

доктор СВЕТЛАНА ЧОЙЖИНИМАЕВА

ВКУСНОЕ ПИТАНИЕ

ཨ། ཁུང་བཞི།

*Тибетская врачебная наука
об искусстве еды*



Светлана Чойжинимаева

**Вкусное питание.
Тибетская врачебная
наука об искусстве еды**

ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ"

2016

УДК 615.89
ББК 53.59

Чойжинимаева С. Г.

Вкусное питание. Тибетская врачебная наука об искусстве еды / С. Г. Чойжинимаева — ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2016

ISBN 978-5-9908777-0-2

Как с помощью еды взрастить на Древе Жизни два плода: здоровья и долголетия? Вся наша еда – это Инь и Ян. Как нужно питаться, чтобы достичь их здорового равновесия? Из книги вы впервые узнаете, как не «поссорить» продукты питания. О том, что цвет и запах еды тоже напрямую влияют на наши настроение и здоровье? Как создать свою радугу вкусной и полезной еды? Именно об этом повествует новое издание основателя и главного врача старейшей в России клиники тибетской медицины «Наран» Светланы Чойжинимаевой.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-9908777-0-2

© Чойжинимаева С. Г., 2016
© ИД "АРГУМЕНТЫ
НЕДЕЛИ", 2016

Содержание

Об авторе	6
Предисловие от автора	7
Глава 1. Три регулирующие системы организма человека – «ветер», «желчь», «слизь»	9
Три конституции «Ветер», «Желчь», «Слизь»	12
Представители конституции «ветер»	14
Особенности телосложения	15
Особенности психики	15
Особенности пищеварения	16
Меры предосторожности	17
Представители конституции «желчь»	19
Особенности телосложения	20
Особенности психики	21
Особенности пищеварения	21
Меры предосторожности	22
Представители конституции «Слизь»	23
Особенности телосложения	23
Особенности психики	24
Особенности пищеварения	24
Меры предосторожности	25
Люди конституции «ветер-желчь» (подвижность и энергия)	26
Особенности телосложения	26
Особенности психики	27
Особенности пищеварения	27
Меры предосторожности	28
Люди конституции «слизь-ветер» (подвижность и устойчивость)	29
Особенности телосложения	29
Особенности психики	30
Особенности пищеварения	31
Из практики врача тибетской медицины	31
Меры предосторожности	32
Люди конституции «желчь-слизь» (энергия и сила)	34
Особенности телосложения	34
Особенности психики	35
Особенности пищеварения	35
Меры предосторожности	35
Характерные заболевания представителей конституций	38
«Ветер» (нервная система)	
Люди «Желчь» (пищеварительная система)	40
Представители «Слизь» (лимфатическая система)	42
Глава 2. «Жизненная теплота», или энергия «Ци»	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Светлана Чойжинимаева
Вкусное питание. Тибетская
врачебная наука об искусстве еды

© Чойжинимаева С, 2016

© ЗАО «Издательский дом «Аргументы недели», 2016

* * *

Светлой памяти моей мамы и брата посвящается...

Об авторе

Кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия, Чойжинимаева Светлана Галсановна родилась и выросла в Бурятии. Закончила Читинский медицинский институт. Начав профессиональную деятельность, молодой врач-терапевт отчетливо для себя поняла – в медицине у нее должен быть свой, особенный, путь. Ее заинтересовала тибетская медицина, которая исторически являлась прерогативой буддийских священнослужителей. Ученые ламы не делятся древними знаниями с теми, кто не призван к этому делу. Получить их благословение могут лишь немногие. Для Светланы было сделано исключение.

В 1989 году Светлана Чойжинимаева открыла первую в России клинику тибетской медицины в г. Улан-Удэ. В 1997 году, по Соглашению между Правительством Москвы и Республикой Бурятия клиника «Наран» распахнула свои двери для москвичей. Это были всего лишь 2 скромных кабинета. Сейчас клиника имеет 11 филиалов в крупных городах России – Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Екатеринбурге и в Австрии в Вене.

Более четверти века клиника «Наран» работает в России, пользуясь уважением и признанием многочисленных пациентов и коллег западной медицины. Клиника «Наран» обладатель диплома главной медицинской премии России «Призвание». Имеет собственное производство натуральной продукции www.naranfito.ru, имеющее эксклюзивные права на производство и продажу фитопродукции.

Клиника «Наран» – это современный центр тибетской медицины, который имеет собственные информационные ресурсы: новостной портал www.naran.ru, интернет-радио NaranFM, единственное в России ежемесячное печатное издание «Вестник тибетской медицины».

Светлана Чойжинимаева является автором уникальных книг по тибетской медицине. Она подарила россиянам возможность понять самые важные аспекты древней медицинской культуры Тибета, возможность взглянуть на свое здоровье совершенно под другим углом. Ее фундаментальные труды неизменно пользуются доверием у читателей, так как основаны на личном врачебном опыте и исследованиях: «Тибетские рецепты здоровья и долголетия», «Тибетская медицина: единство тела, разума и духа», «АнтиДиабет», «Ваш новый образ жизни», «Энциклопедия тибетской медицины», «Фитотерапия в тибетской медицине» и многие другие. Ее книги переведены на несколько языков: английский, итальянский, немецкий, эстонский.

Светлана Чойжинимаева является действующим практикующим врачом.

Ее профессионализм и чуткость имеют ответную благодарность пациентов. Светлана Чойжинимаева пользуется большим авторитетом и уважением не только на родине, в России, но и за рубежом.

Предисловие от автора

Еда – это то, с чем сталкивается человек, едва появившись на свет. Сделав несколько свободных дыхательных движений самостоятельно, поприветствовав новый мир громким плачем, человечек продолжает изучение внешнего мира с помощью питания: мамино молоко. Так начинается жизнь, так начинается ощущение еды, первое знакомство со сладким вкусом через материнское молоко. Крайне редкое явление – аллергия на грудное молоко. Как правило, во время грудного вскармливания не встречается пищевых аллергических реакций. Они начинают проявляться, когда ребенка переводят на дополнительное питание с 4–6 месяцев.

Но главное не в этом...

В суете нашей жизни, мы забываем о главном в питании: о том, что мы едим, как относимся к еде, как готовим ее для себя и близких. Во всех религиях мира есть молитва возблагодарения Всевышнему за еду (трапезу), которую собираемся вкушать. В буддизме, как, впрочем, наверное, и в других религиях, большое значение придается воспитанию монахов в отношении к пище. Через духовных лиц – это учение распространяется и на мирское население (мирян). Недавно мне посчастливилось побывать в Японии, познакомиться с известным японским буддийским монахом Кахуко Аое. Знакомство состоялось в уютном ресторане, известном своей кухней, приготовляемой по старинным японским рецептам «Old Style». Монах провел презентацию некоторых блюд этого ресторана и очень интересно рассказал о философском подходе к искусству еды. Буддисты Японии учат своих мирян, начиная с маленьких детишек в детских садах, тому, чтобы каждый ребенок хоть ненадолго задумывался о том, что стоит за «ширмой» вкусной, в красивой упаковке еды. А также чей труд, и сколько людей прикладывают усилия и тратят время на выращивание, например, риса, на приготовление той или иной сладости. Очень важным являются эмоции, которые испытывает человек во время приготовления пищи, ведь они передаются на энергетику еды, оставляют «отпечаток» на ней. Нам всем помнится вкусная еда, приготовленная с любовью нашими близкими и даже в местах общепита, мы ощущаем энергетику пищи. В одних местах она притягательна, туда обязательно придут снова, а в другие – больше ни ногой. В Японии, Китае, Южной Корее, Италии множество кафе, ресторанчиков, где заняты люди, имеющие семейный бизнес, любимое дело – приготовление еды для жителей страны, городка, гостей и туристов. О традиции уважения к еде мне известно с детства. Мама нас так воспитала, и уже с раннего возраста мы усвоили, что «хлеб – всему голова, что белая пища (молоко, сметана, творог и др.) – это святая пища, ее подносят божествам. Что нельзя оставлять недоеденным обед, ужин, нельзя бросать куски хлеба или любую другую еду на землю. И много других правил, которые мы с уважением и пониманием пронесли через всю жизнь. За это огромное спасибо, мама!

Кахуко Аое является автором необычного проекта – питание в ресторане или кафе в полной темноте. Эту идею подхватили рестораторы всего мира и переняли, как экзотику подачи блюд. «Почему в темноте?» – спросила я автора этой необычной затеи. Монах без труда объяснил, для чего иногда надо это делать. Не ради экзотики, не ради привлечения большего количества посетителей в ресторан. В этом на первый взгляд забавном проекте, скрыт глубокий философский смысл. Одно дело, когда мы видим и наслаждаемся формой и цветом, приготовленной еды, которая вызывает еще больший аппетит. Воистину, аппетит приходит во время еды! Однако, совсем иные эмоции испытывает человек, питаясь в темноте. Он остается один на один со своими чувствами: это осознание, ощущения вкуса, запаха еды. Все – кроме зрения, видения приготовленной еды. Он не видит, что собирается есть, каких формы и цвета это блюдо. В этот момент человек концентрируется только на еде, не

отвлекаясь ни на что другое. Только бог один знает, какие мысли в этот момент мелькают в голове едока! У некоторых происходит глубокое переосмысление даже своей жизни! Но некоторые воспринимают питание в темноте, просто как шутку. Но, однозначно, что никого этот процесс не оставит равнодушным. Этот метод можно применить даже дома, чтобы приучить своего ребенка, например, к еде и различным вкусам и специям, добавленным в пищу, к которым ребенок не привычен и не может воспринять. Кстати, это и есть лечение и оздоровление через еду. Ведь есть дети, которые любят только мясные блюда (в основном это мальчишки), они отказываются от овощей и фруктов. Можно приготовить вкусную еду – мясо с овощами, сдобренное ароматными специями, и предложить своему чаду, предварительно завязав ему глаза платком. Вы увидите реакцию непременно. Наверняка, необычная и непривычная еда понравится вашему ребенку. Плюс ко всему, предложенная в столь интересной увлекательной форме. Такой же вариант можно предложить и взрослым людям. Ведь много примеров, когда человек с раннего возраста совершенно не употребляет рыбу и морепродукты или многое другое из еды. Вспомните себя в детстве. Например, я сама вообще не любила свеклу и зеленый горошек. Если в еде мне именно они попадались, аппетит пропадал надолго. Человек – существо любопытное и любознательное. Он ищет всегда что-то новое: яркие ощущения, интересные приключения, в том числе через дегустацию экзотических блюд. Еда и вкусы – это увлекательнейшая тема для исследований. Я уверена, после прочтения моей новой книги, каждый сделает для себя неожиданное полезное открытие.

Приятного Вам прочтения! Приятного аппетита! Будьте здоровы!

Глава 1. Три регулирующие системы организма человека – «ветер», «желчь», «слизь»

По представлениям буддийской философии человек является частью Великой Вселенной, которая существует во времени и пространстве по законам **макрокосмоса**. С другой стороны, сам человек представляет собой своеобразный **микрокосмос**. Внутренняя среда организма – микрокосмос отличается у разных людей. В связи с этим, на одинаковое воздействие окружающей среды разные люди реагируют по-разному. Тибетская медицина выделяет в человеческой популяции группы людей с более или менее похожими характеристиками внутренней среды организма и внешних признаков. Это так называемые конституциональные типы. Рекомендации тибетской медицины по профилактике заболеваний, питанию и образу жизни обязательно учитывают конституцию человека. Это абсолютно индивидуальный подход к проблеме здоровья, в отличие от среднестатистических, шаблонных рекомендаций аллопатической медицины. Строго индивидуальный совет может дать только врач тибетской медицины, но и каждый человек, познав себя, особенности своего психического, эмоционального, физического состояния и, главное, физических процессов, протекающих в организме, может принять меры к устранению или профилактике патологий в организме.

«Конституция» – комплекс индивидуальных, относительно устойчивых морфологических и психических свойств организма, обусловленных наследственностью и интенсивными, длительными воздействиями окружающей среды обитания. Люди давно заметили, что телосложение, психика и поведение человека связаны между собой. Характеризуя поведение человека, его манеру общаться с людьми, реакцию на внешние раздражители, мы часто употребляем такие слова, как **флегматик, сангвиник, холерик или меланхолик**. Учение о четырех типах *темперамента* известно еще со времен Гиппократов. В V в до н. э. греческий врач Гиппократ создал учение о том, что здоровье определяется правильным сочетанием четырех жидкостей, входящих в состав человеческого тела: крови (по-гречески – «сангвис»), лимфы или слизи (по-гречески «флегма»), желчи (по-гречески «холе») и черной желчи (по-гречески «мелайна холе»).

Флегматик – медлительный, невозмутимый, уравновешенный человек, не склонный к частой и быстрой смене настроений, преимущественно полного телосложения. В тибетской медицине этот «гиппократовский» тип соответствует представителю конституции «слизь».

Сангвиник – подвижный, с живой мимикой и жестикуляцией, общительный и впечатлительный субъект. Этот тип тибетские медики отождествляют с конституцией «ветер».

Холерик часто неуравновешен, раздражителен, бурно и глубоко переживает как радости, так и печали. Эмоциональный, гневливый, решительный и целеустремленный холерик не кто иной как представитель конституции «желчь».

Меланхолик у большинства людей ассоциируется с бледным, вялым, замкнутым в своих переживаниях человеком, болезненно воспринимающим сложности нашей жизни. Перевод с латыни слова «меланхолик» («черная желчь»), на мой взгляд, характеризует тип всех конституций «ветер-желчь-слизь» в состоянии Инь-упадка, то есть состоянием, связанным с переходом хронического болезненного процесса в тяжелую форму, либо вообще с общим старением – упадком жизненных сил человека.

Однако мало найдется людей, которые были бы «чистыми» сангвиниками или холериками, флегматиками или меланхоликами. Чаще встречаются люди, у которых есть признаки двух или даже трех темпераментов, одни признаки выражены сильнее, другие – слабее. Постулаты тибетской медицины утверждают, что **активность или интенсивность трех**

регулирующих систем («ветер», «желчь», «слизь») обязательно сказывается во внешнем облике человека, его телосложении, психических и физиологических особенностях организма, его поведении. Вероятность же того, что нам достанется генотип, в котором все три жизненных начала выражены с одинаковой интенсивностью, достаточно мала. Такие люди чрезвычайно редки. Достаточно редко встречаются люди, у которых сильно выражено одно начало, а два других проявляются слабо. У подавляющего большинства людей преобладают два начала, а третье выражено гораздо слабее. Мир изменчив и нам трудно оставаться в стороне от этих перемен. Мы меняемся вместе с окружающим нас пространством. Под давлением этих перемен наше телосложение, наша психика и наши физиологические особенности начинают отклоняться от «чертежа», предусмотренного природой. **В тибетской медицине отклонение от наследственной «природной конституции» рассматривается как расстройство и требует коррекции, иначе это может привести к самым плачевным результатам.** Относительно классификации конституциональных типов в литературе нет единой точки зрения. Например, в «Чжуд-ши» рассматриваются люди трех конституциональных типов, у которых преобладает одно физиологическое начало: «ветер», «желчь» или «слизь». Мы уже говорили, что тройной тип «ветер-желчь-слизь» в наше время встретить можно нечасто, так как характеризует полную гармонию в организме трех регулирующих начал и это не только чисто внешняя характеристика, но, в большей степени, внутренняя гармония, когда все три физиологические системы находятся в балансе и не вызывают «распрей» между собой. Это конституция абсолютной физиологической нормы. В телосложении сочетаются пропорциональность, подвижность, легкость, сила и выносливость. Здоровье идеальное, душа и тело находятся в полной гармонии. Легенда гласит, что такой совершенной природой тела обладал Великий Будда. Оставшиеся шесть типов рассмотрим более подробно. Три «чистых» типа скорее абстракция, чем возможность, но для понимания того, каким образом проявляются в конституции человека физиологические начала – это идеальная модель. Подавляющее большинство граждан относится к смешанным типам. При рассмотрении смешанных типов следует помнить, что **признаки различных физиологических начал ни в** коей мере не уничтожаются и не вытесняют друг друга, они не накладываются друг на друга, скорее они проявляются вместе. Например, если в телосложении человека одновременно хорошо выражены признаки системы «ветер» и «слизь» – это не означает, что тенденция системы «слизь» к массивности телосложения будет компенсирована тенденцией системы «ветер» к сухощавости, и в итоге индивид будет иметь нормальный вес. Вовсе нет. Он может быть сухощав, и иметь широкую грудную клетку и мягкую нежную кожу – так проявится в нем система «слизь». Может реализоваться и другой вариант: он будет обладать массивным телом и эластичными связками, как человек с конституцией «слизь», и иметь слишком большие ступни, некоторую сутуловатость и сухую кожу – как субъект конституции «ветер». Древняя медицинская система Тибета выделяет три главных энергетических канала, которые первыми возникают из центра зародыша. Центральный канал называется «ума» и напоминает позвоночник «грубого тела», т. е. физического тела. В своей нижней части он дает начало формированию половых органов. Половое влечение является первопричиной сладострастия, пишут тибетские медики, а **сладострастие порождает физиологическую энергию «ветер».** Второй главный канал называется «рома» и уже в зародышевом состоянии является главнымместилищем «ветра» в организме человека (область поясницы и крестца). Он проходит справа от центрального канала. Он представляет женское начало и стимулирует формирование «черного сосуда жизни» (печень), продуцирующего кровь. **А кровь, по мнению тибетских медиков, является первопричиной гневливости и спонтанно порождает физиологическую энергию «желчь».** Третий канал «кьянма» проходит слева от центрального сосуда, занимающего в теле человека среднюю часть, где располагается печень, и в этой части организма человека происходят основное пищеварение и форми-

рование крови. Он представляет мужское начало и стимулирует формирование мозга. **А мозг является первопричиной омраченности, которая спонтанно порождает физиологическую энергию «слизь». От омраченности сознания (от неведения, которое как норма встречается у детей) происходят все внутренние болезни – от несварения (состояния «мажу») до сахарного диабета, онкологии и прочих заболеваний.**

Три конституции «Ветер», «Желчь», «Слизь»

Эти три могущественные силы, главные жизненные энергии – «ветер», «желчь», «слизь» сочетаются в каждом из нас и отвечают за физическое и умственное здоровье человека. Пока три регулирующие системы «ветер», «желчь», «слизь» пребывают в равновесии – организм здоров. Нарушение гармоничного состояния и дисбаланс трех жизненных начал из-за неправильного образа жизни, неправильного питания, чрезмерного психоэмоционального напряжения способствует образованию и дальнейшему развитию заболеваний. Кроме личных (персональных) причин необходимо выделить отдельные причины и условия, способствующие тому или иному заболеванию. К таким факторам относятся погодные и природные условия проживания, такие как холод, сырость, гористая или степная местность, наличие лесов и водоемов (озер, рек, морей, океанов и т. д.). В основе конституции «ветер» лежат воздух и пространство, которые имеют природу холода и нуждаются в тепле и «согревании». В основе конституции «слизь» находятся вода и земля – тоже холодные стихии, «нуждающиеся в согревании». Ветреная, холодная и влажная погода значительно усугубляет состояние людей-«ветров» и «слизей». Если такая погода распространяется по всей территории России, то людям-«ветрам» и людям-«слизь» приходится нелегко в таких условиях. Холод, влажность, ветер отрицательно воздействуют на организм человека, даже если он здоров. Редко найдутся люди, которые предпочитали бы холод, ветер, вьюги, сырость. Коренное население местностей с суровым климатом многими веками создает уникальную систему выживания, а значит, и сохранения здоровья и продления жизни. Система выживания состоит из простых, на первый взгляд правил: соблюдение традиционного уклада жизни – ношение одежды по сезону, правильное питание (также соответственно сезону). В определенное время года, с учетом внешней температуры, наличия осадков и других метеоусловий, человек научился сохранять свое здоровье с помощью жилища, одежды и питания. В тибетской медицине еще одним важным условием сохранения здоровья является наше сознание, наши мысли и поведение (которые, как и наше тело – организм со сложной биохимической лабораторией) достались нам в наследство от предков и матушки-природы.

Тибетская медицина выделяет в человеческой популяции три основных типа людей «ветер-желчь-слизь». О них много написано, а в этой книге мы рассмотрим, кроме трех основных еще четыре типа: поговорим о смешанных типах конституции, к которым относится большинство из нас: это ветер-слизь, слизь-желчь, желчь-слизь, а также четвертый тип – гармоничный тип – «ветер-слизь-желчь».

Доша (три физиологические энергии, три жизненных начала) переводится с санскрита как система, быстро реагирующая на внешние раздражители и способная быстро меняться. На тибетском языке они называются «рлунг», «мкхрис», «бадкан», на русском – «ветер», «желчь», «слизь», на монгольском языке – «хии», «шара», «бадаган», на латинском – «пневма» (pneuma), «желчь» (billis), «флегма» (mucus). В аюрведической литературе эти начала именуются «вата-доша», «питта-доша», «капха-доша». Каждая регулирующая система «ветер», «желчь», «слизь» существует в виде пяти составляющих, выполняющих определенные функции.

5 составляющих доша «ветер»:

1. «Поддерживающий жизнь». Локализуется на макушке, в центре головы, двигаясь к горлу и груди. Управляет процессами дыхания, глотания, слюноотделения, мышления и функционирования органов чувств.

2. «Движущийся вверх». Локализуется в области груди. Управляет процессами речи и памяти.

3. «Распространяющийся повсеместно» и «Всеохватывающий». Локализуется в области сердца, управляет процессами движения во всех формах.

4. «Огню подобный». Локализуется в желудке, управляет процессами пищеварения и выработки питательного сока.

5. «Низвергающий». Локализуется в пояснице, крестце, управляет процессами выделения нечистот.

5 составляющих доша «желчь»:

1. «Способствующий пищеварению». Локализуется в пищеварительном тракте, содействует пищеварению, отделяет питательный сок от отходов.

2. «Изменяющий цвет». Локализуется в печени, видоизменяет цвет питательного сока – основу компонентов тела.

3. «Производящий». Локализуется в сердце, дает начало чувству уверенности в себе, гордости, мужественности, интеллектуальности, храбрости.

4. «Творящий зрение». Локализуется в глазах, дает возможность видеть образы предметов.

5. «Ясный цвет». Локализуется в коже, придает здоровый внешний вид.

5 составляющих доша «слизь»:

1. «Опорный». Локализуется вдоль грудины, регулирует деятельность остальных токов «слизи», управляет процессами увлажнения организма.

2. «Смешивающий». Локализуется в верхней части пищеварительного тракта, управляет процессами смешивания пищи и разложения ее на составные части.

3. «Вкусовой». Локализуется в языке, дает возможность ощущать вкус еды и питья.

4. «Удовлетворяющий». Локализуется в голове, дает ощущение удовлетворения деятельностью органов чувств.

5. «Соединяющий». Локализуется в суставах, управляет процессами сгибания и разгибания суставов.

Представители конституции «ветер»

*Люди, рожденные ветром, сутулы, сухощавы,
Бледны, многословны, плохо переносят холод.
При движении их слышится треск (суставов).
Они бледны, телом небольшие,
Любят пение, смех, борьбу...
Предпочитают сладкое, кислое, жгучее.*

Система «ветер» – самая уязвимая, так как в ее основе лежит самая подвижная, легкая система стихия природы – воздух, пространство. Она первая реагирует на изменения внешней и внутренней среды, крайне чувствительна к изменениям погоды. **Погодные условия для людей конституции «ветер» являются основной причиной расстройств.** Холод и ветер им противопоказаны. Люди-«ветры» не выносят холод и сырость, потому что внешний холод проникает в тело, человек-«ветер» покрывается «гусиной кожей», черты его лица заостряются, он еще более сутулится, а руки и ноги у него становятся ледяными. У них портится и без того не очень позитивное настроение. Они часто простужаются, страдают от болезней верхних дыхательных путей, не могут долго согреться, им кажется, что горячий чай или кофе мало согревает их, конечности «холодеют» и даже пуховое одеяло долго не может помочь им прийти в себя. К старости человек-«ветер» вынужден надевать теплые носки перед сном и теплую пижаму. Другое дело – жара и солнце, это их радует, жизнь начинает играть для них всеми яркими красками. Они любят отдыхать на море, где они расцветают и даже такое короткое лето в России «ветры» ждут с большим нетерпением. Климат и погода очень важны для представителей конституции «ветер». Вторая причина недомоганий у представителей конституции «ветер» – **беспорядочный образ жизни.** Они склонны питаться и спать без всякой системы, в любое время. Соблюдение режима – это то, что им дается чрезвычайно трудно. И вместе с тем, только режим и регулярное питание позволяют поддерживать «ветер» в хорошей форме. Люди этого типа, реализовавшие свой потенциал, как правило, умели сочетать порывистость и регулярность в своей жизни и работе. Третья причина – **высокая возбудимость.** Они быстро возбуждаются и становятся раздражительными, а иногда невероятно энергичными, болтливыми. В состоянии возбуждения они начинают тревожиться по самым пустяковым поводам, их одолевают маленькие страхи и большие опасения, неуверенность в себе, забывчивость и крайняя рассеянность. И женщины, и мужчины с трудом меняют установившийся ход жизни, с трудом принимают решения, касающиеся работы или семейной жизни или других, часто незначительных обстоятельств. У «ветров» часто появляются навязчивые страхи, тревоги, сомнения, а также боли в разных местах. Если период перевозбуждения является длительным или стресс очень силен, энергия людей типа «ветер» может совершенно иссякнуть. Наступает нервное истощение, которое сопровождается длительной депрессией. Они становятся молчаливыми, мнительными, теряют аппетит и сон. Это состояние-перевертывание монады – Ян превращается в Инь, и, наоборот. Состояние возбудимости и эйфории, маниакальности (Ян) переходит в упадок-состояние – депрессию, апатию, грусть, длительную печаль (Инь). Люди с преобладанием в организме физиологического начала «ветер» небольшого роста, немного сутулятся, худощавы, сладострастны, любят петь и смеяться, отдают предпочтение сладкому, кислому и горькому, чутко спят, соединяют в себе повадки грифа, сороки, вороны и лисы. Им не дано быть богатыми, им суждена короткая жизнь» («Атлас тибетской медицины»).

Касаемо того, что люди этого типа недолговечны. Во времена средневековья, когда жизнь требовала от человека больших физических усилий и выносливости, этот тезис был вполне справедлив. Сегодня люди типа «ветер» преуспевают в науке, бизнесе, искусстве, доживают до глубокой старости, не теряя творческих способностей, и являются источником вдохновения, носителями ярких идей и амбициозных планов. Они всегда нуждаются в теплой дружеской компании и искренней поддержке друзей, коллег и, конечно, членов семьи. Они нуждаются в этом как никто другой, особенно дети, подростки-«ветерки» (нельзя упускать их в этот момент). Неустойчивое состояние психики и эмоционального составляющего часто приводят подростков конституционального типа «ветер» к привязанностям (алкоголю, наркотикам, курению табака, сексу и другим увлечениям). Людям-«ветрам» от мала до велика не рекомендуются долгие разговоры (особенно, перед сном). «Ветры» эмоционально и психически весьма уязвимы. После длительных разговоров на ночь бессонница им обеспечена. Не рекомендуются обливание холодной водой, принятие душа перед сном – вода их бодрит. Зеленый чай, кофе, холодная вода (комнатной температуры) также нарушает их сон.

Особенности телосложения

«Ветер дует порывами» – говорят тибетцы, поэтому у людей с такой конституцией всегда есть какая-нибудь непропорциональность в фигуре. Например, слишком длинные руки или ноги, длинные или наоборот короткие пальцы; не по росту крупные либо чрезвычайно маленькие ступни; коленные и локтевые суставы крупные, иногда трещат при ходьбе; у мужчин часто рельефно выделяются сухожилия и/или вены; слишком узкие плечи и/или бедра; очень широко (или, наоборот узко) посажены глаза; мелкие или слишком крупные зубы; неправильный прикус. Среди людей этого типа нередка сутулость, что приводит к заболеваниям позвоночника и даже сколиозу, часто небольшое туловище. Рост может быть высокий, за счет длинных ног, но в сидячем положении они не выше, а иногда и меньше других людей. Ни развитым слоем подкожного жира, ни объемной мускулатурой они похвастаться не могут. Как правило, и мужчины, и женщины сухощавы, подтянуты, не столько мускулисты, сколько жилисты. Вес набирают с трудом, зато теряют его очень легко. Они не обладают богатырской силой или выносливостью, зато у них быстрые реакции. При этом необходимо отметить, что быстрому восстановлению сил, энергии способствуют короткий, но довольно крепкий сон, даже днем в течение 15–30 мин. достаточно, чтобы человек-«ветер» быстро пришел в себя после стресса, физической нагрузки или утомительного путешествия. Кожа у людей типа «ветер» суховатая. У женщин зимой сильно сохнет кожа подошв, иногда появляются болезненные трещины. Особой потливостью не отличаются. Цвет лица не бывает очень ярким, даже если они совершенно здоровы. Волосы, как правило, сухие, склонные к выпадению. Волосы, как правило, тонкие, ломкие, отмечается склонность к облысению.

Особенности психики

Люди типа «ветер» остро реагируют на любой звук. Информацию о мире они в первую очередь воспринимают посредством звуков. Громкая музыка в больших дозах расстраивает психику этих людей. С возрастом они стараются избегать шумных компаний. Неожиданный, резкий и громкий звук может привести их в сильное раздражение или привести в состояние сильнейшего испуга. Как правило, они очень музыкальны, ценят хороший вокал, чутко реагируют на оттенки речи и тонко распознают интонации, в том числе и фальшивые. Людям этого типа хорошо дается изучение иностранных языков, говорят они практически без акцента. У людей-«ветров» хорошо развито осязание, холодовые и тепловые рецепторы.

Они любят прикасаться к предметам, тканям, щупать и гладить их. У них легко расстраивается сон, они легко возбуждаются, просыпаются от любых шорохов или звуков. Высыпаются быстро (для сна им достаточно менее 8 часов), просыпаются легко.

Представители конституции «ветер» чрезвычайно подвижны психически и умственно. Схватывают все на лету, хорошо осваиваются с новой информацией, у них прекрасная оперативная память. К сожалению (а может к счастью), они так же легко забывают новую информацию, старые увлечения, свои обещания и благие намерения. Долговременная память у них посредственная. Случается, их целиком поглощают новые увлечения или люди. Им свойственны недолговечные, но сильные взрывы чувств. Они легко загораются и носятся с какой-нибудь идеей, но процесс ее реализации, длительная, кропотливая работа для них затруднительна. Они с удовольствием агитируют за новые методы голодания, дыхания, лечения и т. п., но к счастью, быстро остывают, не успев нанести себе значительного урона. Людям, принадлежащим к конституции «ветер» свойственно порывистое расходование физической и умственной энергии. Они быстро утомляются, но также быстро восстанавливают свои силы. Для монотонной, однообразной работы они мало подходят. Это идеальные работники для авралов, штурмовщины, предвыборной кампании. У них быстрая речь, походка, движения, высокая скорость реакции и хорошая ориентировка. Традиция считает, что люди этого конституционального типа редко бывают богатыми. Они охотно отдают и тратят: деньги, энергию и слова. Легко выбрасывают старые вещи и легко переходят от одного увлечения к другому. Когда люди типа «ветер» здоровы, они подвижны, восторженны, непредсказуемы, говорливы. Их радостное отношение к жизни легко передается другим. Они способны на неординарные и изящные решения проблем, в искусстве – на новаторские приемы. Это очень распространенный тип в среде русской интеллигенции.

Особенности пищеварения

Пищеварение у представителей конституции «ветер» слабое. Часто случаются газы в кишечнике, различные спазмы и колики в животе, летучие боли. Они склонны к запорам по любому поводу: при переезде, смене воды или пищи. Аппетит у них небольшой, но иногда бывает просто «волчий». Пищеварение людей типа «ветер» можно сравнить с печкой, у которой слишком сильна тяга и поэтому ни особого тепла, ни большого количества «золы» в ней не остается. Особых ограничений в пище для людей этого типа нет. Любую жирную, мучную или сладкую пищу они тут же переводят в энергию слов, движений, действий и могут позволить себе не соблюдать никаких диет и при этом не полнеть. Тем не менее, людям этого типа не следует питаться всухомятку, перехватывая время от времени то бутерброд, то конфетку. Основа благополучия для них – теплая и жидкая пища. Как это ни странно, но они могут начинать обед с кисленького теплого компота, а уж затем переходить к салату и прочему. Это объясняется тем, что желудочный сок у них выделяется умеренно и часто бывает пониженная кислотность. «Ветрам» совершенно необходим теплый и жидкий завтрак, он избавит от многих неприятностей с пищеварением. Ограничиваться чашечкой чая с бутербродом не следует, как не рекомендуется совершать умственных или физических усилий натошак. Выполнение тяжелых физических нагрузок – это не для «ветров». Перекусы на ходу – это бич людей-«ветров», которые подрывают их здоровье в первую очередь. На состояние пищеварения у «ветров» большое влияние оказывает проникновение холода внутрь, то есть в виде пищи и питья. В природе всех вещей есть элементы холода и/или тепла, всем, например, понятно, что погода – это яркий пример холода и тепла. Понятие холода и тепла, согласно постулатам тибетской медицины, касается и пищи, которую мы употребляем. Например, вода является самым холодным продуктом (состоит из холодных элементов). Горячая вода, кипяток – это временное, непостоянное состояние воды. Крепкий алкоголь водка – продукт

с константными (постоянными) горячими элементами. Таким образом, прием обычной воды комнатной температуры, примерно 18–20°C, очень сильно охлаждает и без того холодных представителей конституции «ветер». Такие напитки как пиво, квас, кока-кола, пепси-кола и многие другие, особенно охлажденные, достаточно сильно остужают людей-«ветер». Сырые овощи и фрукты, состоящие из воды на 70–90 %, также не прибавляют радости и здоровья представителям этой конституции. Употребление холодных продуктов усиливает вздутие живота, отрыжку, боли в эпигастрии, спазмы, а молочные продукты в виде йогуртов, кефи-ров и прочая не избавляют «ветров» от запоров, скорее, даже наоборот, усугубляют и провоцируют их. Как ни странно, но люди-«ветры» просто обожают то, что им противопоказано, поэтому им необходимо как-то ограничить не рекомендуемые продукты. Например, «ветры» любят горький вкус кофе и зеленого чая. Горький и вяжущий вкусы являются наиболее вредными для организма. Именно они возбуждающе влияют на нервную систему и пищеварение «ветров». От кофе и чая представители конституции «ветер» в момент приходят в состояние мнимой бодрости, но эйфория также быстро исчезает и «ветры» вынуждены принимать по несколько чашек чая или кофе. Горьким вкусом обладает горчица, хрен, редис, редька, мускатный орех (пряность). Эти продукты, в том числе кофе и чай, обладающие кроме горького и вяжущего вкуса, ослабляющим и без того слабое пищеварение «ветров» вызывает запоры. В летнее время россияне любят побаловать себя окрошкой, холодным свекольником, которые готовятся на квасе или кефире. Такие обеды однозначно не для людей типа «ветер». Даже в самую сильную жару людям-«ветер» рекомендуется есть пищу в горячем (теплом) виде с присутствием четырех вкусов: сладкого, острого, кислого и соленого вкусов. Сладкий вкус (это не обязательно сахаристый) успокаивает разбалансированную ранимую нервную систему, психику «ветров», его можно рекомендовать детям и пожилым людям, особенно советую медовую воду с имбирем в горячем виде. Если человек-«ветер» не любит сладкое, то этот вкус можно заменить острым, кислым и соленым. А еще лучше использовать эти вкусы в сочетании друг с другом. Например, использовать сочетания вкусов различных пряностей, специй, приправ в приготовлении соусов, подливов к различным блюдам и салатам. Я не призываю отказаться от овощей, но использовать специи и придавать, таким образом, удобоваримость блюду, можно. Острый вкус «согревает» любое блюдо, улучшает пищеварение, обладает противовоспалительным действием. К продуктам с острым вкусом относятся чеснок, лук, имбирь, кардамон и др. Кислый вкус улучшает пищеварение, порождает тепло, улучшает аппетит, им обладают лимон, лайм, помидоры, различные виды столовых укусов и другие продукты. Соленый вкус (поваренная соль, сода пищевая) способствует согреванию, растворению всего затвердевшего (закупорившего, «застывшего») и улучшает пищеварение. От всех этих вкусов нельзя отказываться, но и злоупотреблять ими не рекомендуется, поскольку в избытке эти вкусы оказывают отрицательный эффект в виде упадка сил, накопления жира и слизи, обильного потоотделения, уменьшения выработки семени, появления дрожи в теле и т. д. Соленый вкус, употребляемый в большом количестве, усиливает жажду, способствует поседению и выпадению волос, облысению, появлению морщин.

Меры предосторожности

Есть ряд непереносимых условий, которые следует соблюдать людям типа «ветер», если они хотят сохранить здоровье, радостное восприятие жизни и в полной мере реализовать свои способности. Первое и главное – режим. Совсем не обязателен строгий распорядок, но выработанная привычка есть и спать примерно в одно и то же время может оказаться для них поистине спасательным кругом. У них слабое пищеварение и легко расстраиваемый сон. Возбуждение, потеря аппетита, запоры и расстройство сна – их обычные реакции на жизненные обстоятельства. Второе условие – отдых. Люди этого типа быстро истощают свой запас

сил, но зато умеют быстро его восстанавливать. Часто достаточно чашки горячего чая или пять минут расслабления под негромкую и приятную музыку, или несколько дыхательных упражнений для того, чтобы они восстановили свои силы. Короткие медитации никому не приносят столько пользы, сколько им – «ветрам». Для них полезна умеренная физическая нагрузка. Если обстоятельства требуют длительных и однообразных усилий, следует очень хорошо подумать, как разнообразить свою деятельность, как отдыхать и восстанавливать свои силы. Третье условие – осторожность в холодное время года. Необходимо очень внимательно относиться к своей одежде и обуви. Им полезны теплые ванны, души, русская парная баня, масляные массажи. В теплое время года эти люди чувствуют себя прекрасно и могут начинать закаливание любыми способами, важно только, чтобы этот процесс происходил постепенно, без агрессии и больших физических и эмоциональных затрат. Но самым важным для представителей конституции «желчь» является принятые ими меры предосторожности в отношении вкусов. Им необходимо знать, что горький и вяжущий вкусы «связывают», сушат, раздражают их организм, приводят в возбуждение их нервную систему и делают уязвимыми.

Представители конституции «желчь»

*Люди с конституцией желчи
Подвержены жажде и голоду.
Ум (у них) острый, они тщеславны, потеют и
пахнут.
Богатство и тело у них посредственные,
Склонны к сладкому, горькому, терпкому,
Жгучему, прохладному.*

В зрелые годы у людей типа «желчи» очень устойчивая энергетика. Они легко переносят холод и ветер. Любят прохладу осени, для них это самое комфортное время года. Летом плохо переносят жару и влажность, быстро устают. Люди этой конституции достаточно выносливы, но от чрезмерных усилий, из-за жары, от частых приступов раздражительности и гнева их здоровье может расстроиться. Они плохо переносят несвежую воду и пищу, грязный воздух. Для них очень вредны сигареты и табачный дым, а также алкоголь и наркотики. Пристрастие к острой, соленой и жгучей пище вместе с алкоголем могут сокрушить их отличное пищеварение, а вслед за ним и здоровье. Если что-то не ладится, люди-«желчь» быстро раздражаются, проявляют нетерпимость, их требовательность переходит всякие границы, и они могут впасть в гнев и ярость из-за пустяка. Их педантичность становится маниакальной, юмор сменяется сарказмом, остроумие – циничностью. Ревность агрессивных «желчей» может стать опасной для окружающих. Тщеславие, стремление к лидерству, жажда власти становятся несносными. Появляются жесткость, склонность к тирании и безапелляционность суждений. **Проблема отдыха и релаксации** – самая большая проблема для людей этого типа. Если они научатся отдыхать и сдерживать приступы гнева, то сохранят здоровье и бодрость на долгие годы. В духовном плане, им необходимо **контролировать эмоции, такие как** жажда лидерства, желание поразить окружающих, ожидание похвал и признания заслуг.

Энергия – основное качество людей с конституцией «желчь». У людей данного типа преобладают стихии огня и крови. Это положительная энергетика, стихия с горячими свойствами, то есть Ян-энергия. Основой конституции «желчь» является желчь, которая вырабатывается клетками печени, «хранится» в желчном пузыре и имеет неоценимое значение в переваривании жиров. Без участия желчи немыслим процесс пищеварения, именно желчь дает тепло при сгорании жиров, согревает тело, окрашивает кожу и слизистые в надлежащие цвета. Как правило, большое количество желчи вырабатывается у человека при определенных условиях: употреблении острой, горячей, жирной, жареной, мясной пищи, злоупотреблении растительными жирами; при гнев и раздражительности; при больших психоэмоциональных встряшках и стрессах; занятиях тяжелым физическим трудом и фитнесом, пребывании длительное время на солнце, а также в очень теплых и душных помещениях. Все это приводит к «движению» желчи, ее выделение увеличивается, она растекается кровью по сосудам, окрашивая в более темный цвет кожу, слизистые оболочки желтеют, соответственно, моча становится более яркой, желтой, с острым запахом (кал жидковатый, не оформленный, до 2–3 раз в сутки). Избытки желчи попадают также и в тайные органы (тонкий и толстый кишечник), вызывая в них раздражение в виде энтероколитов, неспецифического язвенного колита и прочих заболеваний. Все заболевания человека (имеется в виду, у представителей всех конституций) протекают по двум сценариям: по типу «холода» и «жара». Безусловно, это относится и к людям конституции «желчь», являющейся по своей

природе горячей. У представителей конституции «желчь» болезни протекают сначала по сценарию «жара», а затем наступает упадок – стихание, угасание «жара». Начинают проявляться симптомы «холода» как у представителей конституции «ветер», а также возникает состояние, напоминающее несварение («мажу») у людей конституции «слизь».

Люди-«желчь» активны и деятельны. Тибетские медики говорят: «желчь воинственна». В «Атласе тибетской медицины» мы читаем про них: «При преобладании в организме «желчи» люди отличаются острым умом, горделивостью, вспыльчивостью и злобностью. Их кожа и волосы отдают в желтизну, они потливы и издают резкий запах, часто испытывают позывы к еде и питью, отдают предпочтение сладкой, горькой и вяжущей пище. Такие люди наделены средней продолжительностью жизни и средним достатком. Они соединяют в себе повадки тигра, обезьяны, якшаса и кошки». В «Чжуд-ши» написано:

Особенности телосложения

Телосложение пропорциональное, мускулатура развитая, лицо правильной формы, часто миловидное. Легко сохраняют вес в течение десятилетий. При необходимости могут легко сбросить «лишние» килограммы. Глаза блестящие, зрение острое. При напряжении или утомлении белки глаз легко краснеют, склеры глаз с возрастом часто желтеют. Если не беречь глаза (соблюдать правила чтения, работы с компьютером) зрение быстро портится. Кожа чувствительная, мягкая, теплая, часто смуглая, подвержена раздражениям, прыщам, фурункулам. Цвет лица хороший, с ярким румянцем, губы яркие, красные, они легко краснеют, у них чаще других на лице и теле встречаются веснушки, родинки, папилломы и красные пятна. Женщины-«желчи» имеют приятно округлые формы. «Желчи» склонны к потливости, сильно пахнут и иногда отекают. Руки и ноги у них теплые, даже горячие. Волосы тонкие и ломкие, часто появляется ранняя седина, у мужчин – облысение. Движения – ловкие, жесты – энергичные, походка и манера поведения – уверенные. Сила и выносливость – средние. Как правило, люди-«желчи» – трудоголики. Горячий тип темперамента «желчей» (внутренний жар) толкает людей на восполнение процедур, связанных с воздействием холода: они рьяно обливаются холодной, ледяной водой, увлекаются моржеванием, до поздней осени занимаются плаванием. Последствия этих занятий скажутся непременно, но через 10–20 лет. Вот вам яркий пример: пожилой мужчина, 60 лет, выглядит много старше своих лет. Вошел в кабинет, опираясь на костыль и прихрамывая на правую ногу. По внешним признакам Борис Иванович – типичный представитель конституции «желчь» – среднего роста, коренастый, с редкими волосами, наполовину седыми и небольшой лысиной в области темени. Лицо с ярким румянцем, губы багровые с синюшным оттенком. Из анамнеза выяснилось, что на сегодняшний день Борис Иванович страдает целым букетом заболеваний, типичных для людей-«желчь». Два года назад он перенес инфаркт миокарда, есть небольшой камень в желчном пузыре, страдает гипертонией с 50 лет и приступами подагры в течение 6 лет. И как «победный» заключительный аккорд, недавно поставлен диагноз «сахарный диабет». Подагра и травма правого колена в сочетании сделали Бориса Ивановича хромым, он перенес 4 операции на колене, но способность к движению, к сожалению, не восстановилась. Борис Иванович с 40 лет увлекался моржеванием. Зимой, раз в неделю, предварительно хорошо закусив и выпив по стаканчику водочки или коньячка, Борис Иванович вместе с закадычными друзьями любил окунуться в ледяную воду. Они весело проводили время и были довольны своими подвигами – после ледяной купели согревались в сауне, не забывая принимать допинг внутрь. Как же сложилась судьба любителей «моржевания»? Итог печальный: из пяти друзей Борис Иванович остался один. Остальные ушли в мир иной – двое получили инсульт, третий скончался от инфаркта, четвертого не могли спасти после острого панкреонекроза.

У каждой болезни или даже отдельного симптома есть причины. «Дыма без огня не бывает» – эта народная мудрость относится и к болезням. Как врач тибетской медицины, я ответственно заявляю, что резкое охлаждение организма непременно сказывается на здоровье (в первую очередь, на суставах). То, к чему пришел к своим 60 годам Борис Иванович, имеет причинно-следственную связь. Следствия мы видим, а причина одна – неведение. Нам не хватает знаний о правильном образе жизни, о правильном питании, о том, как работает наш организм, что ему вредно, а чего нужно избегать. Мы не ведаем, что творим и не имеем понятия, какие последствия догонят нас по дороге жизни из-за нашего неведения.

Особенности психики

Стихию огня традиция связывает со зрением, а стихию крови (а с ней воды) с чувством вкуса. Поэтому люди типа «желчь» постигают мир в основном с помощью зрения. Хорошо чувствуют краски и формы, умеют оценить живопись, скульптуру, архитектуру, драгоценности, наряды, цветы. Из них получаются превосходные дизайнеры. Яркий свет их утомляет и раздражает, голубой и зеленый цвета действуют на них успокаивающе. Вкусовые ощущения у «желчей» хорошо развиты, но пристрастие к острой, жгучей и соленой пище не позволяет им иногда проявиться со всей тонкостью. Они часто бывают гурманами и всегда готовы по достоинству оценить хорошо приготовленное блюдо.

Сон крепкий, спят около 8 часов. Ночью могут проснуться оттого, что им жарко и душно, от чувства голода или жажды. Бессонницей страдают только при сильном переутомлении. Люди этого типа умеют сосредоточиться, легко схватывают суть проблемы, педантичны, остроумны, умеют правильно распределять деньги, время, энергию, силы. У них врожденная склонность к порядку и аккуратности. Знания систематичны, формулировки ясные, память хорошая. Решения хорошо продуманы, но могут быть крайне рискованны (их может подвести врожденная азартность). Речь энергичная, предпочитают приказной тон общения. Если требуется, умеют быть очень убедительными. Артикуляция хорошая, мысли излагают четко и внятно. Склонны занимать определенную позицию и умеют ее отстаивать. В обыденной жизни и работе стараются руководствоваться определенными правилами и нормами. Любят соревноваться, азартны и настойчивы, не любят уступать и проигрывать. Поэтому более других рискуют быть переутомленными. В большинстве случаев это связано с работой. Они чаще других типов становятся трудоголиками, ежедневная работа им необходима. Остроумные, дерзкие, прямые, любят поспорить и всегда настроены на то, чтобы переспорить. Любят опасность, риск, среди них много авантюристов и искателей приключений. В норме люди с такой конституцией испытывают пылкие чувства, страсть их горячая, любовь яркая. Они чаще всего довольны жизнью, веселы, искренни и смелы. У них врожденное стремление к организации, лидерству, контролю ситуации. Всегда честлюбивы и даже властолюбивы. Любят пылко и ревниво.

В отношениях с людьми бывают резки и задиристы, чем часто отталкивают их от себя. На проявления враждебности, ревности, ненависти или нетерпения реагируют очень бурно. К себе и к окружающим требовательны, обязательны, обладают острым чувством долга и чести. В русской литературе – это воин, лихой гусар, пылкий любовник...

Особенности пищеварения

Пищеварение у людей-«желчь» превосходное, аппетит отличный. Знают, что такое сильная жажда и голод. В зрелые годы любят поговорить о том, что в молодости могли съесть и выпить что угодно и в любых количествах. Представители конституции «желчь», пропуская или откладывая прием пищи, впадают в раздражение и гнев. Нерегулярное питание

людям этого типа не грозит, они всегда найдут что поесть. Предпочитают острую и соленую пищу со жгучими приправами, которая стимулирует пищеварение, прекрасно работающее у них и без этой стимуляции. Люди-«желчи» – гурманы, понимающие толк в хорошей еде и получающие огромное наслаждение от еды. Как правило, они мясоеды, готовы есть мясо по три раза в день, так как от любой другой еды они не утоляют жгучий голод. Мясо – продукт, который долго переваривается, и оно является универсальным материалом для постоянной «топки», поддержания пищеварительного огня. Они готовы есть мясо не только зимой, но и летом. Шашлыки – летом – любимая еда для «желчей». В сочетании с алкоголем и острыми приправами они вполне усиливают и без того сильный «пылающий» пищеварительный огонь людей-«желчь». Сильную жажду «желчи» утоляют холодной (прохладной) водой, пивом, квасом. Таким образом, они «гасят» избыточный жар в животе, не задумываясь о последствиях. Это можно сравнить с пылающим костром, в который заливают воду: в одном месте полыхание усиливается, в другом образуется задымление и пар. Практически такой же эффект возникает в пищеварительной системе. Данное пристрастие приводит со временем к изжоге, гастритам, а в сочетании с работой, постоянным напряжением и раздражительностью может привести к язве желудка. У людей этого типа чаще бывают поносы, чем запоры.

Меры предосторожности

Горячий темперамент «желчи», а также «горячие» болезни, возникшие вследствие возмущения «желчи» необходимо умирять с помощью воздействия 4 методов тибетской медицины, куда входят:

1. Образ жизни с коррекцией психо-эмоциональной и физической составляющей человека.

2. Коррекция питания с ограничением острого (жгучего), соленого, кислого вкусов, жареной и очень горячей пищи. Питье не холодное, но и не горячее. Нельзя пить очень холодную воду. Иногда «желчи», очень горячие по своей природе, пьют воду со льдом, разные напитки прямо из холодильника, чтобы остудить себя. Это не помогает им, а лишь усугубляет некоторые заболевания (иногда это приводит к очень серьезным осложнениям вплоть до развития цирроза печени). Довольно часто горячие «желчи» становятся моржами, что через десяток или пару десятков лет обернется для них серьезными осложнениями и проблемами со здоровьем.

3. При наличии таких грозных заболеваний как ишемия сердца, гипертония, сахарный диабет по «горячему» типу, подагра и других болезнях назначаются тибетские фитопрепараты, единственные в своем роде, способные «остудить» и «охладить» горячую природу желчи. Конечно, при этом необходимо отказаться от экстремальных занятий (моржевания, обливания ледяной водой и пр.). Тибетские фитосборы очищают печень, кровь, внутренние органы (полые и плотные) от избытков желчи (которая в таких случаях становится ядом для организма, действует токсично, отравляюще) и человек избавляется от жара, горячего пота, приливов, дурного запаха и других неприятностей.

4. Внешние процедуры в виде глубокого массажа, иглоукалывания, вакуум-терапии способны снять напряжение, спазмы мышц, стрессы, агрессивность и т. д. Все эти симптомы взаимообусловлены.

Также обращая внимание представителей конституции «желчь», что им нужно избегать острой, соленой и кислой еды. Безусловно, отказываться от этих вкусов совершенно категорично не нужно, но при этом необходимо помнить, что чрезмерное увлечение ими может привести к истощению «желчи» и возбуждению «ветра», т. е. место одной доша занимает другая.

Представители конституции «Слизь»

*У людей с конституцией слизи – прохладное тело
Суставы и кости не выделяются,
Они мясисты и белы, формы округлы.
Голод, жажду, страдания переносят легко,
Тела у них крупные, живут долго, богато.
Сон у них крепкий. Они широки душой,
Имеют от природы хороший нрав.*

Представители конституции «слизь» часто встречаются среди славян и жителей скандинавских стран. «Слизь» – это комбинация стихий воды и земли. Эта тяжелая, холодная и устойчивая система обеспечивает ее обладателю физическую выносливость и крепость, но в области эмоций тяготеет к инертности. Вот что написано в «Атласе тибетской медицины» о людях-«слизь»: «При преобладании в организме «слизи» люди имеют прохладное тело, они дородны, белокожи, легко переносят холод и жажду, не раздражительны, добры по натуре, любят горькую, кислую, вяжущую и терпкую пищу, крепко спят. Им дарованы долголетие и богатство, но они омрачены неведением. Такие люди соединяют в себе повадки льва, буйвола-вожака, слона, Гаруды, Брахмы». Более всего «слизь» проявляется в жировых тканях. Из органов чувств хорошо развиты обоняние и вкус. Иногда эти органы чрезвычайно чувствительны, а потому уязвимы.

Особенности телосложения

Из трех одинарных типов телосложения в тибетской медицине лучшим считается телосложение типа «слизь», поскольку его обладатели сильны и выносливы. Это дает им преимущества в суровых условиях жизни, где преобладает физический труд и долготерпение. С этим обстоятельством, по-видимому, связано утверждение, что люди этого типа долго живут. У них широкая грудная клетка и плечи, а вот щиколотки и запястья часто изящно тонкие, особенно у женщин. Рост может быть любой, но корпус всегда массивный, дородный. Мускулатура не так выражена, но физическая сила велика. Это относится и к женщинам. У них часто большие влажные глаза. У женщин полное, чуть круглое лицо. Руки и ноги теплые, но мерзнут периодами. Волосы и кожа – мягкие. Цвет лица яркий, в молодости ярко-белое с легким нежно-розовым румянцем. **Кожа белесоватая, склонная к высыпаниям, на ощупь прохладная.** В весе прибавляют чрезвычайно легко. Жир откладывается в основном на бедрах и ягодицах. Сбрасывают вес с большим трудом. Если они здоровы, то тело дородное, но не тучное. Движения их легки, медлительны, плавны, что не исключает стремительного и сильного броска. Во всех их движениях уверенная и спокойная красота силы. Едят и говорят медленно, иногда нарочито медленно. Развито стремление к физическому труду; они редко устают. **Представители конституции «слизь»** не любят холодную, сырую погоду – она им противопоказана. Зимой, особенно при малоподвижном образе жизни и неправильном питании «слизь» как система расстраивается. Но эти расстройства проявляются не сразу («слизь» очень инертна), а только в весенний или летний периоды. Проявляется это аллергиями, насморками, воспалениями легких, бронхитами, болями в суставах и отеками. Причиной возмущения (расстройства) «слизи» является поведение или омрачение сознания. Из-за отсутствия знаний о себе человек сам приводит свое физическое здоровье в расстройство. Имея от природы и от родителей крепкое тело, физически хорошо разви-

тое, обладая выносливостью, терпимостью и прочими превосходными качествами человек причиняет себе много вреда вследствие недостатка знаний в течение всей своей жизни (и дети и взрослые). Это относится к образу жизни и характеру питания, являющихся основными условиями, возбуждающими ту или иную конституцию, в данном случае, «слизь». В образе жизни важнейшим условием возмущения «слизи» является психическая и физическая лень, когда после приема пищи вместо движения человек устремляется к дивану, спит подолгу или занимается плаванием в холодном водоеме с весны и до поздней осени, пребывает в холодном и сыром помещении, легко одевается в холодную влажную и ветреную погоду. Если человек отдает предпочтение «холодной» и «тяжелой» пище – питается бутербродами, вчерашней пищей, едой из холодильника, молочными продуктами, сырыми овощами и фруктами, особенно недозрелыми, пьет холодную воду, квас, чай, то дисбаланс регулирующей системы «слизь» обеспечен. Также «возмущение» «слизи» будет набирать силу, если человек употребляет жидкость более чем в 2 раза превышающую количество твердой пищи, иными словами, когда в питании человека преобладают продукты с «холодными», иньскими элементами.

Особенности психики

Люди-«слизь» отличаются спокойным неторопливым темпераментом, они терпеливы, со временем могут стать равнодушными. Спят люди-«слизь» замечательно, сон глубокий и продолжительный. Страдают они не от бессонницы, а от «пересыпания». Долго просыпаются, любят полежать и понежиться в постели. Обычно пробуждение у них бывает поздним, а если дать им волю, то подъем к 12 часам – это норма. Представители данной конституции испытывают прилив сил вечером, поэтому предпочитают ложиться и вставать поздно. Это отличные партнеры. Они нежны, терпимы, довольствуются малым, стараются сохранять status-quo. Люди-«слизь» деятельны, но одновременно уравновешены и устойчивы, что положительно отражается на окружающих. К людям относятся с теплой симпатией, умеют прощать и быть снисходительными. У них высокая самооценка и мнение окружающих для них менее значимо, чем для людей других типов. Все люди этой конституции запасливы. Умеют запасать деньги, вещи, еду, жир в теле, слова, энергию. Причем процесс запасаения у них очень продуман и целесообразен. Мир без них был бы слишком взбалмошным и неустойчивым.

Особенности пищеварения

Пищеварение у представителей конституции «слизь» медленное, встречается пониженная кислотность желудка, аппетит в норме хороший, усиливающийся вечером. Люди-«слизь» могут позволить себе обходиться без завтрака. От процесса еды получают сильное эмоциональное наслаждение. Среди них рождаются истинные гурманы и хорошие повара. Люди-«слизь» – это чаще всего «совы», любящие ночные бдения и потому легко пропускающие завтраки. В вечернее время аппетит у «слизей» значительно повышен и они готовы съесть большие порции еды, не задумываясь о качестве и количестве еды. В ход идет все, что есть в холодильнике и не обязательно берется во внимание, является ли свежей приготовленная еда, и процесс поглощения еды может занимать с перерывами несколько часов до отхода ко сну. В этом особенность «слизей», они не могут уснуть, пока желудок будет пуст. Когда желудок туго наполнен едой, человек-«слизь» успокаивается и легко и надолго засыпает. Подобный образ жизни приводит, в конце концов, к трудностям с пищеварением и к развитию состояния «мажу» (несварению) по «холодному» типу. С возрастом у людей конституции «слизь» увеличиваются проблемы с пищеварением: во рту появляется кисло-при-

торный привкус, язык не ощущает вкусовые качества еды, аппетит снижается, появляются вздутие живота, отрыжка, запоры, нарастает избыточный вес, появляются отеки на лице, в области лодыжек.

Меры предосторожности

Людям этого типа жизненно необходимы разнообразные, длительные и большие физические нагрузки. Им необходимо избегать холода и сырости, одеваться по погоде, не обливаться холодной водой, не моржевать. При их отсутствии или однообразии начинается ожирение. Вкусовой анализатор для них очень важен и до тех пор, пока этот «датчик» в порядке, люди этого типа здоровы, поскольку они могут пользоваться своей удивительной способностью – умением выбирать подходящую для себя пищу. Но если пища преимущественно сладкая, он (датчик) теряет свою чувствительность, и люди этой конституции очень быстро превращаются в сладкоежку. Расстройство системы «слизь» неизбежно сказывается и в сфере психической жизни. Устойчивость перерастает в тяжелое молчаливое упрямство, стабильность – в инертность и лень. Миролюбие и терпимость оборачиваются равнодушием и невнимательностью, рачительность – жадностью. Они становятся невероятно назойливыми в своей опеке и привязанности. В трудных ситуациях «упираются рогом» и молчат. Просто молчат, не принимая никаких решений. Попытки женщин этого типа сбросить вес не только бесполезны, но и опасны. Имея крупный корпус и врожденную тенденцию организма создавать соединительные ткани, добиться изящной фигуры (худобы) можно только одним способом: совершенно расстроив систему «слизи», приведя себя в состояние истощения и даже болезни. Представителям конституции «слизь» не следует перехватывать между завтраком, обедом и ужином, не злоупотреблять сладким, ибо пищеварение у них медленное, а сладкое забивает вкусовые рецепторы. «Слизь» склонна к диабетическим расстройствам. Мороженое, охлажденные соки, холодные закуски – это не для них. Им следует употреблять пищу теплую, свежеприготовленную, а закуски – горячие. Для стабилизации возмущенной конституции «слизь», а также в целях профилактики ее расстройства, тибетская медицина рекомендует 4 «горячих» метода лечения и профилактики:

1. «Горячий» образ жизни подразумевает физические нагрузки, ходьбу на длительные расстояния, физические упражнения и др.

2. «Горячее» питание, так как природа «слизи» холодная и тяжелая, то надо ее согреть горячим питанием. Под этим нужно понимать употребление продуктов с «горячим», «согревающими» янскими свойствами. Об этом подробнее в другой главе. Если возмущение «слизи» далеко зашло, то в дело вступают 3 и 4 метода.

3. Назначение «горячих» фитосборов, которые способны выводить излишки воды, жира, лимфы, слизи из организма, отрегулировать гормональный дисбаланс, наладить пищеварение и симптомы существующих заболеваний (аллергия, астма, артрозы, кожные проблемы и др.).

4. Внешние «горячие» процедуры: глубокий точечный массаж всего тела, вакуумный массаж, прогревание сигарами и многие другие процедуры.

Представители конституции «слизь» должны с осторожностью относиться к употреблению еды сладкого (это их слабое место), горького и вяжущего вкусов. Им рекомендуется пища острого, кислого и соленого вкусов.

Люди конституции «ветер-желчь» (подвижность и энергия)

В отличие от «чистых» типов, у людей с преобладанием двух конституций всегда есть преимущества и недостатки обеих конституций. Человек «ветер-желчь» отличается высокой динамичностью в мыслях, творчестве, движении, работе и семье. Как правило, это подвижные, энергичные люди с хорошим потенциалом, креативные, умеющие коммуницировать и социально адаптированные. Известно, что энергия «ветер» в нашем организме подразумевает под собой нервную систему и относится к стихии воздуха, холодной по своей природе, а энергия «желчь» (пищеварительная система) горячая, так как в ее основе лежит стихия огня. При этом надо иметь в виду, что каждая из энергий нашего организма «ветер-желчь-слизь» может сдвигаться в ту или иную сторону, то есть имеет тенденцию к накоплению (возбуждению) или истощению. Именно по этой причине в организме развиваются болезни. В трактате «Чжуд-ши» сказано, что «ветер» еще больше студит «холод» слизи и раздувает (увеличивает) «жар» желчи. «Ветер» воздействует сразу на жар и холод, поднимает с места собравшиеся болезни, разбрасывает повсюду рассеянные болезни, поэтому с него нельзя «спускать глаз». Мой читатель уже понял, что речь идет о «ветре» – нервной системе, нашем сознании, психике и эмоциях, поэтому при комбинации «ветер-желчь» главное внимание необходимо уделять состоянию нервной системы, в противном случае возможно развитие самых разнообразных болезней «жара», от простуд, инфекций до инфаркта и инсульта в более старшем возрасте. Человек, принадлежащий к конституции «ветер-желчь» одинаково хорошо чувствует себя и в холодную и жаркую погоду, но предпочитает, когда свежо, ветрено. Вес остается стабильным долгие годы с молодых лет до старости. Энергия ветра не позволяет им набрать лишние килограммы, так как энергия пищи легко превращается в энергию мыслей и движения. Сон у этого типа людей неустойчивый, склонен к поверхностному, с периодическими перерывами. Нарушению сна у представителей этой конституции способствует «возмущение» «ветра» (нервной системы) и самой конституции «желчь», которая не отличается спокойствием.

Особенности телосложения

В телосложении человека «ветер-желчь» могут реализоваться оба варианта в зависимости от того, какое начало превалирует. Если система «ветер», то телосложение может быть непропорциональным – размах рук больше роста. У мужчин могут быть широкие плечи, сутуловатость и склонность к сколиозам, неправильный прикус, хотя это вовсе не обязательно. «Желчь» проявляется в нормально развитой мускулатуре и энергичных движениях. У женщин – в хорошо развитых, приятных формах тела, лишенных сухощавости, присущей людям типа «ветер». Черты лица правильные, часто миловидные с нежным румянцем в молодости.

Волосы и кожа могут быть как сухими, так и жирными. Кожа может быть очень чувствительной и раздражимой, если она мягка и потлива под влиянием системы «желчь», но если она сухая («ветер»), то становится чувствительной к влажности воздуха и температурным воздействиям. Такая кожа не очень раздражима и не склонна к образованию сыпей. Движения порывисты и энергичны, скорость реакций весьма высока, иногда они кажутся неловкими и угловатыми. На все впечатления жизни человек «ветер-желчь» реагирует очень живо. Они более выносливы и стабильны, чем чистый «ветер». Можно наблюдать и другой вариант: телосложение пропорциональное, мускулатура хорошо выражена, а система «ветра» дает себя знать в деталях: длинной шее, тонких конечностях, хрустом в суставах.

Рост, как правило, средний, вес нормальный, нет худобы. Ярко выражена напористость, агрессивность, энергичность. У них много жизненных сил, которые легко растрачиваются. Проблем с весом не бывает. Кожа нормальная, нередко смуглая, легко раздражается, склонна к образованию сыпей и прыщей, наблюдаются повышенная потливость, приливы жара (приступообразно с быстрой сменой на ощущение холода).

Особенности психики

Люди-«ветер-желчь» отличаются особо возбудимым характером, перепадами в настроении и общей неустойчивостью в психо-эмоциональной сфере. Женщины отличаются большой ранимостью, обидчивостью. Сон спокойный. Стрессы, напряжения на работе, нарушения режима чреваты бессонницей или поверхностным сном, не дающим полного отдыха, сон наполнен яркими и порой страшными сновидениями. Засыпают и просыпаются легко, но ночью могут вставать от жары или холода, жажды или голода. «Ветер-желчь» воспринимают мир радостно, с энтузиазмом, порой во внешне безрадостных обстоятельствах. От «желчи» прибавляется энергичность, решительность и любовь к организации и порядку, «ветер» помогает наметить цель, распределить усилия и довести дело до конца, ориентироваться в различных ситуациях и приспосабливаться к новым обстоятельствам и обстановке. «Ветер-желчь» реже меняют свои увлечения (чем люди с конституцией «ветер»). Работают они организованно, критичны, сообразительны, предприимчивы, не так напряжены и возбудимы как «ветер», и не так азартны и гневливы как «желчь». К людям настроены дружелюбно, говорливы и остроумны. Неплохо переносят холод и жару. Не так уязвимы как люди с одинарной конституцией. Если в конституции превалирует «желчь», они могут ввязаться в авантюру. За дело берутся не только с воодушевлением, но и с некоторой агрессивностью. Им свойственны: напряжение и тревожность; чувства страха и гнева; незащищенности и напряженности; в состоянии стресса могут быть неуправляемы. Если же равновесие жизненных начал не нарушено, они очень приятны в общении, умеют быть сдержанными, доброжелательными и настойчивыми. Дети конституции «ветер-желчь» – непоседы, неугомонные, шумные, непослушные. Энергии у них так много, что они с раннего возраста отказываются от дневного сна, доставляя немало хлопот домочадцам. Обуздать таких детей можно только направив их бурную деятельность на всевозможные занятия – спортом, разными видами искусства и т. д. При этом дети могут не болеть простудами, но можно наблюдать склонность к пищевым отравлениям, инфекциям, неврозам и кожным заболеваниям.

Особенности пищеварения

Пищеварение у представителей конституции «ветер-желчь» нормальное. Может проявиться склонность к запорам, но может случиться и расстройство желудка. Предпочтения в еде люди «ветер-желчь» отдают более нейтральным вкусам, но многое зависит и от настроения: иногда они могут с удовольствием съесть много жареной, острой и мясной пищи, но нередко обходятся бутербродами, простой едой, без разнообразных приправ и специй. Можно сказать, что пищевые пристрастия у них разнообразны, особых ограничений в диете нет, но непременно остается требование регулярности питания, если они хотят сохранить свою систему пищеварения. Наличие сильно проявленных систем «ветер-желчь» может привести к различным желудочно-кишечным расстройствам и часто к кожным заболеваниям. Состояние пищеварения зависит у них в целом от еды, которую они употребляют. Если в питании отдавалось предпочтение острой, жареной и мясной пище, то превалировать будут симптомы «жара»: горячий пот, покраснение лица и шеи, тахикардия, повышение артериального давления, изжога, тошнота, кашицеобразный стул до 2–3 раз в день, насыщенная

желтая моча. Если в рационе питания будет преобладать «холодная» еда, то и симптомы жара значительно сглаживаются, что отражается на здоровье, ощущениях, чувствительности к холоду и жару. Пищеварение людей этого типа чувствительно к стрессам, напряжению, иногда у них бывает «нервный желудок», реагирующий сильными спазмами и поносами, если субъект испытывает раздражение, гнев или страх. Им не следует сердиться перед едой или вести за столом неприятные разговоры. Любые нервные стрессы, сопровождаемые раздражением, гневом либо депрессией могут при часто повторяющихся процессах привести к развитию язвенной болезни, а при наличии язвенной болезни – к желудочному кровотечению. Наиболее часто у людей типа «ветер-желчь» встречается несварение по «горячему» типу вследствие чего не происходит усваивание питательных веществ. Существует большая вероятность развития неспецифического язвенного колита, миомы матки, заболеваний кожи, таких как нейродермит, экзема, псориаз.

Меры предосторожности

Расстройства организма у людей смешанных конституций «ветер-желчь» могут быть связаны как с системой «ветер», так и с системой «желчь». Им необходимо соблюдать режим и уметь рассчитывать свои силы, научиться останавливать в себе азарт и гнев, так как основным «ядом» души у «ветров» (нервная система) является привязанность (цепляние, желание, азартность натуры), то, следовательно, для успокоения им необходимо развивать чувство любви ко всем без сильной привязанности. У людей типа «желчь» основным «ядом» души является состояние гнева, раздражительности и вспыльчивости. Чтобы справиться с приливами отрицательных эмоций, необходимо возвращать терпимость и терпение. Люди «ветер-желчь» **склонны к желудочно-кишечным и сердечно-сосудистым заболеваниям на почве стресса и перенапряжения, что может сильно угнетать их, вплоть до депрессии.** И «ветрам» и «желчам» очень полезно заниматься медитацией, йогой, посещать различные культовые места, быть в гармонии с собой и природой, получать постоянно новые знания о себе и мире. Когда человек обретает гармонию, тогда и здоровье восстанавливается быстро. Что касается питания, то людям «ветер-желчь» подходит нейтральная пища – не очень горячая и не остывшая и холодная. Во вкусовых пристрастиях в зависимости от сезона года можно использовать любые 6 известных вкусов: острый, кислый, соленый, сладкий, вяжущий и горький. Все эти вкусы в разных пропорциях и соотношениях полезны как отдельно взятому человеку-«ветру», так и представителю конституции «желчь». Поэтому все эти вкусы должны присутствовать в еде человека «ветер-желчь». Вкусы эти определяются языком и влияют на процессы пищеварения, переваривания пищи, выведения нечистот. Вкусы обладают разнообразными свойствами, это – жесткость, легкость, маслянистость, подвижность, тяжесть, прохладность, крепость, мягкость, податливость, грубость. В силу этих превосходных качеств их влияние на здоровье и долголетие человека так велико. Естественно, что в результате всего пищеварительного процесса образуется кровь, которая в зависимости от «ядов» (преобладания горячих или холодных элементов и вкусов в еде) будет также обладать свойствами «холода» и «жара», формирующий характер заболевания. При избытке «жара» крови развиваются болезни сердца, сосудов, глаз, желудка, кожи, болезни крови, тонкого и толстого кишечника. Место «ветра» – кости, суставы. Возбуждение «желчи» (активность работы печени) наблюдается в полдень (время обеда) и в полночь – это время движения желчи, поэтому рекомендуется прием лекарств для печени именно в этот период. В утренние часы и ближе к ночи – время «ветра» необходимо успокаивать «ветер» (нервную систему).

Люди конституции «слизь-ветер» (подвижность и устойчивость)

Люди, имеющие преобладание в своем физиологическом состоянии «слизь-ветер» имеют природу холода, так как обе ее составляющие «слизь» (стихии вода и земля) и «ветер» (стихия – воздух) являются «холодными». Физически такой тип людей может быть похож на типичного представителя конституции «слизь» или типичного человека-«ветер», но они отличаются от своих «чистых» представителей не таким большим весом и, безусловно, не так худы как «ветры». Это люди с бледной кожей, прохладной на ощупь, мерзнувшие, склонные к частым простудам, несколько противоречивые в пристрастиях в еде (от обильного чревоугодия до голодания). Люди «слизь-ветер» обладают спокойным характером, но с периодами вспышек, проявлениями бурных страстей и эмоций. В отличие от «чистых» «слизей» представители конституции «слизь-ветер» не набирают огромной массы тела вследствие того, что энергию, полученную от пищи они растрачивают на энергию слов, физических действий, активной работы и т. д.

Особенности телосложения

Преобладание системы «ветер» выражается в непропорциональности телосложения. Оно скорее астеническое. Туловище, как правило, небольшое, ноги и руки могут быть длинны, плечи узкие, а бедра, напротив, слишком широкие. Но возможны и другие комбинации: у женщин этого типа бывают длинные ноги и руки, узкие бедра и широкие плечи. Иногда реализуются и другие диспропорции, обусловленные системой «ветер» (неправильный прикус, сутуловатость). В то же время, система «слизь» обязательно проявится в структуре тела. Например, широкими плечами, гибкими и эластичными связками, гладкой, мягкой и прохладной кожей. Преобладание в структуре тела системы «слизь» выражается в мощном, крупном теле, широких грудной клетке и плечах. Действие системы «ветер» выражается в мелких диспропорциях лица и фигуры: небольшая сутуловатость, излишне тонкие щиколотки и запястья, коротковатые руки, ноги или пальцы, оттопыренные уши и т. п. Мужчины и женщины этого типа не очень мускулисты и сильны, не так сухощавы, как «ветер» и «желчь» и под воздействием системы «слизь» достаточно выносливы. Жировые ткани выражены сильнее, чем у людей с конституцией «ветер», не так заметны суставы и сухожилия, у женщин вполне развитые женственные формы.

Мужчины достаточно сильны, хотя мускулатура и не так рельефна как у «желчей». Женщины статны и округлы. Физические нагрузки переносят хорошо. Они выносливы, сильны, терпеливы. Волосы, кожа могут быть как сухими и жесткими, так и мягкими – это зависит от того, какой из систем они обязаны этими качествами. Цвет лица не яркий, чаще они белы или смугловато белы. Движения их стремительны и плавны. Иногда они обладают почти балетной грацией и гибкостью, благодаря очень эластичным связкам («слизь»), походка красивая, мягкая и плавная, жесты изящны и выразительны. Легче набирают вес, чем люди конституции «ветер». Жир откладывается, в основном, на животе, ягодицах и бедрах. Худеют медленно и трудно, но это им удастся гораздо легче, в отличие от представителей чистой конституции «слизь». Насильственное похудение подрывает их здоровье и выносливость. Склонность к усиленному образованию соединительных тканей заложена природой во всех клеточках их тела, поэтому совершенно бессмысленно с ней бороться. Нередко под влиянием моды эти люди пытаются кардинально изменить свой генотип (похудеть), что опасно и тибетские медики не рекомендуют этого делать. В теплое время года и в обстановке комфорта и довольства они легко полнеют и через некоторое время могут из

хрупкой и изящной фигуры превратиться в весьма упитанную личность. У женщин это происходит после рождения ребенка, у мужчин после 40 лет. Так же на них может действовать и смена климата с холодного или умеренного на более теплый, и они полнеют. Если в структуре тела преобладает система «ветер», то лишний вес они сбрасывают легко.

Особенности психики

В восприятии мира люди «слизь-ветер» склонны ориентироваться на обоняние и вкус. Ценят тонкую еду и тонкие оттенки запахов. Часто обладают прекрасной памятью на запахи. Любят спокойствие. Напряжение, усталость и стресс могут закончиться у них бессонницей. Спят крепко и долго, просыпаются медленно, с трудом. Предпочитают поздно ложиться, утром любят поспать подольше. Чтобы выспаться им нужно более 8 часов. Сон расстраивается легко, но они склонны «добирать» днем.

В тибетской традиции дневной сон считается вредной привычкой, расстраивающей систему «слизь» и порождающей лень и тупость. Дневной сон рекомендуется только детям, больным и старикам.

Реакции у представителей этой конституции быстры и активны, на внешние раздражители они реагируют стремительно, несмотря на массивность – здесь более проявляется система «ветер». Внутренне они спокойны, устойчивы, довольны, с высокой самооценкой. Умеют хорошо взвешивать все обстоятельства, заранее продумывают свои действия. При необходимости действуют быстро и энергично, но если острой необходимости нет, склонны оттянуть действие или вообще от него отказаться. Они не болтливы и излишняя разговорчивость у них скорее признак расстройства, чем прирожденная особенность. У них прекрасная память. Усваивают и запоминают быстро, склонны систематизировать, углублять и накапливать свои знания, неясности и неточности – прояснять и уточнять. На стресс реагируют по типу «ветра» – вначале возбуждение, болтливость, бессонница, общая тревожность и страхи. При длительных и сильных потрясениях эти симптомы могут смениться глубокой депрессией, молчаливостью и полной потерей сил. Обычно они терпеливы, хорошо переносят житейские неудобства и стремятся преодолеть их, но выведенные из равновесия могут прийти в сильное возбуждение, которое заедается пищей.

В их восприятии и памяти, как правило, присутствуют две системы, но быстрота и разбросанность «ветра» могут сказаться сильнее, чем устойчивость «слизи». При хорошей памяти это приводит к невероятной эрудированности. Правда, в силу врожденной лени представители конституции «слизь-ветер» могут ограничиться поверхностными знаниями и неоконченным образованием. Как и люди типа «ветер», они склонны менять увлечения и опаздывать на свидания и лениться как люди с конституцией «слизь». Если удастся превозмочь лень и разбросанность, из них получаются отличные работники, быстро схватывающие суть и доводящие дело до логического конца.

Дети «слизь-ветер» – не худые и не толстые, бледные, психически и эмоционально ранимые, в еде предпочитают бутерброды, фрукты, молочные продукты, сладости, конфеты, тортики и при этом быстро насыщаются. С самого раннего детства эти дети страдают от несварения, главным признаком которого являются запоры. По характеру детки-«ветерки» спокойны, но плаксивы, обидчивы, ранимы, их сон зависит от состояния психики: от крепкого до беспокойного, тревожного. Ребенок-«слизь» склонен к заболеваниям дыхательных путей. Местом слизи в организме являются грудь (грудная клетка), шея, легкие, голова, жир, костный мозг; кал, моча, язык, нос и наиболее уязвимое место – желудок, в котором происходят основные процессы пищеварения. Поэтому деток уже с малого возраста приучают восприятию различных вкусов, которые влияют не только на пищеварительную способность желудка, но и даже на состояние нервной системы. Известно, что передозировка кислого

вкуса, например, лимона, очень возбуждает психику ребенка и нарушает его сон, в крайних случаях может вызывать судороги. Тибетская медицина рекомендует обратить на это внимание. Дети «слизь-ветер» довольно часто страдают от заболеваний верхних дыхательных путей (аллергия, риниты, полипы и аденоиды в носу, ангины, тонзиллиты, трахеобронхиты). В психоэмоциональном состоянии – вялость, склонность к апатии, сонливость, депрессивное состояние, плаксивость. На фоне таких состояний дети становятся более уязвимыми и восприимчивыми к инфекциям, гриппу, простуде. Дети «слизь-ветер», как и взрослые их представители, нуждаются в согревании – лечении теплыми, «согревающими» лекарствами, питательной маслянистой пищей с добавлением острого, кислого, соленого и сладкого вкусов.

Особенности пищеварения

Люди конституции «слизь-ветер», имеющие по своей природе стихии холода (как человек-«слизь», так и человек-«ветер») довольно часто страдают от нарушений в системе пищеварения, которая обеспечивает энергией весь организм и участвует в обновлении всех клеток и тканей нашего тела. Типичные «слизи» чаще других страдают от несварения по типу «холода», тибетцы называют это состояние «мажу». Несварение является корнем всех внутренних болезней человека, так как в результате неправильного переваривания пищи образуется «неправильная» кровь, много побочных токсинов и шлаков. Преобладание конституции «ветер» (состояние возмущения или упадка) лишь усугубляет эти процессы, причем обострение заболеваний, нарушение пищеварения случаются в утренние и вечерние часы, когда наблюдается активность и «слизи» и «ветра». В пищевых запретах для конституции «слизь» и «ветер» рекомендуется избегать холодной, несвежей, вчерашней пищи, еды из холодильника, сырых овощей и незрелых фруктов, обилия молочных продуктов, бутербродного питания. Из вкусов представителям конституции «слизь-ветер» рекомендуются острый, кислый и соленый вкусы, к сладкому вкусу отнестись с ограничением, горький и вяжущий вкусы либо смешивать с другими вкусами, либо на период обострения также ограничить. Расстройства пищеварения у людей «слизь-ветер» рекомендуется лечить теплыми, горячими методами, в питании уделить внимание еде с теплыми и питательными свойствами: мед, баранина, рыба, кампа, кунжутное масло, вода с имбирем и пр.

Пищеварение у представителей «слизь-ветер» ослабленное и замедленное. Им следует быть чрезвычайно внимательными к выбору пищи и к регулярности питания. Они должны неукоснительно соблюдать правило: **не есть ничего, пока не переварилась предыдущая пища**. «Перехватывать» в перерыве между приемами пищи для них опасно, может случиться несварение. У них легко возникают проблемы с желудком из-за тяжелой, плохо переваривающейся, плохо приготовленной пищи или из-за несвежих продуктов. Они склонны и к запорам, и к поносам, часто страдают метеоризмом, вздутием живота, отрыжкой.

Из практики врача тибетской медицины

Лариса Михайловна, 64 года, высокая, белолицая женщина, бледная, с нервическим выражением лица, многие годы страдала от хронических запоров. Музыкант по образованию (преподаватель игры на фортепиано), она не смогла приучить себя к правильному режиму питания. Стройная и красивая Лариса после замужества и рождения дочери к 30 годам стала набирать вес. По характеру и темпераменту она всегда относилась к неврастеническому типу: очень эмоциональная, обидчивая, плаксивая. Она всегда остро реагировала на ссоры с мужем, болезни дочери, разлады на работе. В такие моменты она теряла сон, в ночное время могла часами смотреть сериалы по телевидению, либо читать любов-

ные романы. Стрессы Лариса снимала поглощением еды, причем бутербродами, приготовленными на скорую руку. По рекомендации врачей она каждый день принимала по 1,5 литра воды (холодной, комнатной температуры) в любое время года. В первые 2–3 месяца приема воды у женщины улучшился стул, чему она была рада и всем рекомендовала пить воду. Спустя 1,5 года Лариса стала отмечать, что стала часто мерзнуть, ноги и руки долго не согревались даже под одеялом. Периодически проступал холодный пот, особенно при нервных стрессах, волнениях. Все симптомы несварения (состояния «мажу») – запоры, вздутие живота, отрыжка, чувство тяжести в животе после еды возобновились с новой силой. К этим симптомам присоединились лишний вес, утолщение шеи (обнаружен диффузный зоб), миома матки больших размеров, нарушение менструального цикла. Врачи назначили анализы крови, мочи. К большому огорчению Ларисы и всей ее семьи, к 56 годам у нее обнаружилась хроническая лимфоденопатия и ряд других серьезных заболеваний. Несколько лет женщина лечила недуг у врачей официальной медицины: формула крови почти не менялась к лучшему. По рекомендации врачей она продолжала пить воду ела много сырых овощей и фруктов, ягод. Особенно ей советовали употреблять лимоны и смородину, но состояние пациентки не улучшалось, а наоборот, все более ухудшалось: появились отеки и одутловатость на лице и ногах. В таком состоянии Лариса Михайловна обратилась в клинику тибетской медицины «Наран», где врачи определили ее конституцию как «слизь-ветер» и выявили причины ее проблем со здоровьем. Получив квалифицированную помощь, советы по питанию и образу жизни, Лариса с энтузиазмом начала лечиться. Серьезные коррективы в питании вскоре начали давать свои результаты: женщина освободилась от внутреннего холода, запоров, отрыжки. Лечение продолжалось в течение года с перерывами. В итоге, улучшилось не только физическое состояние пациентки, но и психологически Лариса стала более уверенной, спокойной. Ее отношения с членами семьи пришли в гармонию и были согреты теплом и любовью. Она изменила свое восприятие жизни и, конечно, отношение к своему здоровью.

Меры предосторожности

Люди «слизь-ветер» холодную и ветреную погоду переносят очень плохо, легко мерзнут и простужаются. Одежда для них должна быть по погоде: легкой и теплой, хорошо защищать от ветра. Закаливание лучше всего начинать летом. Плавание в проруби заменить лыжными прогулками, бегом, гимнастикой или играми в зале. Особенно благотворно действуют танцы (спортивные, бальные). Для них это прекрасная эмоциональная разгрузка. К нерегулярной, хаотической жизни эти люди склонны редко, «богемную», бессистемную жизнь ведут только под сильным давлением обстоятельств. Они инстинктивно чувствуют, что это может разрушить их здоровье. Малоподвижный образ жизни, однообразие телодвижений провоцируют у них ожирение, а избыточный вес ведет к еще большей неподвижности. Им жизненно необходимо разнообразие движений, дающее возможность поработать всем связкам, мышцам и суставам. Им необходима физическая нагрузка, но это не должны быть усилия через силу – тело должно радоваться движению. Практика показывает: мужчины и женщины этого типа получают удовольствие от ощущения мышечной радости, занимаясь восточными единоборствами, у-шу, айкидо или просто ритмической гимнастикой. Причины расстройств у представителей этой конституции происходят от **элементарной лени** и имеют исключительно **эмоциональную, душевную природу**. Требуется много времени, чтобы сокрушить столь сильный организм. Традиция считает главными причинами нездоровья у представителей конституции «слизь-ветер» омрачение сознания, которое вызывает душевную и физическую лень в сочетании с психо-эмоциональными порывами «ветра» (возбуждение нервной системы). Долгое время они считают, что им все позволено, что они выне-

сут любые нагрузки, любую аскезу, любое количество спиртного, женщин и приключений. Первые признаки расстройства у людей, принадлежащих к этому знаку, заметны в поведенческой и эмоциональной сферах – настойчивость становится назойливостью, воля превращается в упрямство, энергия – в раздражительность и гнев. Возрастает агрессивность. Если им удастся держать страсти «в узде», то они живут долго и имеют отличное здоровье.

Люди конституции «желчь-слизь» (энергия и сила)

Люди этого типа во все времена составляли цвет рыцарства и символизировали власть, свободу, воинственность, расцвет. Представители конституции «желчь-слизь» представляют собой сложный организм, состоящий из двух непримиримых конституций: «желчь» – янская (горячая, теплая) энергия огня, «слизь» – иньская (холодная) энергия воды и земли. «Желчь» придает этому типу людей сильную эмоциональную энергию, уверенность, решительность, смелость, храбрость, целеустремленность. В «Чжуд-ши» написано, что представители этой конституции напоминают по своим повадкам тигров и обезьян. Конституция «слизь» придает этим людям стабильность, терпение, упорство в достижении целей. И хотя эти две конституции, и «желчь» и «слизь» антагонистичны, при соответствующем воспитании, хорошем образовании и, конечно, здоровых генах из них выходят лидеры, руководители, талантливые полководцы и другие выдающиеся личности в истории. Например, маршал Кутузов, Сталин, Брежнев, Ельцин, великая русская певица Людмила Зыкина и многие другие. Это касается их психо-эмоциональной сферы, в состоянии же физического тела и физиологии могут наблюдаться различные «войны» местного значения, особенно, если одна или обе конституции вышли из равновесия. Физически люди «желчь-слизь» выглядят довольно привлекательно – и рост, и вес почти соответствуют норме, хотя всегда есть опасность увеличения веса, но он не превалирует на очень большие килограммы за счет кипучей энергии «желчи». Люди «желчь-слизь» примечательны тем, что энергия съеденной еды у них легко превращается в энергию действия, движения, мыслей. Правда, все это хорошо до поры до времени. Если не следить за здоровьем, то две антагонистичные по своей природе конституции «желчь» (огонь) и «слизь» (земля и вода) рано или поздно наносят вред организму (подобно тому как на узкой горной дороге встречаются два горных козла и ни один из них не уступает дорогу).

В возрасте «желчи» (от 25 до 60 лет), в самом расцвете лет и жизни, человек «желчь-слизь» излучает энергию и добивается больших результатов и болезни обходят его стороной. Все несчастия (и болезни, конечно, тоже) сваливаются на него большей частью одномоментно, быстро снижается и угасает энергетика – это связано с пагубными привычками человека в образе жизни и питании. Именно у этого типа конституции проявляются «внезапные» болезни: инфаркты, инсульты, сахарный диабет, онкозаболевания, неумение распознать симптомы «холода» и «жара» и их взаимное влияние друг на друга. «Холод», «старая», имеет признаки «жара», а жар, «старая», имеет признаки «холода». Эти признаки обозначаются в тибетской медицине термином «болезни подобия».

Особенности телосложения

Телосложение у людей «желчь-слизь» довольно пропорциональное, есть склонность к полноте, которая, впрочем, их не особо портит. Тело крепкое, мышцы плотные, эластичные. Физически люди этого типа более выносливы, сильны, спортивны, энергичны. Кожа с хорошим тургором, хорошее потоотделение, волосы склонны к раннему поседению и поредению. Походка сочетает в себе плавность и порывистость, энергичность в зависимости от обстоятельств. Речь может быть спокойной, с нотками весомости, убедительности. Вес набирают легко и также легко могут сбрасывать, в отличие от «чистой» «слизи».

Особенности психики

В восприятии мира у представителей конституции «желчь-слизь» особую роль играют зрение и обоняние. Мужчины этого типа ценят в женщинах, прежде всего, красоту. Людям «желчь-слизь» следует беречь зрение. Белки глаз при усталости у них быстро краснеют. Гурманами назвать их нельзя, для этого они обладают слишком хорошим аппетитом, прекрасно запоминают запахи, что может стать причиной антипатии к месту и к человеку. Сон крепкий и продолжительный. Засыпают и просыпаются легко. Проснувшись, сразу готовы действовать. Это настойчивые, волевые и ровного характера люди. У них прекрасная память, знания по интересующему их предмету основательны и систематичны. Силу, ловкость и мужество ценят чрезвычайно. У них легко формируется агрессивный тип поведения. Кабинетная работа их не привлекает. Расчетливы и азартны, любят покровительствовать и властвовать. Стремятся к лидерству, рекордам, славе и богатству. Если превалирует конституция «слизь», манера поведения резко меняется: отношение к людям ровное, добродушное (показатель силы), в общении приятны, терпимы. Отличные работники, но среди них редко встречаются энтузиасты, готовые на все ради дела. Стрессовые ситуации переносят хорошо. Они уверены, что «все образуется».

Особенности пищеварения

Чтобы понять основу пищеварения у людей типа «желчь-слизь», необходимо вспомнить о пищеварении у «слизей» и «желчи» по отдельности. Любое понимание вопроса требует знания основ, в том числе и стихий этих конституций, так как они имеют огромное значение в осмыслении всех процессов, происходящих в любом человеческом организме. С одной стороны, огонь «желчи» может погашаться холодом «слизи», и в то же время «леденящий» холод конституции «слизь» согревается жаром «желчи». Это, на первый взгляд, очень хорошо, когда речь идет о норме. Аппетит у этого типа людей очень хороший, особенно в молодые годы и ничто не может помешать этому, даже легкие проблемы как то – вздутие живота, эпизодической изжоги. Для них характерны неустойчивый стул, чередующийся с поносами, запорами. Предпочтения во вкусах и еде также разнятся: от холодных напитков (кваса, лимонадов, пива) до острых мясных блюд. Весь спектр вкусов может присутствовать в рационе питания: от острого до вяжущего вкуса. В один из моментов своей жизни человек «желчь-слизь» может увлечься только одной какой-нибудь кухней.

Меры предосторожности

Люди конституции «желчь-слизь», как отмечалось выше, символизируют собой энергию и силу. Энергию они получают от конституции «желчь», а силу от конституции «слизь», так как обе эти доминирующие конституции имеют противоположные стихии. Если «желчь» – Ян, его стихия – огонь и это «горячая» конституция, то «слизь» – Инь, его стихия – вода-земля и это «холодная» конституция. Между ними нет взаимного притяжения. Они антагонистичны и отрицательно воздействуют друг на друга. В этой вечной борьбе и неприязни вполне могут развиваться серьезные заболевания (онкология, заболевания сердца и сосудов, гипертония, варикозное расширение вен, тромбофлебит, трофические язвы, эритема). Более тяжело, с осложнениями протекают заболевания кожи (псориаз, нейродермит, экзема, рожистое воспаление кожи и др.), заболевания бронхолегочной системы (обструктивный бронхит, бронхиальная астма). Горячая природа «желчи» толкает этих людей на необдуманные поступки, моржевание, купание в холодных водоемах до поздней осени, обливание

холодной водой по утрам, употребление в неограниченном количестве холодной, газированной воды, воды со льдом, холодного пива и других напитков. Не зная, как себя охладить, люди пытаются снизить внутренний и внешний жар с помощью холодной воды (которая, как известно, является самым иньским, т. е. холодным продуктом), что всегда, рано или поздно приводит к нежелательным последствиям. Учитывая, что человек имеет сложную сочетанную конституцию «желчь» (горячую) и «слизь» (холодную), то внутреннее и внешнее воздействие холодной воды будет одновременно оказывать большое отрицательное действие на «холодную» конституцию «слизь».

В связи с этим, хочу рассказать об одном своем пациенте, Дмитрие Ивановиче. Ему 60 лет, он бывший военный. Внешне выглядит старше своих лет. Рост 184 см, вес – 118 кг. На голове почти нет волос, ноги отекающие. Мужчина вошел в мой кабинет, опираясь на палочку-костыль. Как выяснилось из анамнеза, Дмитрий Иванович всегда отличался крепким здоровьем и ни на что особо не жаловался. Родом из Забайкалья, он не боялся морозов, закалялся как сталь – купался в холодных реках своей родины, любил отдыхать на Байкале, ел много мяса, по 3 раза в день, обожал шашлыки и мог спокойно выпить до 2 бутылок водки, особенно, если приезжали комиссии из Москвы и «высоких» гостей возили на знаменитое озеро, где кроме обильного застолья, в программу входило ныряние в холодные воды Байкала. Иногда празднества случались по 3–5 раз в году. С годами Дмитрий Иванович стал ощущать жгучий жар в теле, ноги горели огнем так, что ему приходилось не только не укрываться ночью, но и обливать их холодной водой перед сном, иначе не мог уснуть. Волосы у мужчины рано поседели, а к 50 годам и вовсе исчезли с головы. В 55 лет его стали беспокоить приступообразные подагрические боли в суставах стоп и далее, в коленных и тазобедренных суставах. После стресса на работе у Дмитрия Ивановича случился сердечный приступ, едва живого, его довезли до военного госпиталя. Врачи констатировали инфаркт миокарда и гипертоническую болезнь. После трех месяцев от начала болезни врачи дали ему инвалидность и комиссовали. За все свои годы после окончания военного училища Дмитрий Иванович увеличил свой вес почти на 40 кг (по словам матери, все родственники были крупного телосложения и обладали большим весом). С одной стороны, он от природы являлся представителем конституции «желчь» (как он сам сказал, в «отца») и очень сильно «подстегивал» ее образом жизни и питанием, приводя в возбуждение. И с другой стороны, он увеличил «возмущение» конституции «слизь», которая проявилась не только увеличением веса, но и признаками несварения (вздутие живота, отрыжка, запоры), а также кокарт-розом, аллергическим насморком, хроническим обструктивным бронхитом. Таким образом, мы наблюдаем у Дмитрия Ивановича классическую картину совмещения двух доминирующих конституций «желчь» и «слизь».

Болезни, возникшие на почве возмущения конституции «желчь-слизь» похожи на разбойников, каждый из которых желает быть вожаком, лидером. В «Чжуд-ши» сказано, что один из них (доша, конституция) поднимается с места, уходит на чужое место и начинает вредить старому месту. Лечить такое состояние очень сложно, так как можно даже диетой и образом жизни нанести вред. Непременным условием в таких случаях является «восстановление равновесия между ними (т. е. доша) как вождем разбирает свору подданных». Поэтому необходимо принять меры сначала в отношении одной из «возмущенных» доша («усмири ее одну, не причиняя вреда остальным доша». Чжуд-ши). При наличии сильно выраженных симптомов «жара» – ощущения жара во всех частях тела: голове, животе, груди, ногах, покраснении кожи лица и шеи, пожелтении склер глаз и слизистой ротовой полости, при насыщенно-желтой моче с паром и запахом, жидковатом, неоформленном стуле от 2 до 4–5 раз в сутки и других признаках, надо лечить прохладными средствами – водой, являющейся, как я подчеркивала выше, самым холодным продуктом. В «Чжуд-ши» сказано об этом так: «На сильный жар лей «четыре воды»: камфара – это «вода» лекарств (камфара, напри-

мер, обладает охлаждающими свойствами и входит в состав тибетских фитосборов), кровопускание (гирудотерапия, точечные кровопускания из различных зон на теле человека, от макушки головы, зоны 7 шейного позвонка, сосудов и других мест) – это «вода» процедур, подходящая пища – это «вода» диеты, пребывание в прохладе – это «вода» образа жизни». Все эти методы значительно облегчают состояние больного, страдающего от увеличения «плохой грязной горячей» крови, которая способствует тромбообразованию. Под «подходящей» пищей подразумевается прием еды в теплом виде, но не в холодном (так как понятно, что «холодная» пища (твердая пища и питье) способствуют несварению). С осторожностью надо отнестись к очень острой, горячей, мясной, жареной и жирной пище. Представителям конституции нужно контролировать и даже ограничивать прием пищи острого, соленого, кислого, соленого вкусов, иногда и вовсе отказаться на короткий срок, чтобы не навредить другим доша (конституциям) «ветру» и «слизи», которые являются «холодными» по своей природе и стихиям и нуждаются в тепле. Тепло и согревание дают как раз-таки острый (жгучий), соленый и кислый вкусы. Если человек страдает от сильного холода (например, представитель смешанных типов «слизь-желчь», «слизь-ветер»), то их заболевания нужно «уничтожать» четырьмя «огнями». «Четыре огня» тибетской медицины – это «огонь» лекарств, «огонь» процедур (прижигания), «огонь» диеты (питательная и согревающая пища), «огонь» образа жизни (теплое жилище и теплые одежды). Непременным условием является принцип «золотой середины», контроль действий перечисленных методов, сроков проведения всех процедур, поскольку воздействие «огня» очень сильно и может «возбудить» и привести в движение «желчь». Здесь очень важна и необходима правильная консультация врача, строгое наблюдение и профессиональный подход.

Характерные заболевания представителей конституций «Ветер» (нервная система)

Конституция «ветер» имеет холодную иньскую природу и поэтому внешнее воздействие холода очень опасно для людей типа «ветер». Сильное охлаждение организма может вызвать развитие таких заболеваний как парезы, невриты лицевого нерва, невралгии. Также значимым фактором развития болезней у людей-«ветер» является переутомление, возникшее на почве большой физической нагрузки, умственной деятельности, деяний языка – долгих разговоров и т. д. Представители конституции «ветер» наиболее подвержены одной из трех эмоциональных «ядов» – страсти, желанию обладать чем-либо. И часто становятся «пленниками» своих привязанностей и страстей, иссушающих душу человека. Люди-«ветер» часто относятся к своему здоровью не так серьезно, как хотелось бы, и постепенно их нервная система приходит в расстройство, что провоцирует множество болезней, характерных не только для конституции «ветер», но и даже для конституции «желчь» и «слизь». Это сахарный диабет, ожирение, язвенная болезнь, онкология, заболевания сосудов и сердца (инфаркт, инсульт). С другой стороны, чрезмерная забота о своем здоровье тоже может превратиться в страсть. Пылкая любовная страсть, неотступное стремление к обогащению, овладению знаниями, ремеслом, еде, обладанию материальными благами приводят человека-«ветра» к эмоциональному расстройству, Ян-возмущению конституции: человек все время возбужден. Много говорит, становится неудобным для окружающих, быстро утомляется, не успевает восстанавливать силы, сон беспокойный. Постоянное возбуждение провоцирует новые страсти, «ветры» начинают злоупотреблять спиртными напитками и курением. Тибетская медицина особо выделяет среди других человеческих эмоциональных привязанностей любовную страсть. В «Чжуд-ши» сказано, что чрезмерная любовная страсть может «привести к потере половой силы, слабости, головокружениям и даже внезапной смерти». Впечатлительные, эмоциональные представители конституции «ветер» склонны растрачивать себя без остатка, и если рядом нет человека, способного уравновесить их энергию, то это неизбежно приведет к истощению нервной системы. За эмоциональным подъемом, нервной взвинченностью следует упадок душевных и физических сил, начинается депрессия, уныние и глубокая тоска, апатия, теряется вкус к жизни. Эти чувства негативно влияют на состояние внутренних органов человека. «Ветры» обычно нерегулярно питаются и имеют проблемы с пищеварением, склонны к запорам. Их может сопровождать частая бессонница, тревожные и даже кошмарные сны. Дрожание (тремор), плаксивость у представителя конституции «ветер» явственно сигнализируют о дисбалансе организма. Нарушение гармоничного состояния организма провоцирует расстройства нервной системы, характеризующиеся стрессами, тревожными состояниями, депрессиями, уходом в себя. Ко всему этому могут присоединиться боли в сердце, онемение пальцев рук, чувство ползания «мурашек» в них, что может с возрастом привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Для представителей конституции «ветер» характерны нервные заболевания, невриты, остеохондроз, расстройство сна, подъем давления, боли в сердце, вздутие живота, частые простуды, головные боли. Могут развиваться полиартрит, артрозы, бронхит, пневмония, в более пожилом возрасте болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Если у «ветра» преобладают отрицательные эмоции – уныние и тоска, то это будет угнетать поджелудочную железу, что чревато развитием сахарного диабета.

Для людей-«ветер» характерны болезни сердца, возникающие или обостряющиеся в первую очередь летом. Лето – это огонь, сердце – это тоже стихия огня. Огонь на огонь дает болезнь. Кроме сердечных недугов, такие люди страдают заболеваниями нервной системы, начиная с радикулита и неврита. Сначала появляются прострелы в поясничной области,

которые могут распространиться на суставы и мышцы. Происходит это на фоне эмоциональных перегрузок. Дети конституции *ветер* обычно худенькие, бледные, подвижные, отличаются беспокойным сном, повышенной возбудимостью. Они эмоциональны, плаксивы, склонны к простудам, бронхолегочным заболеваниям, судорогам, болям в животе. Представители этой конституции часто страдают расстройствами психики и сна: у них бывают бессонница, поверхностные, чуткие, тревожные и даже кошмарные сновидения. Присутствуют постоянное чувство страха, смятения и тревоги в душе, зыбкость в ощущениях. «Как будто ничего не болит, а душа не на месте», – часто жалуются «ветры». Это может проявляться уже в молодом возрасте – у студентов, молодых родителей на фоне психоэмоциональных перегрузок. Сперва возникают перевозбуждение, лихорадочная деятельность, бешеная активность (период ян). На смену им приходит полный упадок сил и депрессия (период инь). При этом мышцы как бы стягивает, они усыхают, тело скукоживается, появляется сутулость, возможны судороги. По молодости выход из таких состояний для «ветров» не представляет особого труда, однако с возрастом делать это становится все трудней и трудней. Хочу подчеркнуть, что в основе всех болезней «ветров» – гиперактивность нервной системы. При этом такой человек может заболеть любыми заболеваниями, в основе которых лежат стресс, страх, чрезмерные положительные или отрицательные эмоции. К факторам риска относятся также переохлаждения и простуды. «Ветры» не любят холод, зиму. Им больше по нраву южное солнце, теплое море. Острые инфекции, обострения гастритов, язвенная болезнь, сосудистая дистония, неврозы – вот далеко не полный перечень их заболеваний. Соблюдение режима труда и отдыха, а также питания удастся «ветру» с большим трудом, скорее – не удастся вовсе. Если рядом с ним нет человека, способного уравновесить, обуздать его кипучую энергию, рано или поздно начнутся проблемы, связанные с истощением нервной системы. В пожилом возрасте при наличии большого эмоционального срыва (смерть близкого человека, выход на пенсию и т. п.) у него возможно наступление болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Люди «Желчь» (пищеварительная система)

Люди горячего типа «желчь» подвержены «яду» гнева и не всегда могут контролировать его. Им присуща большая гордость. Уязвленное самолюбие не дает им покоя, их желчь кипит и брызжет через край. Постоянный источник раздражения (на работе, дома и т. д.) заставляет желчный пузырь сжиматься, что отравляет печень, и она выбрасывает излишки желчи в кровь. Попадая в кровь, желчь разносится по организму и попадает во все органы, в первую очередь, к сердцу. Начинаются скачки давления, учащается пульс, нарушается сон. Анатомически конституция «желчь» связана с такими внутренними органами как печень и желчный пузырь. Избыток желчи образуется от неправильного образа жизни и питания. Застой желчи приводит к хроническим заболеваниям печени, которые влияют на характер человека, вызывая немотивированное раздражение, гнев, враждебность. Всасываясь в кровь, желчь разносится по организму и отравляет его. Прилив желчи к голове проявляется болями в висках, вызывает озлобление, снижение работоспособности, нарушение памяти. Человек не в ладу с окружающим миром, близкими людьми, становится мрачным, брюзгливым, пессимистичным (вплоть до депрессии). Желчь, проникая посредством общего кровотока в мышцы, костную ткань, суставы, кожу, волосы вызывает болезни, казалось бы, не связанные с болезнью печени. Представители конституции «желчь» рано лысеют вследствие того, что желчь, попадая в кровь, достигает кожи головы и отравляюще действует на нежные волосные луковицы, нарушает их правильное питание и вызывает воспаление. Если к этому добавится постоянное охлаждение (хождение без головного убора), то происходит выпадение волос. Также начинает усыхать тело, на коже возникают пигментные пятна и папилломы, страдают подкожно-жировая клетчатка, мышцы, костный мозг, нервная ткань, сухожилия, суставы и половые органы. Условиями расстройства «желчи» служит злоупотребление горячих, жареной, острой, соленой и кислой пищей. Избыток жгучего, острого, горячего, маслянистого, неукротимый гнев, тяжелая работа на солнце и после сна дают толчок к болезням «желчи». Кожа «желчей» подвержена раздражению, воспалениям, появлению сыпи и прыщей. Из-за большой эмоциональности люди-«желчь» подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям – стенокардии, инфаркту, гипертонии, инсультам, артрозу мелких суставов. Они страдают желчнокаменной болезнью (камни в желчном пузыре), атеросклерозом, бессонницей. У женщин нарушения менструального цикла, затяжные эндометриозы не что иное как сбой в работе печени, вызванный нарушением конституции «желчь». Они подвержены таким заболеваниям как подагра, желудочно-кишечные расстройства (неустойчивый стул, изжога, тошнота), а также болезням кожи (дерматит, псориаз, фурункулы на теле). В состоянии «возмущенной» желчи представители этой конституции становятся нетерпимыми, раздражительными и это еще больше разрушает их здоровье. Раздражение и гнев, которым они дают волю, провоцируют сердечные заболевания, вызывая выброс желчи. Это иллюстрация того, как наши эмоции, психика связаны с деятельностью внутренних органов. При этом печень выбрасывает в кровь не только желчь, но и холестеринные комплексы, которые начинают откладываться во внутренних органах и на стенках сосудов. Из них формируются камни в желчном пузыре и отложения в суставах и на сосудистых стенках, развивается атеросклероз в любых сосудах организма – нижних конечностей, сердца, желудка и кишечника, головного мозга. Вероятен артроз мелких суставов, особенно могут страдать кисти рук. Люди типа *желчь* нередко страдают глазными болезнями, так как глаза связаны с сосудистой системой и кровью. Катаракта, блефарит, конъюнктивит, близорукость и дальзорукость, нарушения цветоощущения – их частые спутники (на Востоке говорят: «Окна печени – это глаза, а ногти – ее зеркало»). У людей-«желчь» часто развивается сахарный диабет по «горячему» типу. Также частыми недугами представителей конституции «желчь»

являются холецистит и панкреатит. Печень связана со связочным аппаратом (сухожилиями, связками, фасциями). Поэтому нарушения в ее деятельности приводят к стягиванию связок (например, не разгибаются пальцы – такое часто случается у мужчин), пожелтению ногтей и их расслоению. Из-за «возмущения» *желчи* повышаются протромбин, свертываемость крови. Поскольку печень, накапливая кровь в себе, делает ее густой, это способствует образованию тромбов в сосудах и увеличивает риск инфарктов и инсультов. Не зря в тибетской медицине печень называют «царицей организма».

Представители «Слизь» (лимфатическая система)

Конституция «слизь» относится к холодному иньскому типу. В ее основе лежит преобладание лимфатической и гормональной систем в организме (стихии воды и земли). Организм представителей конституции «слизь» может успешно противостоять заболеваниям, но, тем не менее, они могут перейти в состояние Ян – возмущения от неправильного образа жизни – переедания, лени, переохлаждения организма, злоупотребления сладкими продуктами. Лени и невежество подталкивают человека к выбору самого легкого пути – бежать от ситуации вместо того, чтобы справиться с ней. Результатом такого бегства станет накопление лишнего веса, и уже на его основе могут развиваться серьезные заболевания, такие как сахарный диабет, атеросклероз и другие. Со временем, по мере накопления лени, физической и умственной, связанной с неправильным образом жизни – тут и послеобеденный сон, и бессмысленное лежание на диване, и «заедание» стресса – огненная теплота желудка снижается, клетки его слизистой вырабатывают меньше соляной кислоты и желудочного сока, необходимых для переваривания пищи. В результате пища медленнее переваривается, происходит ее застой в желудке (отсюда и отрыжка кислым, и даже ночная рвота), что, в свою очередь, может спровоцировать воспалительные процессы и образование полипов. На стенках желудка образуется слизистый налет, похожий на ржавчину. Накопление слизи в желудке приводит к формированию складчатости его стенок и, как следствие, к постепенному развитию полипоза, который трактуется как предраковое состояние. Аналогичным образом образуются полипы и в кишечнике – образовавшийся застой в желудке медленно сползает в тонкий кишечник, затем в толстый, где также происходит накопление слизи и образование полипов. Полипы опасны, прежде всего, тем, что на их основе могут развиваться в дальнейшем раковые заболевания. Необходимо особо отметить, что человек с лишним весом почти всегда имеет увеличенную щитовидную железу. Впоследствии такое диффузное увеличение может спровоцировать возникновение опухолей. Кроме того, возрастание нагрузки на кости и суставы приводит к изменениям в опорно-двигательном аппарате. Ожирение вызывает расстройство дыхания, и, как следствие развитие сердечной и легочной недостаточности. Нарушается обмен веществ, развивается сахарный диабет, инфаркт миокарда, бронхиальная астма, раковые заболевания и др. Если люди-«слизь» будут регулярно охлаждать свой организм употреблением холодных продуктов (воздействие изнутри) и постоянно переохлаждаться (воздействие извне), то это будет тормозить все обменные процессы организма и приведут к застою работы внутренних органов. Возмущение конституции «слизь» проявляется в том, что в организме накапливается избыточное количество жира, слизи, межклеточной жидкости и лимфы (лимфостаз). В дальнейшем, это приводит к отеку лица, суставов, особенно лодыжек (к вечеру), развиваются опухолевые заболевания вплоть до раковых состояний. Люди этого типа часто страдают застоем в легких, бронхитами, аллергиями, астмой и болями в суставах (хотя артриты более характерны для типа «ветер»). У них могут развиваться зоб (увеличение щитовидной железы), аденоиды в носу, гаймориты, полипы по ходу кишечника и в желчном пузыре, а также мастопатия, киста яичника, миома матки у женщин, у мужчин – простатит. У людей типа *слизь* могут возникать заболевания суставов, кожи и различные новообразования – липомы, фибромы, миомы, мастопатия. Обострения происходят весной (в мае) и осенью (в сентябре). Наиболее благоприятный период для человека-слизи – середина лета. Зимой люди этого типа тоже чувствуют себя неплохо и находятся в уравновешенном состоянии. Обострения случаются в межсезонье, когда меняется температурный режим: весна – начало лета, конец лета – начало осени. Накопление слизи может ухудшить состояние здоровья человека, если в организме образовался ее избыток, и она находится в фазе Ян-возмущения. При этом начинает ныть спина, особенно в области

поясницы, болят суставы, усиливается насморк, появляется кашель с мокротой (без повышения температуры), обостряются гастриты и другие хронические болезни. В организме таких людей помимо слизи и лимфы накапливается большое количество воды в тканях, жира в клетках. Вода, слизь, лимфа под действием силы тяжести стекают в нижние части тела, и возникает так называемая слоновая болезнь – лимфостаз, когда отекают ноги и к вечеру обувь становится тесной.

Глава 2. «Жизненная теплота», или энергия «Ци»

Согласно представлениям китайских философов, жизненная энергия, которая претерпевает постоянные изменения в организме человека и циркулирует по телу в соответствии с природными ритмами (суточным, месячным, годовым) называется «Ци». Жизненная энергия «Ци» – это мельчайшие частицы, находящиеся в постоянном движении. Они то сгущаются, то рассеиваются, вызывая образование и исчезновение материальных объектов. Энергия «ци» дается каждому из нас при рождении. Энергия «Ци» характеризует одушевление сущности – живой природы. Как и все в Природе энергия живых существ состоит из двух составляющих компонентов: положительно заряженной энергии Ян и отрицательной Инь. Известная всем китайская монада схематично отображает это состояние. Это – знак бесконечности: нет ничего бесследно исчезающего и нет ничего не возникающего ниоткуда. У каждого следствия всегда есть причина. В каждой Инь всегда найдется элемент Ян-энергии. Также и наш организм состоит из Ян и Инь-элементов. Женщина представляет Инь, мужчина Ян, но и в каждом из них всегда найдется частица противоположной энергии. Например, в женском организме вырабатываются мужские половые гормоны – тестостерон, и, наоборот, в мужском теле обнаруживается прогестерон. Держать равновесие монады в организме удастся при соблюдении простых правил: здорового образа жизни и правильного питания – основы жизни. Энергия движений тела усиливает циркуляцию «ци» в организме, а энергия пищи подпитывает энергию «ци» изнутри.

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.