доктор
Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА



ВОДА:
ЯД ИЛИ ЛЕКАРСТВО?

Тибетская медицина о воде

Светлана Чойжинимаева

Вода: яд или лекарство? Тибетская медицина о воде

ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ"

2018

УДК 615.89
ББК 53.59

Чойжинимаева С. Г.

Вода: яд или лекарство? Тибетская медицина о воде /
С. Г. Чойжинимаева — ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2018

ISBN 978-5-9908779-6-2

Книга «Вода: яд или лекарство? Тибетская медицина о воде» практикующего врача тибетской медицины Светланы Чойжинимаевой, основателя «Наран», первой клиники тибетской медицины в России, кандидата медицинских наук, члена Российского союза писателей, изменит ваше привычное представление о воде и ее влиянии на здоровье и жизнь человека. Она заставит вас задуматься и переоценить отношение к воде. Автор пишет об индивидуальном подходе к употреблению воды с учетом возраста, конституции, места проживания и т. д. Книга рассчитана на широкий круг читателей, медицинских работников, специалистов в области тибетской медицины.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-9908779-6-2

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

Содержание

Предисловие 6
Глава I 7
1. Роль регулирующих систем организма человека 8
Система «ветер» 8
Система «Желчь» 9
Система «Слизь» 9
Что влияет на состояние системы «Ветер-Желчь-Слизь» 9
2. Конституциональный статус человека «Ветер», «Желчь», «Слизь» 11
Представитель конституции «Ветер» 12
Представитель конституции «Желчь» 12
Представитель конституции «Слизь» 13
Значение и роль воды в организме и жизни человека 14
3. Вода в жизни представителей трех конституций 16
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Светлана Галсановна Чойжинимаева
Вода: яд или лекарство?
Тибетская медицина о воде

© Чойжинимаева С., 2018
© ЗАО «Издательский дом «Аргументы недели», 2018

* * *

Всё – яд, всё – лекарство. То и другое определяет доза.
Парацельс

Предисловие

Человек является неотъемлемой частью окружающей среды. Движение солнца и светил, расположение планет, состояние природы и климата оказывает на него прямое и непосредственное влияние. Разумеется, человек имеет понятие о макрокосмосе и микрокосмосе, но какое-то отстраненное, умозрительное, он старается дистанцироваться, стать автономным или взять верх над силами природы. Если он идентифицирует себя как неразрывную часть всего сущего, то должен понимать, что могущественные стихии природы – первоэлементы «земля, огонь, дерево, железо и вода» находятся как вне, так и внутри него. Сегодня мы будем говорить о первоэлементе «вода», которая является философской категорией и без нее немыслимо рождение и жизнь человеческого существа на планете. Не только на Востоке, но и в культурах всех народов во все времена придавали огромное значение воде как живой исцеляющей субстанции. Считалось, что вода обладает особой энергией очищения и возрождения («живая и мертвая вода»). Она всегда находится в движении, она меняется, она превращается в пар, она способна оживлять все сущее на земле и, наконец, вода – это часть человека.

Я думаю, моему читателю будет интересно узнать, какую роль тибетская медицина отводит этой самой мистической субстанции, которая имеет огромную разрушительную силу и в то же время дает жизнь всему сущему на земле. Почему она называется «сутью души и тела человека»? Когда вода является лекарством, а когда становится причиной самых разнообразных заболеваний (ядом)? Так ли уж необходимо пить много воды, как рекомендуют и вещают с экранов телевизоров и печатных изданий врачи современной медицины? Стремление быть здоровым и прожить долгую счастливую жизнь естественно, но на пути к этому мы совершаем много ошибок. Сегодня очень многие люди вводятся в заблуждение призывами употреблять как можно больше воды. Среди сонма таких «учителей» прислушайтесь к голосу древней медицинской практики Тибета, к ее человечности, мудрости, здравому и трезвому подходу, не омраченному суетой и поспешными выводами, к ее выверенным веками постулатам о человеческом организме и его взаимодействии с окружающей средой.

Человеческий организм, как бы на него ни смотрели и под каким бы углом ни рассматривали, идентичен у людей разных национальностей, вероисповедания, социального статуса, умственных способностей и т. д. Все страдания от болезней в любой части земного шара у всех живых существ одинаковы. Поэтому сохраняя равновесие и придерживаясь золотой середины, «взрастите на своем древе жизни два чудесных плода – здоровья и долголетия».

Глава I
Организм человека согласно тибетской медицине

Пока в доша нет изменений,
они не проявляют себя как причины болезней,
но как только равновесие между ними нарушится,
они делаются сутью болезней.
(«Чжуд-ши», Тантра объяснений)

Согласно врачебной науке Тибета, наш организм – единая система, основу жизнедеятельности которой составляют три регулирующие системы организма (конституции, доша) **«Ветер», «Желчь» и «Слизь»**. Их равновесие я бы назвала «золотым треугольником» здоровья. Состояние этих трех жизненных энергий, гармоничное или «возмущенное», определяет физическое, умственное, психоэмоциональное здоровье или нездоровье человека. Изначально подразумевается, что «Ветер», «Желчь» и «Слизь» должны находиться в состоянии гармонии как каждая в отдельности, так и все конституции (доша) вместе, не причиняя вреда друг другу и не становясь причиной «распрей» (болезней). От этих начал зависит здоровье и бытие человека.

Положение тибетской медицины о системе *«Ветер-Желчь-Слизь»* несет глубокое значение. Регулирующие системы являются составной частью организма человека и отражаются не только на внешнем облике, телосложении, но и на его физических и психических свойствах. Здесь уместно напомнить читателю об известной точке зрения древнегреческого врача Гиппократа на психофизические особенности людей, которые он классифицировал, разделив на 4 группы: сангвиники, холерики, флегматики и меланхолики. С этой характеристикой знакомы все студенты медицинских и педагогических вузов.

Тибетская медицина многое переняла из аюрведической медицины, в которой принята аналогичная характеристика людей, но уже в трех группах – капха (флегматик, «Слизь»), питта (холерик, «Желчь»), ватта (сангвиник, «Ветер»). Четвертый тип меланхоликов («черная желчь», «истощенная желчь») я бы характеризовала как общий для всех трех групп, но в стадии истощения, возрастных изменений, болезненного состояния организма. В отличие от классификации Гиппократа тибетская и аюрведическая медицина в каждой из групп выделяет (кроме психофизических параметров и характеристик) более глубокие физиологические особенности. Речь идет не только о нормальном физиологическом состоянии человека, но и его отклонениях, которые могут быть вызваны преобладанием (избыточностью) или истощением (недостаточностью) той или иной регулирующей системы, которые характеризуются как ян- или инь-состояние и известны в китайской медицине как философская концепция дуальности.

Тибетская медицина, вобравшая в себя знания и опыт разных медицинских систем Востока и Запада, сделала глубокий и обоснованный шаг в сторону детального изучения физиологии человека в зависимости от обмена веществ, образа жизни, характера питания и, что немаловажно, от наследственной предрасположенности.

1. Роль регулирующих систем организма человека

С точки зрения тибетской медицины суть человеческого организма, как мы уже говорили выше, составляют три регулирующие системы *«Ветер-Желчь-Слизь»*. Если они находятся в равновесии – человек здоров. Если эти три физиологических составляющих организма человека, а также защитные силы (иммунитет) и налаженный процесс выделяемых «нечистот» (кал, моча, пот и другие шлаки) приходят в расстройство вследствие внешних и внутренних причин, они становятся неприязненны друг к другу и вызывают болезни (вплоть до летального исхода).

У каждого человека все три базовые регулирующие системы представлены в виде:

• «Ветер» нервная система (центральная и периферическая или вегетативная);

• «Желчь» гепатобилярная система, включающая в себя печень, желчевыводящие пути, кровь и все органы, связанные с работой печени (поджелудочная железа, кишечник и пр.);

• «Слизь» лимфатическая и гормональная системы, представленные в организме человека лимфатической тканью, лимфатическими узлами и лимфатической жидкостью; гормональная система представлена железами внутренней секреции и гормонами, которые они продуцируют, а также всеми органами, имеющими слизистые оболочки.

Из всех трех регулирующих систем «Ветер», «Желчь», «Слизь» только система регуляции *«желчь»,* связанная с печенью и кровью, имеет горячую природу огня, ян-энергию. Две другие системы *«Ветер»* (стихия воздуха, пространства) и *«Слизь»* (стихия земли и воды) холодные по своей природе и имеют инь-энергию.

Таким образом, в нашем организме две системы *«Слизь»* и *«Ветер»* имеют энергию холода Инь и третья система *«желчь»* несет энергию жара Ян (тибетская монада имеет трехколорную, а китайская двухколорную морфологию).

Система «ветер» (стихия воздуха, инь, холод)

Система *«ветер»* связана с механизмом нервной регуляции распространением в организме нервного импульса, процессами движения в организме. *«Ветер»* дает человеку возможность дыхания и движения, отвечает за поглощение необходимых питательных веществ (пищи, кислорода и т. д.) из окружающей среды. Эта регулирующая система продвигает их по органам пищеварения и регулирует процессы избавления, очищения организма от переработанных продуктов «нечистот» (кала, мочи пота). Кроме того, *«Ветер»,* поддерживая жизнь, регулирует работу сердца и органов дыхания, осуществляет кровообращение, циркуляцию энергии в теле: в железах внутренней секреции и половых органах. При остром нарушении (возмущении) системы *«Ветер»* наблюдаются инсульты (острые нарушения мозгового кровообращения), острые невриты, невралгии и параличи, инфаркты миокарда и другие остропротекающие заболевания. В тибетской медицине система *«Ветер»* называется «управителем жизни» и управляет всеми болезнями человека: поднимает их с места и разносит по всему организму. Именно *«Ветер»* раздувает жар желчи и еще больше добавляет «холод» конституции *«Слизь».* Так развиваются хронические вялотекущие заболевания человека.

Система «Желчь» (стихия огня, ян, жар)

Система *«Желчь»* связана с пищеварительной системой (печень), системой кровообращения и продуктами эндогенной и экзогенной секреции, метаболизмом (обмен веществ). Она отвечает за энергетику организма, переваривает поступающие в организм питательные вещества, разбирает более сложные макромолекулы на мелкие соединения, участвует в разложении и образовании сложных химических соединений, необходимых организму комплексов из белков, жиров, витаминов, глюкозы и сложных углеводов. При этом высвобождается энергия АТФ (аденозинтрифосфат универсальный источник энергии) для поддержания жизнедеятельности всего организма. В результате окислительно-восстановительных реакций образуются H_2O и CO_2 и АТФ-энергия тела. Примером возмущения желчи являются острый гепатит (болезнь Боткина), острые пищевые отравления, острая подагра, острый панкреатит. При резком нарушении этой системы (к примеру, развитие желтухи) отмечается пожелтение кожных покровов, склер глаз, изменение цвета мочи и кала (из-за попадания желчи в кровь).

Хронические нарушения пищеварения в случае неправильного образа жизни и питания всем известны: гипертония, многократные инфаркты и инсульты, сахарный диабет по «горячему» типу. Из заболеваний суставов артрозы, подагра. Из заболеваний кожи экзема, псориаз, нейродермит. Желчь участвует в кроветворении, окрашивает кожные покровы и слизистые оболочки, регулирует функции сердечно-сосудистой системы. Именно она определяет ясность мысли, гордость, отвагу, решительность.

Система «Слизь» (стихия воды и земли, инь, холод)

Система *«Слизь»* связана с лимфатической и эндокринной системами, организацией материи, структуры (строение тела), продуктами тканевого и клеточного обмена и лимфы *(тиб.* «чху-сер»), которые играют важную роль в поддержании клеточного и гуморального иммунитета. *«Слизь»* строит из выбранных желчью кирпичиков новые сложные соединения, вещества для поддержания и обновления организма (клетки крови, кожи, мышц, связок и прочих органов и тканей). Отметим, что при расстройстве системы *«Слизь»* происходит рост опухолевых клеток. *«Слизь»* определяет формирование вкусовых качеств, регулирует работу органов чувств и все процессы, происходящие в организме, соединяет конечности, определяет их эластичность и движение в них. При остром расстройстве *«Слизи»* человек страдает насморками, гайморитами, отитами, подвержен кашлю. Наблюдаются отеки в области суставов, отложение в них слизи и потеря подвижности. Ярким примером острого возмущения *«Слизи»* являются отек Квинке, бронхиальная астма, острый ринит. При хроническом возмущении *«Слизи»* развивается большое количество заболеваний, начиная от хронического ринита, трахеобронхита, бронхиальной астмы, гастрита, заболеваний почек и мочевого пузыря и заканчивая образованием полипов в разных органах (в слизистой носа, желчного и мочевого пузыря, желудка, кишечника), кистами, артрозами, серьезными опухолевыми заболеваниями, сахарным диабетом по типу «холод» и ожирением.

Что влияет на состояние системы «Ветер-Желчь-Слизь»

Регулирующие системы *«Ветер-Желчь-Слизь»,* находясь в динамическом равновесии, поддерживают постоянство внутренней среды организма гомеостаз. На его стабильность

оказывают влияние факторы внешней среды (погода, климатические условия, состояние экологии, место расположения и проживания человека), а также состояние внутренней среды, которое зависит от поведения, образа мыслей, ментальности и питания человека. Важнейшее значение имеют колебания атмосферного давления, температура, геомагнитные волны, смена погоды, резкие перепады климата, качество воздуха, воды, пищи, которую мы едим. Тибетская медицина выделяет питание и образ жизни человека как главные инструменты, с помощью которых человек либо укрепляет, либо разрушает свой организм.

К *объективным факторам*, влияющим на человека, тибетская медицина относит возраст, сезонные изменения погоды, время суток, климатические и географические условия проживания (жара, холод, влажность, сухость и их сочетания).

Субъективные факторы, влияющие на здоровье человека (гомеостаз), – это пища, образ жизни в широком смысле, рациональное (или нерациональное) совмещение работы и отдыха, секс, соответствие одежды и жилья климатическим условиям среды обитания и времени года, выбор профессии, соответствующей конституции человека, линия поведения во время и после физических и эмоциональных нагрузок и, наконец, прием лекарственных препаратов тибетской медицины и процедур (массаж, иглы, прижигания и др.).

2. Конституциональный статус человека «Ветер», «Желчь», «Слизь»

Между водой и женским началом
существует явное сообщничество,
как между мужским началом и огнем.
Морис Дрюон

Тибетская медицина выделяет также три конституциональных типа *«Ветер-Желчь-Слизь»*, связанных с преобладанием одной из этих систем над другими. Для них существуют отдельные рекомендации по лечению и профилактике заболеваний, питанию и образу жизни. Будет более понятно, если провести параллель с характеристикой людей, известной еще со времен Гиппократа: флегматик, сангвиник, холерик, меланхолик. Согласно тибетской медицине, сангвиник соответствует конституции «Ветер», флегматик – «Слизь», холерик – «Желчь». Понятия «сангвиник», «холерик» и «флегматик» ассоциируются в нашем сознании в основном с психоэмоциональным поведением человека и чисто внешними физическими характеристиками.

Все три конституции (жизненные начала) «*Ветер», «Желчь», «Слизь»* присутствуют у каждого человека, но, как правило, одна из них доминирует, оказывается более ярко выраженной. По ней мы и определяем человеческий тип. Иногда в человеке более активны одновременно две конституции, например «*Желчь-Слизь»* или же «*Желчь-Ветер», «Слизь-Ветер»*. Случается и так, что в гармоничном равновесном состоянии оказываются все три конституции *«Ветер-Желчь-Слизь».* Итак, в тибетской медицине выделяют три основные, ярко выраженные конституции «*Ветер», «Желчь», «Слизь»* и четыре сочетанных типа – «*Ветер-Желчь», «Ветер-Слизь», «Слизь-Желчь» и «Ветер-Желчь-Слизь».*

Человек постоянно трансформируется под влиянием макрокосмоса, состояния экологии, климата, смены погоды, характера питания, стрессов, ритма жизни и т. д. Меняется человек – подвергается изменениям его конституция. Но к какому бы конституциональному типу мы ни относились, это – наше богатство. Здоровье человека в немалой степени зависит от состояния жизненной энергии, полученной в наследство от родителей, от предков и матушки-природы. Вероятность получения от родителей равновесного состояния трех конституций (трех дош, жизненных начал) очень мала, и она может меняться в зависимости от возраста, изменения пищевых привычек, перемены места жительства. Возраст человека от рождения (0) до 20–25 лет характеризуется в тибетской медицине как возраст «*Слизи»,* что подразумевает рост, развитие; возраст от 20–25 до 60 лет (до 70 лет – индивидуально) считается возрастом «*Желчи»*, человек находится в расцвете физических и духовных сил, у него есть цели, которых он достигает, он самореализуется, создает семью; возраст «*Ветра»* подразумевает людей старше 60 (70) лет, в этот период начинает меняться психика, уменьшается либидо, все процессы в организме снижаются.

Каждый человек индивидуален, имеет свои физиологические, психологические и конституциональные особенности. Поэтому нет необходимости заставлять его работать в таких режимах, которые для него губительны и разрушительны. Зная, к какой конституции принадлежит человек, можно отрегулировать его психоэмоциональное и физическое состояние и помочь избавиться от болезней, используя самые простые на первый взгляд методы лечения, как коррекция образа жизни и питания. Но, как ни странно, самое трудное – это придерживаться простых правил.

Таким образом, организм человека состоит из трех составляющих и регулирующих систем «*Ветер, Желчь, Слизь»*, которые взаимосвязаны между собой и взаимозависимы друг от друга. **Тесты, помогающие определить тип конституции, на стр. 89.**

Представитель конституции «Ветер»

Конституция «*Ветер»* (*санскрит* ватта, *тиб*. рлунг, *лат*. сангвис) связана с нервной системой человека – центральной нервной (головной мозг) и периферической вегетативной нервной системами. Представитель конституции «*Ветер»*, по классификации Гиппократа, это – *сангвиник*, подвижный, радостный, имеющий выраженные мимику и жестикуляцию, многословный и впечатлительный человек. Люди-«*ветры»* имеют хрупкую тонкокостную структуру тела, поэтому любят тепло, солнце, южные пляжи, где они «тают» и расцветают. Очень чувствительны к холоду и постоянно мерзнут, руки и ноги часто остаются холодными, так как основой их конституции является холод.

Представитель конституции «*Ветер»* имеет переменчивую натуру. Его настроение, как и физическое состояние, может меняться несколько раз в день – от спокойного до взрывного, от веселья до уныния и подавленности. Он чутко спит, быстро теряет и восстанавливает энергию. Вес набирает с трудом, но при набранных килограммах избавляется от них без проблем и обычно сохраняет юношеский вес до самой старости. Не обладает высокой выносливостью, но отличается хорошей реакцией. Кожа и волосы сухие, цвет лица неяркий, пищеварение слабое. Представитель конституции «Ветер» часто страдает невралгиями, болями в костях и суставах, имеет склонность к судорогам, запорам. По причине неправильного питания и образа жизни человек-«*ветер»* может довольно быстро привести себя в состояние нездоровья, часто страдает от несварения, которое является корнем всех внутренних болезней человека (вплоть до онкологии).

«Ветры»-сангвиники часто страдают от страхов, разного вида фобий с детства до глубокой старости. От неустойчивого сна, перевозбуждения нервной системы у них могут появиться мигрени, боли, колики по всему телу, стягиваются мышцы и сухожилия вследствие чего страдает весь организм: мышцы и связки усыхают, стягиваются, спазмируются, что отражается на состоянии позвоночника и суставов. У человека с возмущением конституции «*Ветер»* (нервной системы) в любом возрасте, а особенно в старости наблюдаются остеохондроз, артрозы мелких суставов. В психоэмоциональной сфере – перепады настроения от веселого, эйфоричного до глубокой депрессии. В плане питания организм у «Ветров» склонен к плохому перевариванию, вздутию, отрыжкам, болям в эпигастрии, запорам, задержке отхождения мочи и газов. У мужчин может наблюдаться ранняя импотенция, спонтанные нарушения половых функций, эректильная дисфункция, связанная в большей степени с психоэмоциональными переживаниями.

У женщин детородного возраста могут быть частые нарушения менструального цикла в виде омего-альго-дисменореи, вплоть до полной аменореи. Месячные становятся нерегулярными, болезненными, скудными и связаны с психоэмоциональными переживаниями. Люди-«*ветры»* часто усугубляют свое состояние тем, что ведут беспорядочный образ жизни, плохо питаются (часто игнорируют завтраки, в обед могут перекусить на ходу), пьют холодные напитки (колу, соки, воду) или обходятся одним бутербродом, бананом, чем-нибудь сладким.

Представитель конституции «Желчь»

Конституция «*Желчь»* (*санскрит*. питта, *тиб.* мкхрис, *греч.* холе, желчь) включает в себя в физиологическом плане печень, желчевыводящие пути и кровь, которая обновляется

в печени. Западный аналог представителя конституции «*Желчь»* – холерик. «*Желчь»*-холерик – человек неуравновешенного нрава, импульсивный раздражительный, эмоциональный. Бурно проявляет как положительные, так и отрицательные эмоции, трудно контролирует их. Люди-«*желчь»* чаще всего имеют жирную, теплую, пахучую кожу, яркий румянец, «желтушные» склеры глаз, горячую кровь, поэтому чувствительны к духоте, плохо переносят жару, предпочитая прохладу и ветерок. Им жарко даже зимой, из-за чего они легко одеваются.

Сон у них может быть коротким, крепким, иногда тревожным. Представители конституции «*Желчь»* чаще всего страдают от нарушения обмена веществ, склонны к желчнокаменной болезни, заболеваниям кожи, расстройствам желудочно-кишечного тракта (изжога, тошнота, неустойчивый стул до 2–3 раз в день) и т. д. Предрасположены к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (гипертония, инфаркт) по типу «жара». Довольно часто несварение по «горячему» типу, которым они страдают, может закончиться развитием хронического панкреатита, сахарного диабета по типу «жара», болезнью Крона (язвенного энтероколита), подагры и заболеваний кожи.

Особую опасность представляют заболевания сердечно-сосудистой системы – гипертония, стенокардия, которые несут смертельную угрозу в виде развития инсультов, инфаркта миокарда. В медицинском каноне «Чжуд-ши» говорится, что «болезни «*Желчи»* быстро развиваются и быстро убивают». Современному человеку хорошо известны случаи внезапной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, они участились у людей, профессионально занимающихся спортом. Возраст людей, подверженных таким патологиям, год от года молодеет.

Представитель конституции «Слизь»

Конституция «*Слизь»* (*санскрит.* капха, *тиб.* бадкан (в переводе – земля и вода), *греч.* флегма) связана с деятельностью гормональной и лимфатической систем в организме человека. Без лимфы, воды, жира, слизи, гормонов, которые являются сутью и основой конституции «*Слизь»*, трудно представить себе живой организм. Когда мы говорим – представитель конституции «*Слизь»* (флегматик) – перед нами возникает образ внешне спокойного, медлительного и тучного человека, который не склонен к быстрым реакциям. Человек-«*слизь*» рыхлый, кожа его прохладная, белесоватая, суставы отечные, округлые. Обычно он пребывает в благодушном, спокойном состоянии, вплоть до равнодушия, переходящего в леность. В его теле много слизи, жира, воды, лимфы, поэтому он часто чувствует себя уставшим, отяжелевшим. Как правило, люди такого склада относятся к «совам» и поздно ложатся спать. Сон у них хороший, продолжительный, но просыпаются с трудом. Утром аппетит почти отсутствует, но к вечеру обычно разыгрывается. Часто люди-«*слизь*» по утрам отхаркиваются, у них выделяется много слизи из носа, беспокоит слезотечение.

При отсутствии физических нагрузок и употреблении пресной еды флегматики страдают от першения в горле и сухого кашля, от которого долго не могут излечиться. В то же время от больших физических нагрузок, употребления острой горячей еды, крепкого алкоголя, возникновения запоров у людей-«*слизь»* наблюдается большое отхождение слизи из различных отверстий (глаза, нос, рот, уши, половые органы, мочевой пузырь).

Многие люди, и врачи в том числе, считают такое состояние аллергической реакцией, на самом деле это не что иное, как «движение слизи» в организме. Обычно «*слизи»*-флегматики страдают от несварения, вызываемого неправильным питанием и образом жизни. У них часто наблюдаются вздутие живота, чувство тяжести после еды, запоры. С годами присоединяется множество других хронических заболеваний (ожирение, сахарный диабет по типу «холода», артрозы, «кручение» суставов, гипертония, зоб и др.). Чаще всего люди-«*слизь»* страдают от коксартрозов, гонартрозов (болезни суставов), разного рода опухолевых

заболеваний (как доброкачественных, так и злокачественных), несварения, которое является причиной всех хронических внутренних болезней. У представителей конституции *«Слизь»* часто обнаруживаются различные аденоиды, полипы, липомы, фибромы, лимфомы, мастопатия, аденомы и кистомы. Такие заболевания возникают не быстро, а подобно тому, как накапливается слизь медленно и поступательно. Слизь как субстанция закупоривает сосуды, мешает движению энергии, препятствует проведению нервных импульсов по «белым каналам» (нервным волокнам). Слизь скручивается, образует спирали, обволакивает волокна, чужеродные ткани и, становясь больше, оборачивается опухолью в различных органах и тканях человека.

Значение и роль воды в организме и жизни человека

Вода! Ты не просто необходима для жизни,
ты и есть жизнь. Ты даешь нам бесконечно простое счастье.
Антуан де Сент-Экзюпери

Вода является средой, где протекают процессы жизнедеятельности всех живых существ на земле. Для того чтобы любой живой организм функционировал, в нем обязательно должна содержаться вода. По данным статистики, человек состоит из воды примерно на 75 %. Кости содержат 22 % воды, мозг 75 %, кровь состоит из воды на целых 92 %. В растениях содержится до 90 % воды. Вода регулирует температуру тела, защищает и буферизирует жизненно важные органы, помогает питательным веществам усваиваться органами, выводит токсины и отходы процессов жизнедеятельности. Она насыщает организм O_2, переносит питательные вещества, участвует во всех обменных процессах, от ее количества и качества зависит протекание метаболических реакций в организме (с ускорением или замедлением). Вода участвует в терморегуляции человека (теплообмен между телом и внешней средой), выводит из организма шлаки и токсины, является в некоторых случаях противоядием, предотвращает склеивание клеток и тканей, участвует в поддержании иммунитета. Также эта драгоценная субстанция является частью лимфатической системы, средством профилактики тромбообразования, способствует очищению организма и регенерации клеток и тканей. Она «живет» в любой пище, это – энергетический источник для организма, обладающий как успокаивающим, так и тонизирующим эффектом (в зависимости от состояния человека). Вода, являясь частью суставной жидкости, предотвращает от травматизма суставы и позвоночник, развитие инсультов и инфарктов, особенно у людей конституции «*Желчь», «Желчь-Слизь», «Желчь-Ветер»*. Она используется как средство борьбы против стрессов и депрессий в виде опрыскивания, обтирания, обливания, лечебных ванн, употребления внутрь в горячем или холодном виде. Вода спасает организм от обезвоживания при сильных физических нагрузках, длительном нахождении в определенных климатических условиях с повышенной температурой окружающей среды. Холодная вода помогает при обмороках, усталости, головокружении, похмелье, рвоте, жажде, жаре тела, отравлениях, при болезнях жара желчи и крови. Горячая вода согревает, улучшает пищеварение, устраняет несварение, удаляет слизь, лечит одышку, подавляет икоту, вздутие живота. При избытке или недостатке воды в организме нарушаются процессы в регулирующих системах человека (нервной, пищеварительной, лимфатической) и даже, более того, могут стать губительны для человека и привести к летальному исходу. Известно, что человек может прожить без воды всего несколько суток. При потере воды в количестве менее 2 % веса тела (1–1,5 л) появляется чувство жажды, при утрате 6–8 % наступает полуобморочное состояние, при 10 % – галлюцинации, нарушение глотания, при 10–20 % ситуация становится опасной для жизни, так же как потеря крови. Животные погибают при потере 20–25 % воды. Избыточное

же потребление воды приводит к перегрузке сердечно-сосудистой и лимфатической систем, вызывает обильное потоотделение, сопровождающееся потерей солей, ослабляет организм, оказывает тормозящее действие на обменные процессы, охлаждает организм и т. д.

3. Вода в жизни представителей трех конституций

Вода, потребляемая в умеренном количестве, никому повредить не может.
Марк Твен

О какой бы форме существования жизни на земле мы ни говорили, она состоит из воды. Вода – один из пяти первоэлементов, стихий, куда входят огонь, земля, металл, воздух, из которых состоит человек. Вода среди них является важнейшим элементом. Тибетская медицина, как никакая другая (кроме аюрведы), подразделяет человеческую популяцию на типы конституций (три вида) «*Ветер», «Желчь», «Слизь»* и их смешение, сочетание – «*Ветер-Желчь», «Ветер-Слизь», «Желчь-Слизь» и «Ветер-Желчь-Слизь»* (гармоничное состояние). Она пошла дальше, чем европейская медицина, чем медицина Гиппократа и Галена, которая подразделяла 4 человеческих типа по их психофизическим параметрам: сангвиники, холерики, флегматики и меланхолики. Тибетская и аюрведическая медицина этими параметрами (только психоэмоциональным и физическим состоянием человека) не ограничилась, а дала более глубокую характеристику физиологическим процессам этих типов.

Основные типы «*Ветер», «Желчь», «Слизь»* (*санскр*. ватта, кабха, питта) различаются между собой по протеканию в их организмах процессов метаболизма, то есть обменных процессов. И в том, как протекает эти обменные процессы, огромную роль играет вода. И здесь нужно обязательно отметить, что люди различаются между собой не только внешне, по возрасту и т. д., но и по типам конституции. У каждого человека свой индивидуальный метаболизм (обмен веществ), и от этого зависит, как пить воду, когда ее пить и зачем.

Например, представитель конституции «*Ветер»*, в котором меньше воды, чем у других представителей, принадлежит к стихии воздуха. Представитель конституции «*Желчь»* принадлежит к стихии огня, а человек конституции «*Слизь»* – к стихии воды и земли. Конечно же, они отличаются друг от друга. Их отношение к употреблению воды тоже разное. Наблюдательный человек заметит, что даже в одной семье по-разному относятся к приему воды. Кто-то любит пить воду, потому что она ему физиологична, помогает ему. А представитель другой конституции не проявляет интереса к воде, а предпочитает горячий чай и другие напитки.

Таким образом, мы видим, что представители трех конституций по-разному относятся к воде и она оказывает на каждого из них разное влияние. У нас же люди пьют воду, не обращая внимания на свою конституцию.

Употребляя воду в большом количестве, человек, не знающий себя, не умеющий определить свою конституцию, обречен на болезни.

К рекомендациям, которые дают практически все врачи европейской медицины (США, Германии, Канады, Австрии, России), что прием воды чрезвычайно полезен для человека, нужно относиться с осторожностью. Перечень заболеваний, при которых советуют пить воду, огромен. Многие врачи рекомендуют пить воду при таких заболеваниях, как рак, аллергические заболевания, бронхиальная астма, псориаз, различные дерматозы, артрозы и артриты, сахарный диабет, ожирение и т. д.

Я пересмотрела по этому поводу множество разнообразной литературы и еще раз убедилась, что многие врачи современной медицины рекомендуют пить воду в течение суток от 1,5 до 3, а иногда и до 5 литров. И подтверждает мою мысль тот факт, что врач при лечении водой не учитывает индивидуальные особенности пациента, физиологию, течение обменных процессов в организме и тип конституции каждого человека, что очень важно с точки зрения тибетской медицины. Например, в книге Стива Мейеровица «Вода – лучшее лекар-

ство» (последователя доктора Ф. Батмангхелиджа) прямо пишется: «Возьмите за правило постоянно носить с собой бутылку воды. Ежедневно выпивайте по 30 мл воды на каждый килограмм веса. Человек, который весит 70 кг, должен выпивать 2,1 л воды».

Реакция на лечение водой у трех конституциональных типов «Ветер», «Желчь» и «Слизь» совершенно разная, а иногда даже остросюжетная и драматичная.

В организме худых и тонких *людей-«ветров»* преобладает холодная стихия воздуха, пространства, и если они будут еще дополнительно привносить холод с помощью питья воды, то постепенно приобретут множество заболеваний. Температура тела у *людей-«ветров»* низкая от природы, они всегда зябнут, у них всегда холодные конечности, даже в летнее время. Выпивая холодную воду (-18–20 °С), они еще больше охлаждают свою кровь, остужают свое тело и понижают градусы, что незаметным образом скажется на замедлении обмена веществ, всех процессов метаболизма, состоянии иммунной системы. В последнее время появилась тенденция пить бутилированную воду, и в связи с этим у представителей конституции *«Ветер»* отмечается общее снижение температуры тела. В более масштабном, глобальном смысле снижение температуры тела у большей части населения может оказывать влияние на жизненно важную живую теплоту целого народа, нации, страны. А это, свою очередь, скажется на рождаемости, демографических показателях.

Представители конституции *«Слизь»* крупные и высокие, склонные к отекам, имеющие в своей основе стихию «земля-вода» и употребляющие холодную воду по рекомендации «авторитетных» людей из телевизора или по книжкам, «утяжеляют себя», и их тело наводняется еще больше. Нужно заметить, что врачи обычно не уточняют, сколько по времени нужно пить воду. Никто не оговаривает этот момент, поэтому человек, однажды взявшись, пьет ее, не останавливаясь, до «победного» конца. Некоторые пьют годами. Те, кто выжил в этой гонке, приобретают болезни холода, и это в большинстве своем представители конституции *«Ветер» и «Слизь»*. Например, у представителей конституции *«Слизь»* могут проявиться, по европейской медицинской терминологии, осложнения сахарного диабета по 2-му типу, а по положениям тибетской медицины – по «холодному» типу. Коксартрозы, артрозы, бронхиальная астма, усиление аллергии, бронхолегочной патологии, образование полипов, склонность к онкологическим заболеваниям, кожным болезням, при присоединении инфекции – образование новых болезней, дерматозы, дерматиты неясной этиологии, псориаз – вот далеко не полный перечень возможных патологий любителей пить воду в неограниченном количестве.

Из всех трех конституциональных типов выделяется огненный, горячий тип «*Желчи»*. Им вода полезна, и они ее пьют с удовольствием. Очень многие представители «*Желчи»* занимаются моржеванием, обливаются водой. Это очень активные люди, с сильной энергетикой, крепыши, а представьте себе картинку, где вечно зябнущий человек-«*ветер»*, такой тоненький «сморчочек», безжалостно окатывает себя холодной водой. Как это должно отразиться на его здоровье в конечном счете? Конечно, отрицательным образом.

Человек конституции «*Слизь»*, скорее всего, и не рискнет обливать себя водой, а вот воинственный, решительный и целеустремленный представитель конституции «*Желчь»* будет заниматься и водными манипуляциями, и пить холодную ледяную воду, и есть острую, жирную, жареную горячую пищу. Их пищевые предпочтения ускоряют обмен веществ, усиливают работу печени, гепатобилиарную систему. Печень усиленно вырабатывает желчь, а желчь – это щелочь, это огонь, она разгоняет в организме огненную энергию и согревает кровь. Поэтому кровь у таких людей горячая, «кипучая и бурлящая».

Естественно, что человек с такой энергетикой может довести себя до точки кипения, в то время как ему нужно охладить себя. Люди-«*желчь»* склонны к сердечно-сосудистым патологиям, гипертонической болезни, инфарктам, сахарному диабету по «горячему» типу.

Они часто страдают от подагры, панкреатита, аллергии, кожных заболеваний, мочекаменной болезни, артрозов средних суставов. Интуитивно почувствовав, что нужно охладить пышущий жаром организм, решительный представитель конституции «*Желчь»* начинает искать пути решения проблемы и обычно их находит. У многих начинается эпопея питья воды на фоне моржевания (среди моржей огромный процент людей конституции «*Желчь»*), принятия водных процедур и т. д. К тому же «Желчи» любят крепкий алкоголь (водку, виски, коньяк), который, попадая в кровь напрямую, делает ее более горячей и усиливает внутренний жар.

Таким образом, можно увидеть, что есть разные конституции и разное отношение к воде. Если все люди одинаково начнут пить воду, результат будет совсем не одинаков.

Из практики врача:

У меня в Бурятии был пациент, представитель конституции «Желчь», который пытался избавить себя от избыточного внутреннего жара в организме с помощью льда (это очень яркий и показательный пример, я писала о нем в своих книгах). Самвел, родом из Армении, обожал свою армянскую кухню, также русскую кухню, бурятские национальные блюда тоже не оставлял без внимания, предпочитал острую горячую пищу с большим количеством приправ. Русская жена готовила ему разнообразные блюда. С большим аппетитом и в больших количествах он ел и армянские долму, и борани, и русские наваристые борщи, и жареный картофель с мясом (тибетская медицина считает эти продукты несовместимыми), и бурятские бузы, добавлял много приправы, перца, соли, лука, чеснока, сам мариновал перец, не чурался пропустить и коньячку и т. д.

И когда вследствие такого питания у него неотвратимо возникал внутренний жар, начиналась изжога, горячий пот и тому подобное, он не знал куда деваться. Он пил много ледяной воды, чтобы охладить «огонь» внутри, приобрел привычку ходить в сибирские морозы в -35—40 без шапки и перчаток, грудь нараспашку. И как апофеоз всего, придумал наконец рациональное решение проблемы: специально наливал воду на морозе так, чтобы они превращались в сосульки и свисали с карниза. Он глотал сосульки и охлаждал себя до тех пор, пока у него не стала желтеть кожа и не начался нестерпимый зуд. И только после этих непроходящих симптомов они были вынуждены были приехать из села в столицу республики. Самвел прошел обследования в Улан-Удэ (биохимия крови, сканирование печени). Диагноз – «цирроз печени» (предположительно, рак). С таким диагнозом он пришел на прием в клинику «Наран». После сбора анамнеза стало понятно, что у него образовался «жар» крови и печени, который он «тушил» доступными ему средствами.

Вы видите на этом примере, что и представителям конституции «Желчь» (к которым вода дружественна) нужно с осторожностью подходить к употреблению воды. Что нужно делать, чтобы избежать накопления внутреннего «жара»? В первую очередь корректировать характер питания (кислый, соленый, острый вкусы заменить сладким, терпким и горьким), изменить образ жизни, а также пить воду с лечебной целью (либо минеральную, либо комбинировать ее с простой водой, но не употреблять в ледяном виде).

Наш герой настолько охладил желудок, печень (левую долю печени, которая лежит на желудке), что они перестали выполнять свои прямые функции. Как же все закончилось? Друзья провожали его в Армению. Это был тяжелый перелет – Улан-Удэ – Москва – Ереван. Самвел умер в самолете по пути на свою родину. Он был пойман «хозяином смерти» («хозяин смерти накинул аркан»). Это – реальная и очень грустная история.

Врачи, практикующие питье воды и усиленно рекомендующие это другим, принадлежат большей частью к конституции «*Желчь»*. Например, доктор Ферейдун Батмангхелидж, автор книг «Ваше тело просит воды», «Вода для здоровья», «Вода – натуральное лекарство от ожирения, рака, депрессии»» – южанин, американец иранского происхождения, живет в

жарком климате Калифорнии, на юге Америки. Можно с высокой долей вероятности предположить, что он сохранил соответствующий образ жизни и характер питания, продолжает пить и есть в соответствии с теми традициями, которые характерны для его родины. К тому же нельзя отбросить наследственный фактор (его родители, прародители могли принадлежать к конституции «*Желчь*»). На этом фоне «горячий» представитель конституции «*Желчь*» начал лечить себя водой и достиг определенных результатов – ему стало легче, сошел внутренний жар, стало попрохладнее в самоощущении и т. д. Ему действительно помогло, и на этой волне он с энтузиазмом начал писать книги.

Из практики врача:

Клинику посетил мой бывший пациент Петр Трофимович, принес книги Ф. Батмангхелиджа со словами: «Вот вам не хватает этих книг, чтобы ваша клиника заработала еще лучше». Честно говоря, ничего нового или удивительного из его книг я не почерпнула, кроме понимания, что книги написаны представителем конституции «Желчь». Петр Трофимович тоже типичный человек-«желчь». Да, – говорит, – вы мне помогли, спина не болит, спасибо, благодарен, иногда подагра дает о себе знать, но сейчас все нормально. Решил долечить себя самостоятельно и перехожу на водные процедуры». После этого мы не виделись год, по прошествии которого он нанес мне визит. Петр Трофимович зашел, прихрамывая на одну ногу, опираясь на костыль. Спрашиваю: «Что случилось?» – «Пришел снова за помощью». Я говорю: «Вы же воду пили, лечились водой, не помогло, что ли?» Отвечает: «Вот видите, долечился». Так и сказал. Давление (ему 72 года), говорит, у меня хорошее, ничего не могу сказать, но сон нестабильный. Суставы начали периодически ныть, мерзнут ноги! Смеется, – старость, наверное. Я говорю: «Не в старости дело, можно до 90 лет дожить и не чувствовать таких симптомов. Расскажите, как пили воду, вы же все-таки последователь доктора Ф. Батмангхелиджа, небось, и соседей еще подсадили на это?» «Да, – отвечает, – многие мои соседи и друзья действительно начали пить воду» (это все реальные люди). В итоге оказалось, что Петр Трофимович жил на даче, на Истре. В тот год в июне было холодно, вода в реке еще не прогрелась, но он все равно занимался водными процедурами, хотя плавательный сезон у нас, в России, короткий – конец июня-июль. В августе, в Ильин день, по христианским традициям он уже заканчивается. Это традиции народа, не нами придуманные, они проверены эмпирическим путем в течение веков. А у нас как? Пропустили рюмочку, и море по колено. И плавал Петр Трофимович весь август, и сентябрь слегка прихватил (какой там Ильин день). Стала болеть нога, подагра пошла выше от пястного сустава, поднялась до голеностопа, дальше до колена, и начались проблемы с бедром.

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.