому тибетские врачи утверждают, что чашка горячей кипяченой воды, выпитая ежедневно утром, способна продлить жизнь на 10–15 лет. Большинство лекарств обычно рекомендуют запивать кипяченой водой, которая выступает в роли проводника к «месту назначения».

Вода – уникальное и загадочное вещество. Великий Леонардо да Винчи так писал о воде: «Воде была дана волшебная власть стать соком жизни на Земле». Действительно, она сыграла свою роль в создании и поддержании жизни на Земле. Тело живого человека может содержать до 78 % воды, в воде растворяются многие вещества. Вода способна очищать организм человека и различные объекты его деятельности. Вода «понимает» нас. Если выпить ее с хорошими мыслями, то она способна зарядить человека положительной энергией, избавить от недуга. Но вода, выпитая в состоянии злости и негодования, способна передать организму отрицательную энергию и спровоцировать заболевание.

В лаборатории знаменитого японского профессора Масару Эмото установлено много интересных свойств, которыми может обладать вода. Оказывается, вода демонстрирует свойства живой субстанции, а именно, реагирует на поступающую информацию. Каким только воздействиям ни подвергали ученые воду! Ее ставили рядом с телевизором, подвергая электромагнитному излучению, читали над ней молитвы, произносили яростные речи, пели нежные песни и так далее. И оказалось, что под влиянием слов и мыслей она модифицируется мгновенно. Яростные ругательства способны разрушить значительную часть структуры, превращая ее в разорванную паутину и делая воду безжизненной. Устойчивые и красивые кристаллы образуются, если произнести слова «любовь» и «благодарность».

Вода бывает разных видов: дождевая, снежная, речная, родниковая, колодезная, минеральная и древесная. «Предыдущие в этом ряду лучше последующих», – мудро замечает «Чжуд-ши». Что же может дать человеку такая разная вода?

Вода дождевая не имеет вкуса, но приятна, насыщает, прохладна, легка, подобна эликсиру. Но с учетом состояния экологии сейчас такую воду употреблять небезопасно.

Казалось бы, что может быть лучше воды, падающей со снежных вершин? Она действительно очень хороша и холодна, но не подлежит длительному хранению. В застоявшемся виде может стать причиной болезни костей, сердца, глистной инвазии.

Хорошей тибетцы называют воду на чистой земле, доступной солнцу и ветру. Но болотная вода, вода, находящаяся в тени деревьев, вода солончаковая может вызвать тяжелые болезни.

Людям разных конституций тибетская медицина рекомендует пить воду комнатной температуры, теплую или горячую, но никогда не употреблять ледяную воду.

Но иногда использовать холодную воду в лечебных целях просто необходимо. Она хорошо помогает при обмороках, похмелье, рвоте, головокружении, жажде, жаре тела, болезнях желчи и крови, при отравлениях.

Кипяток хорошо согревает, способствует пищеварению, подавляет икоту, удаляет слизь, вздутие живота, одышку, помогает при начинающихся инфекционных респираторных заболеваниях.

Охлажденный кипяток хорошо удаляет желчь. Но необходимо помнить, что через сутки кипяченая вода уже может принести только вред, подобно яду, она отрицательно влияет на все три системы жизнедеятельности человека (Ветер, Желчь, Слизь).

Тибетские врачи скептически относятся к рекомендациям диетологов выпивать не менее 1,5 л воды в сутки. Они придерживаются испытанного веками золотого правила: в холодное время года пить воду необходимо только по потребности организма. Вода относится к иньским, холодным продуктам, поэтому ее избыточное потребление в холод способствует переохлаждению организма. Горячая вода, кипяток содержат элементы начала ян, поэтому горячий чай, кофе ненадолго согревают тело. И лишь в сильную жару, если наблюдается сильное потоотделение и есть вероятность перегрева организма, можно выпить до 2 л воды в день. Всем должен командовать организм.

Очень часто пьют воду с целью коррекции фигуры, например, укрощая голод.

Если пить во время еды, вес не прибавится и не убавится, если до еды – тело похудеет, если после еды – станет тучным.

Хотите похудеть – пейте воду с медом. Вопреки мнению, что пить после еды нельзя, так как желудочный сок разбавляется и процесс переваривания пищи затрудняется, тибетские врачи утверждают, что питье после еды содействует измельчению и перевариванию пищи, увлажняет, укрепляет и развивает тело. И лишь для некоторых болезней делается исключение. Считается, что вредно пить после еды при потере голоса, выделении большого количества мокроты, кашле и болезнях, развивающихся в частях тела, расположенных выше ключицы.

Согласно тибетской легенде, несварение пищи (ма-жу), которое первым вылечил Будда, считается корнем всех болезней. Ма-жу приводит к расстройству работы всего организма, к нарушению процессов обмена. Для этого состояния характерно накопление токсинов и шлаков в организме, угасание «огненной теплоты» желудка, то есть его перевариваю-щей способности. Чаще всего несварение возникает у людей с преобладающей дошей Слизь, особенно у склонных к употреблению пресной, тяжелой, трудно перевариваемой пищи. К несварению ведет отсутствие чувства меры, употребление плохо проваренной пищи, несовместимых или несвежих продуктов, сырого молока, сырых овощей и фруктов. Особенно опасны продукты жидкие (вино, молоко и кисломолочные продукты) и маслянистые (жир, сало, костный мозг).

При формировании несварения частицы непереваренной пищи оседают в органах и тканях. Постепенно их покрывает налет слизи, они твердеют и увеличиваются, аккумулируя в себе новые яды и токсины.

Длительное неправильное питание может привести к тому, что затвердевшие остатки непереваренной пищи выродятся в опухоли. Их различают 2 вида: доброкачественные скраны и злокачественные брасы. Конечно, особо опасны брасы. Они быстро врастают в

соседние ткани и органы, разрушают их, оставляя мало шансов на излечение. Вот поэтому тибетская медицина стоит на том, что только правильное питание обеспечит человеку хорошее здоровье.

По оценкам ученых, до 90 % всех болезней желудочно-кишечного тракта происходит от неправильного питания. Кроме того, тибетские врачи уверены, что продукты, которые потребляет человек, не только пища, но и лекарство, ведь в 80–85 % случаев возможно излечение одной лишь диетой.

Огромную роль в питании и лечении играют свойства продуктов. И здесь надо вспомнить о иньской и янской природе продуктов.

Иньские продукты охлаждают организм, янские – согревают. Тогда людям с доминирующими холодными конституциями Слизь и Ветер рекомендуется употреблять продукты с теплыми элементами ян, а людям с конституцией Желчь – с холодными элементами инь.

Практически все продукты относятся к иньским, а это мучные изделия, все сладости, фрукты, овощи. А вот употреблять более двух иньских продуктов за один прием пищи нельзя, это приводит к перегрузке организма. Человек может почувствовать усталость, раздражительность. Конечно, с помощью тепловой обработки, добавления специй и приправ иньскую пищу можно сделать янской. Здесь можно взять за пример вегетарианскую пищу. Вегетарианский рацион содержит холодные, иньские продукты, а также теплые янские – орехи, масла, приправы. Это позволяет сохранять баланс конституций и сдержать доминирование Ветра. Но увлекаться вегетарианством опасно для здоровья людей, проживающих в странах с холодным климатом. Ведь родина вегетарианства – жаркая страна Индия.

Янские продукты, потребляемые в норме, привносят тепло, делают тело более твердым. Однако избыточное их потребление, особенно людям с горячей конституцией Желчь, может стать причиной напряженности, лихорадочности, раздражительности.

Конечно, если все члены семьи имеют разные доминирующие конституции, трудно, но возможно обеспечить всем рациональное питание. В зависимости от того, к какой конституции человек принадлежит, те или иные продукты могут оказывать на него определенное влияние. И то, что для человека Ветра полезно и даже необходимо, человеку Слизи может и навредить. Люди Ветра от сладкого не полнеют, а людям Слизи сладкое в больших количествах есть не рекомендуется. Набор продуктов должен соответствовать и климатическим особенностям местности, в которой живет человек. В холодном и сыром климате любому человеку, независимо от его конституционального типа, нужно потреблять продукты с теплыми янскими элементами.

Что такое хорошо, а что такое плохо?

Рекомендуемые продукты для людей конституции Ветер

Пища и питье для людей конституции Ветер должны быть горячими, можно теплыми, но только не холодными. Рекомендуется пища острого, сладкого, кислого и соленого вкусов. Очень полезно есть различные горячие супы.

Для лучшего переваривания пищи вторые блюда необходимо готовить с различными остро-кислыми, остро-солеными, сладко-острыми соусами. Они «согревают» желудок, помогают избежать несварения.

Для питья очень подходит горячий напиток из имбиря. Готовится он просто. 2 чайные ложки свежего натертого имбиря надо залить 200 мл кипящей воды, добавить столовую ложку меда и дольку лимона. Такой напиток успокаивает нервную систему, согревает постоянно мерзнущих людей конституции Ветер.

Для того чтобы успокоить жизненное начало Ветер, в рационе должны присутствовать следующие продукты:

• мясо – баранина (желательно копченая), конина;

• птица – утка, курица, гусь;

• морепродукты, раки;

• молоко и молочнокислые продукты;

• крупы – рис, пшеница;

• хлебобулочные изделия;

• растительные и животные масла;

• овощи – морковь, свекла, спаржа, картофель, огурцы, лук, кислая капуста, имбирь, чеснок;

• фрукты и ягоды – малина, клубника, сладкие яблоки, арбуз, манго, дыня.

Рекомендуется добавлять в пищу красный и черный молотый перец, а также кунжутное масло, сахар, вина.

Представителям конституции Ветер всех возрастов противопоказано питаться на ходу, всухомятку, увлекаться фастфудом. Вредная привычка заедать голод хлебом, фруктами и запивать это холодной газированной водой неизбежно приведет к хроническому гастриту.

Людям конституции Ветер рекомендуется исключить из рациона свинину, крольчатину, продукты с горьким вяжущим вкусом (хурму, айву, черемуху, облепиху, рябину), холодные напитки натощак, хрен, горчицу. От них усиливается вздутие живота, учащаются запоры, накапливаются излишний воздух и холод в организме.

Так как кофе и крепкий чай – напитки, сильно возбуждающие нервную систему, вводить их в повседневный рацион и без того возбудимых людей Ветра нужно с осторожностью. Пить их лучше с молоком, медом, сахаром, но не на ночь.

Категорически запрещаются, особенно пожилым людям, холодные напитки, пиво, квас, молоко и молочные продукты, фрукты их холодильника.

Да и увлечение зеленью с грядки, сырыми овощами и ягодами в большом количестве нежелательно. Эффект от них вместо ожидаемо полезного будет отрицательным, могут обостриться и прогрессировать хронические заболевания.

Рекомендуемые продукты для людей конституции Желчь

Пища и питье для людей конституции Желчь должны быть прохладными или теплыми, но не горячими и не холодными. По вкусу пища может быть горькой, сладкой и вяжущей. Рацион для успокоения жизненного начала Желчь достаточно богатый. Рекомендуемые продукты для успокоения жизненного начала Желчь:

• мясо – говядина, свинина, курица, козлятина, оленина, индейка;

• яйца (белок), сливочное масло;

• морепродукты;

• молочные продукты – кефир, кумыс, козье молоко;

• крупы, бобовые – рис, пшеница, чечевица, фасоль;

• овощи – огурцы, помидоры, картофель, капуста, редька, редис, имбирь, все виды зелени;

• фрукты, ягоды – яблоки, хурма, манго, авокадо, виноград, облепиха, черноплодная рябина, калина;

• специи – кардамон, укроп, корица, мускатный орех, фенхель.

Пищу для людей конституции Желчь надо приправлять соусами, желательно горько-сладкого вяжущего компонента. Кислый вкус желчь возмущает. Лучше всего подобрать для себя подходящий кетчуп.

Очень хорошо пить горячий имбирный напиток, который рекомендован и людям с конституцией Ветер.

Пищевые запреты для людей конституции Желчь

Для людей конституции Желчь из рациона должна исключаться обильная, жирная, острая еда в сочетании с крепкими напитками. Не рекомендуется есть горячие жирные первые блюда (харчо, борщ), свежеприготовленные вторые блюда, особенно жареные и острые. Все это может спровоцировать обострение панкреатита, подагры, в дальнейшем вызвать сахарный диабет по «горячему» типу. Очень дозированно можно употреблять растительные масла, особенно оливковое и кунжутное, сметану, яйца, сыры. С осторожностью необходимо употреблять майонез, грецкие орехи, кешью, а также мед. Являясь согревающим продуктом, он может активизировать Желчь, кроме того, установлено, что он может способствовать образованию песка, мелких камней в почках и желчном пузыре.

Рекомендуемые продукты для людей конституции Слизь

Чтобы успокоить жизненное начало Слизь, нужно есть пищу острого, кислого и соленого вкусов. Пища и питье должны быть теплыми, можно горячими, но не холодными. В рационе должны присутствовать мед, баранина, лососина, каши на воде, старые вина. Рекомендуемые продукты для людей конституции Слизь:

• мясо – говядина, баранина;

• молочные продукты – молоко малой жирности, нежирные сыры, сыры типа брынзы, свежее масло;

• овощи – редис, морковь, капуста, лук, баклажаны, зелень, тыква, сельдерей, петрушка, имбирь;

• крупы – гречка, кукуруза, просо;

• бобовые – горох, бобы;

• фрукты и ягоды – кислые яблоки, груша, гранат, сухофрукты, клюква, брусника;

• специи – различные виды перца (их насчитывается 26 видов), в любом виде имбирь.

Специям уделяется особое внимание. Добавление их в пищу помогает вывести слизь, воду, лимфу. Перец устраняет симптомы несварения, запоры, сжигает жир.

Для людей конституции Слизь, имеющих признаки несварения, возможно в небольших количествах, но не ежедневно употребление качественного коньяка и виски для стимуляции пищеварения.

Пищевые запреты для людей конституции Слизь

Из постоянного употребления необходимо исключить все продукты, которые способствуют накоплению воды, слизи и жира в организме. Пища должна быть теплой. Нельзя есть недожаренную и пережаренную пищу, пить холодную воду и холодный чай, пиво. Питание несвежей едой чревато образованием «плохой» холодной крови и, следовательно, развитием болезней «холода»: сахарного диабета, онкологических заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Необходимо ограничить употребление в большом количестве таких продуктов, как свинина, козлятина, курятина, масло, козье молоко, твердые сыры, макароны, кондитерские и хлебобулочные изделия, бананы, виноград, овощи с грубой клетчаткой, картофель, огурцы, помидоры. Рыбу нельзя сочетать с мясом.

Для людей конституции Слизь очень важно питаться, соблюдая перерыв между приемами пищи не менее, чем 2 часа. Иначе велика вероятность несварения.

Мера – всему голова

Полноценная еда совершенно необходима человеку. Она питает тело, порождает тепло. Постоянное недоедание приводит к тому, что исчезает сила, появляются болезни Ветра (нервной системы). Если человек постоянно переедает, то рискует получить несварение. При этом ухудшается переваривающая способность желудка, расстраивается деятельность пищеварительной системы, развиваются болезни.

> *Правило, которого рекомендуют придерживаться тибетские врачи: две четверти желудка наполнять пищей, одну четверть – питьем, а четверть оставлять для Ветра. Ведь умеренное питание дарит легкость и тепло телу, ясность чувств, отличную работоспособность, а главное, обеспечивает равновесие физиологических начал Ветра, Слизи, Желчи.*

Есть незыблемые правила питания, которые проповедуют все врачи. Одно из них – «Ешь всего в меру!». Речь идет о том количестве пищи, которое насыщает, при этом легко и быстро переваривается. Понятно, что мера бывает разная для легкой и тяжелой пищи. К легкой пище причисляют кисломолочные продукты, морепродукты, фрукты, овощи, орехи, хлопья из злаков. Тяжелой пищей для организма считаются все виды мяса, рыба, яйца, творог. Кроме того, очень трудно усваивается мягкий дрожжевой хлеб, злаковые продукты. Тибетские врачи рекомендуют придерживаться такой меры в еде: оптимальная порция пищи должна умещаться в ладони человека.

Очень актуальный аспект в питании – совместимость употребляемых продуктов. И наука, и жизненный опыт подсказывают, что есть продукты, которые есть вместе не рекомендуется. Ведь мы можем понять это в первую очередь по самочувствию. Одновременный прием несовместимых продуктов часто вызывает отравление организма и даже более глубокие расстройства. Не случайно основное условие правильного питания гласит: не принимай новую порцию пищи, пока прежняя порция не переварилась. Ведь продукты в разных порциях могут оказаться несовместимыми, а это может привести к дискомфорту в желудочно-кишечном тракте.

> *Несовместимы друг с другом несозревший шо [кисломолочный продукт типа йогурта] и свежее вино. Плохо подходит рыба к молоку. Несовместимы молоко и плоды с деревьев. Яйца и рыба не подходят друг к другу. Гороховый суп с тростниковым сахаром и дар [кисломолочный продукт типа кефира] вредны. Нельзя на горчичном масле жарить грибы, мешать курятину с кислым молоком. Несовместимы равные части меда и масла растительного.*

В тибетской медицине нет указаний на то, что есть продукты питания в природе, которые ни в коем случае нельзя употреблять в пищу. Но здесь очень важно их сочетание. И это – основополагающий принцип раздельного питания.

На самочувствии может сказаться и употребление в пищу несвежих продуктов. Вот что на это счет говорит тибетская медицина.

> *Нельзя больше десяти дней хранить масло в бронзовой посуде, есть побелевшее мясо с запахом кислого теста, употреблять вареное мясо, которое долго хранилось закрытым, нельзя есть кислое, запивая молоком.*

Надо очень осторожно вводить в рацион непривычную пищу, всегда помня о том, что она может быть несовместимой с вашими привычными продуктами. Непривычная и не ко времени съеденная пища тоже может вызвать отравление организма. Особая осторожность

должна проявляться во время путешествий. Переходить к приему несовместимых и непривычных продуктов, если в этом есть необходимость, нужно постепенно, понемногу, чтобы для организма это не было шоком. Иначе можно нарушить нормальное функционирование всех трех регулирующих систем организма.

Молочные продукты в питании и лечении

Молоко – это первый продукт, который пробует человек. Природа распорядилась так, что молоко должно потребляться только в раннем возрасте. Молоко матери – единственное, что годится для вскармливания новорожденного, пока тот не привыкнет к другой пище. Научно доказывается, что молоко (молочный сахар) с годами усваивается все труднее, так как в организме становится значительно меньше фермента, который способствует переработке лактозы. Установлено, что в человеческом организме активность лактозы начинает снижаться к концу первого года жизни и продолжается интенсивно снижаться где-то до *5* лет. Поэтому при употреблении молока у взрослых могут возникнуть нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, а именно, диарея, боли и вздутие живота, тошнота и рвота. Многие врачи рекомендуют с возрастом переходить на использование молочнокислых продуктов. Но все-таки многие люди остаются верными молоку и употребляют его до старости.

В молоке содержится около 100 ценных для организма веществ. Важнейшие из них – кальций и фосфор, которые необходимы для формирования, развития и восстановления костной ткани.

Как правильно использовать молоко

Как и многие продукты, молоко при правильном использовании приносит организму пользу, а при неправильном способствует усилению болезни.

Для конституции Слизь очень вреден избыток молока и различных молочных продуктов. Слизь расстраивается, что чревато различными осложнениями, вплоть до возникновения полипов.

У молока есть такое качество, как вкус. Оба вкуса молока – первичный и вторичный – сладкие. Считается, что вкус молока и полезность определяется его жирностью: чем больше, тем лучше. Из жира, который образуется при отстаивании молока при пониженной температуре, получаются сливки.

Сырое молоко опасно при употреблении, оно может содержать большое количество бактерий. Кроме того, свойства сырого молока делают его тяжелым, холодным для организма. Пить его не рекомендуется людям с конституцией Ветер, возможно обострение различных болезней.

Парное молоко – молоко, еще не остывшее после дойки, Тибетские врачи характеризуют его как нектар. Оно обладает бактерицидными свойствами, что обусловлено наличием в нем ферментов, иммуноглобулинов, лейкоцитов. Если парное молоко хранится с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм, то длительность бактерицидной фазы может быть достаточно большой. Например, для молока, охлажденного до 0 градусов Цельсия сразу после дойки, она достигает 48 часов.

Кипяченое (топленое) молоко – это легкий и теплый продукт. У него много замечательных качеств. Если в него добавить мед, то можно избавиться от кашля и изжоги. Кипяченое молоко способно увеличить силу тела, усилить цвет, кроме того, оно угнетает Ветер и Желчь, возбуждает Слизь, повышает сексуальное влечение. Но тибетские врачи предупреждают, что очень вредно пить сильно охлажденное молоко.

Любителям сгущенного молока надо помнить, что оно тяжелое и плохо переваривается организмом.

Сухое молоко также используется в питании. Оно получается выпариванием влаги из молока, при этом теряет свой вкус и пользу.

Всегда стоял вопрос хранения молока. Французский ученый Пастер предложил свой способ, как сохранить молоко свежим достаточно длительное время. Нужно нагреть его до температуры 74–76 градусов Цельсия, то есть подвергнуть пастеризации, и молоко сохранит свои качества в течение 2 недель. Но сейчас используют и стерилизацию молока, нагревая его до температуры порядка 145 градусов Цельсия, что позволяет хранить его до нескольких месяцев. Правда, пользы от такого молока немного.

Коровье молоко очень полезно при прободении легких, застарелых инфекциях, болезнях мочеполовых путей, «дает остроту душе». В восточной медицине молоко, подслащенное медом или сахаром, приготовленное с лечебными травами и специями, принимают, чтобы избавиться от утренней сонливости, укрепить психические и умственные способности. Из коровьего молока готовят различные знаменитые сыры с голубой плесенью (французские фурм-д‘Амбер, голубой бресский, английский стилтон, итальянская горгонзола, немецкий дорблю, испанский кабралес). Пища, приготовленная из коровьего молока, считается холодной и легкой.

Какое еще молоко предпочитают пить жители разных регионов мира и каковы его лечебные свойства?

Очень популярно овечье молоко. Только оно используется для изготовления знаменитого сыра рокфор. Овечье молоко популярно у многих народов Востока, а также у жителей Италии, Греции, Франции. Овечье молоко популярно у многих народов Востока, а также у жителей Италии, Греции, Франции. Из него делают простоквашу, кефир, масло. Овечье молоко угнетает Ветер, но вредно для сердца.

Пища из козьего молока считается в тибетской медицине холодной и легкой. Козье молоко хорошо лечит одышку.

Жители горных снежных районов используют в пищу молоко яка, которое, как оказалось, очень полезно при болезнях Желчи и Слизи.

Кобылье молоко обладает сладко-терпким вкусом и белым цветом с легким голубоватым оттенком, в нем в два раза меньше жира, чем в коровьем. По составу оно схоже с женским молоком, поэтому его часто используют в производстве искусственных смесей для детского питания. Знаменитый кумыс делают из кобыльего молока. В странах Востока и Азии кобылье молоко используют для укрепления иммунитета, для лечения больных туберкулезом. В Бурятии сейчас возрождаются лечебные санатории, в которых широко практикуется применение кумыса в оздоровительных целях.

Много пользы и в **верблюжьем молоке**. Молоко верблюдиц, по сравнению с коровьим, содержит в три раза больше витаминов C и D, в нем гораздо меньше лактозы и казеина, который мешает организму усваивать молочные продукты. Европейцам очень нравится солоноватый вкус верблюжьего молока, на нем делают даже деликатесный шоколад. Казахи, издревле знающие вкус верблюжьего молока, готовят из него вкусный и полезный напиток шубат, в Аравии деликатесом считается какао с верблюжьим молоком, в Индии – мороженое.

Буйволиное молоко распространено на юге России, в Индии, Индонезии, Египте, Грузии, Азербайджане, Армении, Италии. Из него готовят сметану, йогурт, сливки, творог, мороженое, сливочное масло и знаменитый итальянский сыр моцарелла. Оно не вызывает аллергической реакции, так как не содержит казеина. У этого молока очень нежный вкус, нет запаха, а консистенция чуть плотнее, чем у коровьего. Кроме того, в буйволином молоке больше жира, белка, кальция, фосфора, витаминов A, C, B.

Очень дорогое и редкое ослиное молоко считается самым полезным. Со времен Древнего Рима известно, что римлянки почитали молоко ослицы за эликсир молодости, умывались им и принимали с ним ванны. Оно продается в Западной Европе и пользуется большим спросом.

Народы Севера пьют самое калорийное оленье молоко. Оно содержит в три раза больше белка и в пять раз больше жира, чем коровье. Оленье молоко обычно разбавляют водой, так как его переварить желудку очень сложно. В Финляндии можно купить вкусный сыр, приготовленный из оленьего молока, на Алтае и в Туве – молочную водку.

Польза кисломолочных продуктов

В первую очередь можно говорить об их лечебных свойствах. Кисломолочные продукты с точки зрения тибетской медицины холодные и маслянистые, «изгоняют жар ветра», возбуждают аппетит, лечат расстройства желудка и кишечника, очищают сосуды. Если продукты приготовлены из снятого молока, то они лечат инфекционные болезни, жар травматической этиологии.

Очень полезен свежий **кефир**. Он имеет терпкий, кислый вкус, он легок, порождает тепло, лечит опухоли, болезни селезенки, геморрой и несварение от масла. Сыворотка от сыра подавляет Слизь, не возбуждая Ветер и Желчь. После приема кисломолочных продуктов полезно пить воду.

О пользе кумыса уже было сказано выше. Не скажешь лучше, чем 150 лет тому назад написал Сергей Аксаков: «Дивно исчезают недуги холодной зимы и даже старости, полнотой одеваются осунувшиеся лица, румянцем покрываются бледные щеки».

Не одну тысячу лет известен кисломолочный напиток айран. Издревле на Востоке его использовали как лекарство едва ли не от всех болезней, связанных с желудком и кровеносной системой. Айран – это жидкий солоноватый кефир, для приготовления которого используется или козье, или коровье молоко, дрожжи. Если в процессе приготовления используется базилик, то напиток называется айраном, если готовится без базилика, то таном.

Из смеси разных видов молока готовится кисломолочный напиток тарак, который издавна употребляют в Монголии, Бурятии, Туве и на Алтае. Молоко нагревают, не доводя до кипения, затем остужают, добавляют закваску из старого тарака и оставляют на несколько часов в закрытой посуде.

Ацидофилин предохраняет от многих болезней и считается прекрасным средством против старения. Хорошо усваивается, не такой кислый, как кефир, поскольку сквашивается совсем недолго – не более 6–8 часов. Для приготовления ацидофилина нужна ацидофильная палочка. Это исключительно жизнестойкая бактерия, которая не разрушается под воздействием желудочных соков. Попав в кишечник, она вытесняет оттуда вредные микробы и подавляет процессы гниения.

Тибетский молочный гриб

Это давно используемый в Европе напиток, известный своими лечебными свойствами. Его использовали монголы и буряты для сквашивания конского молока. А в Европу молочный тибетский гриб привез один польский профессор, который в течение пяти лет жил в Индии, где успешно вылечился молочным грибом от рака желудка и печени.

Молочный гриб – шаровидное образование белого цвета диаметром 5–6 мм в начальном периоде развития, которое, достигнув определенного размера (40–50 мм), начинает делиться.

Если гриб залить водой, то настой будет иметь много полезных веществ, в том числе таких, которые сглаживают и устраняют аллергические заболевания.

Большие заслуги в биохмических исследованиях тибетского молочного гриба приписывают Елене Рерих. Не обошел вниманием удивительные свойства молочного гриба и бурятский деятель и врач Петр Бадмаев. Его исследования показали, что настой гриба может излечивать гипертонию, сахарный диабет, аллергические заболевания. Московский врач Н. Н. Крупенин изучал на своих больных влияние грибного настоя на снижение артериального давления и течение атеросклероза и получил положительные результаты. В Латвии сквашенное молочным тибетским грибом молоко принимали как лечебное средство при заболеваниях желудка и кишечника, при чахотке, золотухе.

Современные исследования подтверждают, что настой молочного тибетского гриба приостанавливает развитие раковых клеток, лечит туберкулез, способствует омоложению организма.

Алкогольные напитки в медицинской практике

Кладезь медицинских советов «Чжуд-ши» так описывает влияние алкоголя (чана) на человеческий организм:

> *Чан кисло-сладок, во рту он кисел и после переваривания тоже.*
>
> *Чан «остр», «горяч», «пронизывающ» и слабит слегка, раздувает огонь, порождает смелость, сон вызывает, очищает Ветер и Слизь.*
>
> *Если выпить много, теряются стыд и осторожность.*
>
> *В первой степени опьянения меняется настроение, исчезает рассудительность, все кажется легким.*
>
> *Во второй – человек становится как пьяный слон и неосознанно может нарушить обеты и клятвы.*
>
> *В последней степени – лежит, как труп, ничего не знает, переходит к состоянию полнейшего неведения. Свежий чан «тяжелее», старый – «полегче».*

В тибетской медицине алкоголь иногда используется как проводник для доставки лекарства к определенному месту в организме. Самым тяжелым считается алкоголь, приготовленный из пшеницы, несколько легче – их риса. Спиртное, приготовленное из ячменя, поджаренных зерен овса, считается легким. Свежеприготовленные алкогольные напитки мягки, усиливают «огонь» желудка, облегчают переваривание пищи, прокисшие – разгоняют кровь, желчь и слизь.

> *Врачи едины во мнении, что в очень небольшом количестве алкоголь может быть полезен, но в дозе свыше 50 г спирта является ядом и наносит вред организму.*

Чем опасен алкоголь? Он разрушает печень, сердце, может спровоцировать онкологические заболевания. Часто забывают, что алкоголь очень калориен. После приема алкоголя полезно пить воду.

В тибетских медицинских текстах говорится, что при неправильном применении чан усиливает все болезни. Тибетцы практически не употребляют алкоголь, но готовят традиционный слабоалкогольный напиток – рисовое вино.

Напитки, содержащие теплые элементы, успокаивают конституции Ветер и Слизь. К ним относятся коньяк, пшеничная водка, молочное вино (особенно из овечьего молока), анисовая и перцовая настойки, водка из овечьего молока. Последняя обладает хорошим разогре-

вающим действием, является лечебным средством от расстройства Слизи и Ветра, появившегося в результате охлаждения крови.

Все виноградные и фруктово-ягодные вина, а также фруктовые и минеральные воды содержат сильно холодные элементы. Их вредно пить людям с «охлажденной» кровью, тем, у кого в организме преобладают холодные конституции Слизь и Ветер. Эти напитки успокаивают горячее жизненное начало Желчи. При сильной потере веса тоже не повредит немного алкоголя.

Глава 5
«Царские войска» против болезней

Создание лекарственных средств в тибетской медицине – это и наука, и таинство, и высокое искусство. «Всюду, куда проникает аромат этих лекарств, нет места болезням», – говорится в «Чжуд-ши». Рецептура многих препаратов – это тайна, и наследуется она путем духовной передачи.

Тибетские врачи знают, что, понимая принципы воздействия на жизненно важные органы, можно лечить, упорядочивая течение энергии, но можно и блокировать токи жизненных сил. Поэтому очень важно, кто владеет этим знанием, каков духовный уровень личности лечащего и не использует ли он свои знания во зло человеку. Вот почему чаще всего лекарства изготавливаются под руководством лам, достигших высокого уровня духовности.

Лекарства тибетских врачей могут содержать от 3 до 125 ингредиентов растительного, минерального, животного происхождения.

> *Все необходимые составляющие тибетских лекарственных препаратов выращиваются и собираются в экологически чистых высокогорных районах Гималаев, Северной Индии, Монголии, Бурятии, Тибета.*

Важно отметить, что лекарства составляются так, чтобы они не содержали взаимоисключающих компонентов. Созданные на основе растительного сырья, без применения химических веществ, эти лекарства действуют очень мягко, избирательно и используются при лечении детей и беременных женщин. При составлении сложных лекарственных средств, когда используются компоненты с разными свойствами, строго соблюдаются точные пропорции и дозировки.

Создание лекарств в тибетской медицине, схемы лечения различных заболеваний, их диагностика в тибетской медицинской литературе описывается на основе метафорического языка. Болезни называются врагами или дикими животными. Распространение заболевания сравнивается с наступлением врага, захватом укрепленных позиций, нападением зверя. В каждом случае освобождение от болезни ассоциируется с действием божества или духа, несущего выздоровление.

На фоне военных сражений с болезнями составление лекарств уподобляется формированию войска под предводительством главного лечебного компонента – «царя». Компонент – «царь» – это та составляющая, действие которой направлено на причину или главный симптом болезни, он выполняет основную лечащую функцию. Но «царь» имеет свиту из основных и второстепенных компонентов, которые и составляют его победоносное войско. Это основные и второстепенные составляющие – «царица», «советники» («министры»), «стражники» («воины»), «проводники», «купцы», «оружие», «кони», «глашатаи», бегущие перед царским выездом и расчищающие дорогу, и т. п. Все они выполняют свою функцию в лекарственном препарате. Ингредиент – «советник» («министр») помогает «царю» усилить терапевтический эффект. Чтобы обеспечить «мягкое» действие лекарственных средств, в сложные составы вводится специальный ингредиент – «проводник» или «конь», который призван доставить препарат к месту назначения. Здесь чаще всего используют свежую кипяченую теплую воду, мед, патоку, сахар, специи. Поэтому лекарство работает очень избирательно, воздействуя конкретно на очаг воспаления. Эти меры также позволяют избежать побочных эффектов, затрагивающих другие ткани и системы организма.

Например, если составляется лекарство для воздействия на «холод», то в качестве «царя» должен будет выступить гранат, «советником» – рододендрон, «проводником» могут

быть такие специи, как имбирь, мускатный орех, шафран, кардамон, в зависимости от симптомов, которые нужно устранить. Один и тот же ингредиент в разных ситуациях может представляться в роли «царя», «царицы», «стражника» или «советника». Как пример можно привести такую запись из тибетских медицинских книг: «Камфару готовят так: как дикого человека, который бродит один; как богатыря, которого снаряжают оружием; как царицу, которую сопровождает учтивая свита; как посла, соединяющего с друзьями и врагами; как военачальника, находящегося среди соратников; как царя, ведущего всех за собой». Здесь речь идет о том, что камфару можно приготовить из шести разных составов. Так, в первом случае камфара назначается в чистом виде, во втором – ее вооружают лекарственными травами и на «коне» (сахар) отправляют к больному месту. Если к первоначальному составу добавить медвежью желчь, шафран и мускус, то получится «учтивая свита». Можно и дальше усложнять состав, что будет делать камфару, в зависимости от тяжести и сложности болезни, «послом», «военачальником», «царем».

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.