

ORANGЕВЫЙ ГИД

# ТИБЕТ

МЕСТО, КОТОРОЕ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

# Содержание

## Вступление 4

Почему именно этот путеводитель? . . .	4
Введение . . . . .	5
Предисловие к третьему изданию . . . . .	7
Мои поездки в Тибет . . . . .	8
Почему именно Тибет? . . . . .	10
Физическая и духовная подготовка к путешествию в Тибет . . . . .	12
Только в Тибете . . . . .	20
Лучшие места бесплатно . . . . .	22
Если идет дождь . . . . .	25
Лучшие смотровые площадки Тибета . . . . .	26

## Что посмотреть, или Рейтинг основных достопримечательностей 29

Гора Кайлас . . . . .	30
Озеро Манасаровар . . . . .	31
Озеро Ракшастал . . . . .	32
Дворец Потала (Лхаса) . . . . .	33

Храм Джоканг (Лхаса, Баркор) . . . . .	34
Монастырь Ганден . . . . .	35
Монастырь Самье (Округ Цеданг) . . . . .	36
Монастырь Драк Йерпа (пригород Лхасы) . . . . .	38
Озеро Намцо . . . . .	39
Монастырь Ташилунпо (Шигадзе) . . . . .	40
Монастырь Сакья (Сакья) . . . . .	42
Базовый лагерь Эвереста (БЛЭ) . . . . .	44
Храм Чакра Дамцо (Гьиронг) . . . . .	45
Королевство Гуге (западный Тибет) . . . . .	46
Национальный парк Занда (западный Тибет) . . . . .	48

## Маршруты поездок по Тибету 51

Ваше первое путешествие по Тибету . . . . .	53
ДОЛИНА БРАХМАПУТРЫ . . . . .	55
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТИБЕТ . . . . .	68
Лхаса . . . . .	68
Окрестности Лхасы . . . . .	80
СЕВЕР ЦЕНТРАЛЬНОГО ТИБЕТА . . . . .	86
Дорога к озеру Намцо (Nam tso) . . . . .	86
Шигадзе . . . . .	91

■ На перевале Манджушри



ЗАПАДНЫЙ ТИБЕТ .....	103
Дороги к Кайласу .....	103
Гьиронг (Kyirong) .....	114
Сага .....	118
Дарчен (Darchen) .....	122
На земле древних царств	
Гуге и Шангшунг .....	124
Мандала Кайласа .....	136
Религиозное значение горы Кайлас ..	158
Внешняя Кайлас-Кора .....	160
Внутренняя Кора	
(Нанди-Кора) .....	178
Спиральная кора .....	186
Южная дорога	
Шигадзе — Лхаса .....	191
ВОСТОЧНЫЙ ТИБЕТ	
(область Ньингчи, Nyingchi) .....	202

## Культура 211

Краткий очерк истории Тибета .....	212
Буддизм в Тибете .....	215
Праздники и фестивали .....	225
Национальная одежда .....	227
Местная кухня .....	228

■ Статуя Авалокитешвары (фото out.ru)



## Шопинг 231

Шопинг в Лхасе .....	234
Шопинг в Шигадзе .....	235

## Полезная информация 237

Климат и сезоны туризма .....	238
Необходимые документы	
для поездки .....	238
Тибетские гиды .....	239
Информация о проживании	
в Тибете .....	239
Дорога в Тибет .....	240
Список необходимых вещей	
для поездки в Тибет .....	242
Как поездка в Тибет изменила	
мою жизнь? .....	243
5 вещей, которые нужно	
обязательно сделать в Тибете .....	251
Список использованной	
литературы .....	252
Указатель .....	253

■ Миларепа школы Кагью (фото out.ru)



Жизнь на Земле должна быть подобна путешествию на Кайлас. В путешествии на Кайлас главным качеством является не смелость, а выбор, который делает личность. Важно очистить свое сердце от плохих качеств. Для человека, несомненно, должно быть главным, какой выбор он делает. Выберет ли он качества богов или демонов. И в результате, принимая решение, он будет создавать свою карму.

Шани Дев

## Почему именно этот путеводитель?

Тибет, ежегодно привлекающий тысячи паломников и туристов со всего мира, по-прежнему остается недоступным для свободного посещения. Для поездки сюда иностранцам необходимо получить разрешение (пермит) от Бюро туризма Тибета. Разрешением предусматриваются обязательное ежедневное сопровождение лицензированным гидом и использование только лицензированного транспорта. Таким образом, самостоятельное бронирование отелей на сайтах «Букинг» или «ТрипЭдвайзер» полностью исключено, а паломники и туристы оказываются за-

висимыми от прихотей туристической компании, которая оформляет разрешение и осуществляет трансфер, сопровождение и размещение.

Однако, ознакомившись с программой тура, вы можете попросить внести изменения, предложив свой вариант размещения, маршрута или посещения достопримечательностей. Сделать это осознанно вам поможет эта книга. Кроме того, из путеводителя вы узнаете, как правильно физически и духовно подготовиться к предстоящей поездке на высокогорье и что обязательно нужно взять с собой для безопасного путешествия.



# Введение

Данная книга является логическим результатом моих вот уже почти 15-летних исследований Тибета. И каждый новый приезд для меня — не просто формальность, а возможность еще ближе узнать одно из самых загадочных и прекрасных мест на Земле, проникнуться его животворящей энергией. За свою жизнь я объездил всю нашу планету, побывал в самых отдаленных уголках. Бесценный опыт, приобретенный в многочисленных путешествиях и экспедициях, позволил мне заняться разработкой авторских маршрутов по Местам Силы на Земле. Я всегда стремлюсь сделать путешествие максимально комфортным, полезным для духовного развития и очень насыщенным. А это невозможно без глубоких знаний о регионе и о менталитете населяющих его людей.

Мои поездки в Тибет начинались с маленьких групп и с не очень хорошо продуманных и организованных, подчас формально составленных разными турфирмами маршрутов. Постепенно я начал продумывать маршруты с учетом не только их продолжительности, но и привычек и уровня жизни туристов, а также исходя из необходимости ступенчатой адаптации к высоте.

В каждый свой приезд я обращаю внимание на новые отели, дороги, рестораны и стараюсь больше узнать о них, чтобы воспользоваться их услугами при организации следующей поездки.

Важнейшее значение для комфортабельного (без неприятных сюрпризов) путешествия по Тибету имеет выбор надежного туроперато-

ра-партнера, а также таких гидов и водителей, которым можно доверять. Вот почему я встречался с представителями многих тибетских туристических агентств, стараясь выбрать наиболее надежную компанию с достаточно гибкими условиями.

Ежегодно я встречаю десятки туристов, которые, отправляясь в Тибет, страдают там от горной болезни, плохих условий проживания и некачественного сервиса. А ведь всего вышеперечисленного можно было избежать, если бы эти люди изначально располагали необходимыми сведениями о регионе.

Итак, мое решение написать путеводитель для путешественника, впервые отправляющегося в Тибет, родилось осознанно, с абсолютной уверенностью в том, что данная информация будет полезна.

В настоящее время Тибет, вероятно, один из самых быстро развивающихся регионов в мире. В это древнее, казалось, забытое всеми Место Силы стремительно вторглась современная цивилизация, и теперь каждый может побывать на священной земле, находясь при этом в комфортных для себя условиях.

Здесь прокладываются хорошие дороги, строятся современные отели, развивается инфраструктура. У туристов появился выбор, которого раньше не было. Можно жить в палатке или в гостевом доме, а можно в хорошем отеле. Можно путешествовать на старом автобусе, а можно на новом джипе «Тойота Лэндкрузер». Можно страдать от непривычного питания, а можно жить в комфортном для себя режиме.

К сожалению, российские компании, которые продают туры в Тибет, не успевают следить за темпами развития этого региона. Как правило, они не только не располагают актуальной информацией, но и не предоставляют никаких рекомендаций по физической и духовной подготовке к этой непродолжительной поездке. Ознакомившись с этой книгой, вы сможете подобрать для себя оптимальный режим путешествия, сделать его во всех отношениях максимально полезным и комфортным.

В книге могут быть как опечатки и неточности, так и отдельные противоречия в исторических сведениях. Дело в том, что долгое время информация о Тибете являлась закрытой, и сегодня существует не так много полностью достоверных исторических источников. Не следует забывать и о том, что в годы «культурной революции» в Китае 90% памятников тибетской культуры было утрачено. Их активное восстановление началось лишь с середины 1980-х гг. Кроме того, практически у всех топонимов есть несколько вариантов написаний, произношений и транслитераций. Эти варианты могут сильно отличаться друг от друга. Большая просьба присылать любую информацию о замеченных опечатках, ошибках и неточностях

в данном путеводителе на электронную почту [office@kailash-explorer.com](mailto:office@kailash-explorer.com). Все замечания будут учтены в последующих переизданиях.

Я хочу поблагодарить людей, без которых эта книга вряд ли бы вышла:

**Сергея Балалаева**, чье самоотверженное исследование Кайласа вызывает у меня неподдельное восхищение и вдохновляет на преодоление новых вершин.

**Андрея Верба**, чьи мудрые советы помогли мне лучше понять этот непродолжительный регион.

Кроме того, я благодарю людей, которые помогли мне в работе над текстом путеводителя:

своих родителей, а также Владимира Дмитриева, семью Штукатуровых, Владислава Брагина, Жанну Демидову, Екатерину Зеленину, Анну Минович, Елену Руткис, Ирину Бакареву, Марину Егупову, Екатерину Андросову, Андрея Сидерского, Алексея Хейло. И, конечно, самая искренняя благодарность моему бизнес-партнеру и другу — г-ну **Келсангу Норбу**, владельцу агентства **Tashi Delek**, за квалифицированную помощь в подготовке туров и сборе информации для книги.

Отдельная благодарность руководителю департамента по управлению крупным частным капиталом Альфа-Банка — **Алине Назаровой** за помощь в издании этой книги.

## Предисловие к третьему изданию

Прошло уже 7 лет с выхода моего первого издания путеводителя «Тибет. Место, которое меняет жизнь». За это время Тибет очень сильно изменился. Самые значительные изменения произошли за три года пандемии, когда из-за закрытых границ Тибет стал центром внутреннего туризма. В 2021 году было зарегистрировано рекордное посещение китайскими туристами этой автономной области. Это, в свою очередь, привело к строительному буму. Буквально за несколько лет появилось множество новых качественных отелей. Модернизировался туристический транспорт, было отремонтировано огромное количество дорог и отреставрировано множество храмов и монастырей.

Это привело к тому, что, с одной стороны, теряется самобытность и первозданность региона, но, с другой стороны, горы, озера и окружающая

природа все так же остаются неизменными, а посещение этих уникальных, волшебных мест планеты становится более удобным и доступным. Именно поэтому в новом издании я убрал информацию о гостевых домах и ресторанах. В каждом значимом городе появились новые современные гостиницы со всеми удобствами и огромное количество ресторанов с китайской и тибетской кухней. Здесь также добавлена информация о таких важных туристических районах, как Гьиронг, Намцо и Баи. Эти направления не часто посещаются русскими туристами, а жаль. Также добавлены несколько глав, которые подробно рассказывают об устройстве Мандалы Кайласа, и описание различных Кор вокруг священной горы.

Надеюсь, книга будет вам очень полезна.

Хорошего вам путешествия!



## Мои поездки в Тибет

Моя первая поездка в Тибет состоялась в 2007 году, хотя попасть туда я стремился еще с 2002 года. Но все как-то не складывалось: то группы не набирались, то появлялась возможность поехать в другие, не менее, как я тогда считал, интересные места. В то время я еще не очень хорошо понимал, зачем мне надо ехать в Тибет. Я слышал о священной горе Кайлас (Kailas), но не имел ни малейшего представления о том, чем она знаменита и какое влияние это знание может на меня оказать.

С буддистской культурой я впервые познакомился в 2001 году во время поездки в Непал. Нас возили в Гималаи, в монастыри, расположенные на высоте 3–4 тыс. м. Там мы жили в гостевых домах без воды и света. Все это было в новинку. В том году мне исполнилось 28 лет, я был полон сил и энергии, не жаловался на самочувствие и не имел ни малейшего представления, какие сложности могут подстергать путешественников в горах. Именно после этой поездки я и начал задумываться о том, что наши органы чувств дают нам неполную и упрощенную картину окружающего мира.

После возвращения в Санкт-Петербург у меня неожиданно и быстро стала меняться личная жизнь. Чудесным образом развязывались узлы отношений, долгое время тяготивших меня. Сначала я пытался найти силы, а также возможности подстроить окружающий мир под свои запросы. Однако позже пришло понимание необходимости более корректного и уважительного взаимодействия с внешним миром.

Я по-прежнему много путешествовал, но теперь отдавал предпочтение мистическим местам, славящимся необъяснимыми явлениями. Я побывал на острове Пасхи, осматривал центральноамериканские пирамиды, встречался с шаманами на Мадагаскаре, с филиппинскими хилерами и западноафриканскими колдунами вуду. Я смело и без оглядки соглашался принимать участие в любых магических ритуалах, целью которых было достижение здоровья и благополучия. На работе все складывалось удачно. Казалось, весь мир идет мне навстречу.

Итак, в 2007 году я отправился в Тибет на Кайлас. К моему удивлению, вторая поездка в Гималаи значительно отличалась от первой: сразу по прилете в Лхасу у меня начались проблемы со здоровьем. Болела голова, мучило высокое давление, не хватало воздуха. Так я впервые узнал, что такое высотная болезнь и гипоксия (нехватка кислорода). Ежедневный прием большого количества таблеток приносил лишь кратковременное облегчение.

Наш маршрут не был сложным. С каждым днем мы поднимались все выше и выше, неуклонно приближаясь к Кайласу. Во время многочисленных путешествий мне подчас приходилось сталкиваться со спартанскими условиями проживания, поэтому здесь, в Западном Тибете, я легко переносил нехватку воды и туалетов в гостевых домах. Нам пришлось на джипах преодолевать плохие грунтовые дороги и горные реки. Немало хлопот доставил и жуликоватый гид, который старался поселить нас в самые дешевые гостевые дома.

Наиболее тяжелым оказался первый день Кóры вокруг Кайласа\*. Мы бодро вышли из селения Дарчен, была хорошая теплая погода (25°C), светило солнце. Портеры (носильщики), убедившись, что мы всем довольны, не стали нас дожидаться и быстро направились с вещами к месту ночевки. А мы, как и подобает обычным туристам, не торопились, стараясь сфотографировать и осмотреть различные достопримечательности по дороге.

Через несколько часов погода неожиданно поменялась. Солнце скрылось, пошел сильный и холодный дождь, а затем снег. Вскоре я насквозь промок и замерз, ведь все теплые вещи и непромокаемые куртки унесли носильщики. Состояние жуткое, а укрыться нигде. К тому времени, когда я все-таки добрал до места ночлега, я уже был в полубессознательном состоянии. И все-таки я заметил, что мое сознание теперь находится не внутри меня, а снаружи, немного справа и сверху. Так мне довелось осознать смысл выражения К. Кастанеды «точка сборки».

За ночь вещи не просохли, и утром в мокрой одежде мы пошли на перевал. Подъем был очень долгим и трудным. На самом перевале хотелось просто лечь и спокойно уснуть. Я плохо помню тяжелый спуск с перевала. Мне помогал чужой непальский гид. Вернувшись в Дарчен,

мы единодушно решили как можно быстрее вернуться в Катманду в нормальные условия проживания и даже уехали на день раньше.

Так прошла моя первая Кора. На первый взгляд, обыкновенный трехдневный треккинг. Но лишь по прошествии некоторого времени понимаешь: во время первой поездки в Тибет и происходит «грубая огранка» человека. Тибет вообще известен тем, что после поездок туда в корне меняется мировоззрение. Прежние друзья и казавшиеся ранее близкими люди часто уходят на задний план. Кайлас помогает найти новых единомышленников. Во время первой Кóры на выходе из Дарчена мы встретили небольшую московскую группу. Они вместе с нами проделали тот же маршрут. Позже я близко познакомился с двумя людьми из этой группы, и судьба связала нас на годы.

Изменения после первого путешествия на Кайлас обычно происходят быстро. Важнейшей переменной в моем образе жизни стало увлечение очистительными практиками и голоданиями. Два года вегетарианства, отдельного питания и регулярных сухих голоданий максимальной продолжительностью до 12 дней привели к потере 25% веса и к появлению уникальной способности (сиддхи) без чрезмерных усилий обходить священную гору за 10 часов!

---

\* Кóрой буддисты называют паломничество в виде обхода по часовой стрелке священного объекта — монастыря, храма, горы.

## Почему именно Тибет?

Это место, после посещения которого вы обретете смысл жизни, гармонию и духовное равновесие. Подавляющее большинство людей живет по обыденному распорядку: утром — на работу, вечером — домой, в выходные — на дачу или в гости к друзьям; два раза в год — двухнедельный отпуск. Так проходят годы. Вы строите свою карьеру, гармонизируете семейные отношения и, может быть, пытаетесь найти что-то новое в различных увлечениях. Но рано или поздно перед каждым из нас встает вопрос о смысле жизни и своего, кажется, раз и навсегда заведенного распорядка. Действительно, по мере роста доходов возрастают потребности, и денег все равно не хватает, а на смену яркому чувственному опыту, как правило, приходят охлаждение и пустота. Без четкого понимания смысла существования очень сложно найти правильное направление своей жизни.

Уже давно известно, что кроме физического плана (т. е. окружаю-

щего нас мира) существуют и еще более тонкие планы, например энергетический, наиболее понятный и ощутимый для нас. Любой физический объект, в том числе и наша планета, обладает определенным энергетическим спектром со своим диапазоном частот и интенсивностью (силой). Низкие и грубые энергии преобладают в городах, а также в местах активных техногенных преобразований природных ландшафтов. Тонкими и светлыми энергиями насыщены далекие от современной цивилизации девственные уголки природы, в первую очередь горы.

Тело человека — это тоже энергетическая структура. Сразу после рождения мы чисты и непорочны, а наша энергетика идеальна. По мере взросления мы начинаем обрастать материальными оболочками и стереотипами, которые навязывают нам семья и социум. В результате происходит катастрофическая деформация исходного

■ Паломники на Кайлас-Коре (фото [out.ru](http://out.ru))



энергетического первообраза. Чтобы вернуться к нему, нужно иметь огромную силу воли и, самое главное, желание это сделать, чего нам обычно и не хватает. Однако есть более простой путь возвращения к своему первоначальному совершенству.

Многие из нас, наверное, помнят, как на школьных уроках физики хаотично разбросанные железные опилки под воздействием магнитного поля неожиданно создавали гармоничный узор. Так же и с энергетикой человека: если наше разгармонизированное тело окажется в сильном эталонном поле, то оно очистится от всех наслоений и вновь станет совершенным.

Подобные внешние гармонизаторы существуют на нашей уже изрядно загрязненной планете. Это так называемые Места Силы. Некоторые из них имеют исключительно естественное происхождение и обладают определенной интенсивностью и частотой из-за своего расположения и структуры. Другие же созданы самим человеком. На протяжении столетий сюда приходили люди,

чтобы возносить молитвы к богам и высшим существам.

Уникальность Тибета заключается в том, что он одновременно является как природным Местом Силы вследствие уникального географического расположения, так и местом, куда тысячами лет со своими чаяниями и молитвами стекались миллионы паломников.

Вот почему энергетическое поле человека, оказавшегося в Тибете, автоматически подстраивается к более сильному местному полю. Сила и длительность воздействия зависит от степени открытости человека. Если он закрыт (т. е. изначально отрицает все, что видит и чувствует), то и эффект будет намного слабее (но все равно будет).

Изменения в энергетике паломника или туриста приводят к переменам в его мировосприятии, а значит, и в интересах и окружении. Но самое главное — то, чего нам всем очень не хватает, — **человек обретает смысл жизни и осознает непреложную истину: причины всех его проблем кроются в его собственных мыслях и поступках.**

■ На перевале Кхандро Саглам



# Физическая и духовная подготовка к путешествию в Тибет

## Высотная болезнь

Это главная опасность, подстерегающая путешественников в горах. Из-за разреженного воздуха и недостаточного количества кислорода в организме человека развивается гипоксия. Разновидностью высотной болезни является горная болезнь, когда гипоксия усугубляется переутомлением, резкими перепадами температур, охлаждением и обезвоживанием организма и пр. Вследствие нехватки кислорода клеточные мембраны и стенки сосудов становятся более проницаемыми, а кровяное давление растет — так организм пытается увеличить перенос кислорода в ткани. В результате плазма крови начинает просачиваться через стенки сосудов и возникают отеки. Наиболее опасными являются отек головного мозга и легких.

Человек испытывает головную боль, головокружение, тошноту. Дальнейшее развитие болезни характеризуется замедлением реакции, ухудшением координации движений, неадекватным восприятием действительности, потерей сознания. При отсутствии должного ухода и лечения может наступить смерть.

## Акклиматизация и адаптация

Различают краткосрочную и долгосрочную высотные адаптации. Во время краткосрочной адаптации организм человека мобилизует все доступные ему средства для интенсификации процесса переноса кислорода: увеличиваются частота дыхания, сердцебиение, мозговой кровоток (ткани мозга вообще по-

■ Андрей Верба — основатель клуба [out.ru](http://out.ru)





требляют значительно больше кислорода, чем мышцы). Из депо селезенки экстренно вбрасываются в кровь содержащие гемоглобин эритроциты. Перераспределение кровотока, с одной стороны, приводит к головным болям, с другой — может быть причиной нарушения терморегуляции организма.

Для комфортного многодневного пребывания в горах необходима долгосрочная высотная адаптация. Фактически это глубокая структурная перестройка всего организма, направленная на увеличение потенциала жизненно важных систем, более экономное расходование внутренних ресурсов, совершенствование механизмов утилизации кислорода в тканях.

Процесс акклиматизации человека к пребыванию на высоте может быть поэтапным и ступенчатым.

Поэтапный способ акклиматизации происходит при постоянном подъеме вверх. Человек взбирается на первую высоту маршрута. Кислорода уже не хватает, начинается краткосрочная адаптация организма,

которая через некоторое время переходит в долгосрочную. Появившиеся симптомы легкой высотной болезни (учащенный пульс, легкая одышка, возможная головная боль) проходят, и путешественник чувствует в себе силы подниматься еще выше. Дальше все повторяется вновь и т. д. При таком способе акклиматизации силы и ресурсы организма расходуются неэкономно; с каждой новой высотой человек все больше устает, а интенсивность перестройки его организма снижается.

Наиболее эффективной представляется ступенчатая акклиматизация. В этом случае подъемы чередуются со спусками (принцип пилы). Вы поднимаетесь на высоту, затем спускаетесь, восстанавливаете свои силы, поднимаетесь еще выше, снова спускаетесь и т. д. Данная схема восхождения обеспечит максимальную адаптацию организма. Для успешного прохождения Кору и хорошего самочувствия в течение всего путешествия примерный маршрут должен строиться следующим образом: два дня — набор высоты, день —

спуск, затем день отдыха. Далее вновь подъем на уже достигнутую ранее высоту, два дня — дальнейший подъем вверх, потом опять дневной переход вниз и день отдыха.

### Ночевки в горах

Наибольшую опасность для неподготовленных путешественников представляют ночевки в горах, когда во время сна контроль сознания над дыханием отключается, а тело принимает горизонтальное положение. Во время бодрствования днем в горах при нехватке кислорода глубина и частота дыхания усиливаются, увеличивается скорость выведения из крови углекислого газа. А ведь именно высокий уровень углекислого газа в крови является важным стимулом усиления возбуждения дыхательного центра. Во сне дефицит кислорода сказывается больше, и нередко возникает следующая ситуация: сердцу не хватает кислорода, интенсивность прокачки крови замедляется, количество кислорода в организме еще больше уменьшается. Важным фактором является естественная активизация в ночной период времени парасимпатической части вегетативной нервной системы, в первую очередь такого ее представителя, как нерв вагус (10-я пара черепно-мозговых нервов). Благодаря ему усиливается активизация процессов, происходящих во внутренних органах, и снижаются частота сердечных сокращений и сердечный выброс, что в конечном итоге ведет к нарастанию отека в тканях и к прогрессированию тканевой гипоксии. В итоге утром человек вообще не в состоянии что-либо делать.

Во время высокогорных ночевек необходимо тщательным образом

контролировать пульс. Допустим, что при легкой форме горной болезни вечером ваш пульс обычно превышает 100 ударов в минуту. Тогда к утру он должен снизиться до 80–90 ударов в минуту. Если этого не произошло, значит, организм не адаптировался к высоте, и дальнейший подъем не рекомендуется.

Сон при высокогорных ночевках должен быть обязательно крепким, а пробуждение — легкое. Тогда вы будете чувствовать себя отдохнувшими. Только во время крепкого сна уменьшается потребление мозгом кислорода, восстанавливается активность всех центров организма, и накапливается необходимая для дальнейших переходов энергия. Такой сон — лучшая профилактика отека мозга.

Важнейшее значение имеет гигиена сна после дневного перехода. Как правило, вечером начинается головная боль, вызванная кислородным голоданием мозга. Это происходит потому, что днем легкие и сердце интенсивно работают, обеспечивая мышечную активность и поступление насыщенной кислородом крови в мозг, а вечером физическая активность снижается. Головную боль нельзя терпеть: она будет только усиливаться, а общее самочувствие — ухудшаться. Немедленно принимайте таблетки. Мне, например, очень хорошо помогает спазмалгон, а профессиональные альпинисты рекомендуют растворимый солпадеин: он не только снимает головную боль, но и улучшает общее состояние организма.

Перед сном также нельзя пить кофе. Кроме того, необходимо обеспечить хорошую вентиляцию спального помещения — в противном случае к утру гипоксия усилится. Во сне



## ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Посетите своего лечащего врача, посоветуйтесь, какие средства вам лучше подойдут для снятия описанных ниже симптомов (в первую очередь — головная боль, бессонница, проблемы с давлением). Но даже самому опытному доктору будет трудно предсказать реакцию организма человека, впервые оказавшегося в условиях высокогорья.

Основываясь на многолетнем опыте, могу порекомендовать до поездки и во время нее принимать **поливитамины**, содержащие все микроэлементы, например, «Витрум», «Дуовит», «Центрум», а также **ферментные средства** — «Мезим» или «Биозим». На собственном опыте я убедился в том, что пищеварение на высоте работает не так, как в обычных условиях.

**Для улучшения общего самочувствия** можно использовать такие препараты, как «Фенотропил», «Эскузиан», глютаминовая кислота, «Панангин».

**Для повышения иммунитета и укрепления стенок сосудов** — «Капилар». Прием лучше начать за 15–60 дней до поездки, в зависимости от самочувствия.

**Если вы метеозависимы, у вас частые головные боли или остеохондроз шейного отдела позвоночника**, то для улучшения мозгового кровообращения примерно за 30 дней до поездки нужно начать принимать «Кавинтон» или «Гинкго Билоба».

**Для преодоления последствий гипоксии** прекрасно подходят «Гипоксен» (за неделю до путешествия), а также «Глицин» и «Милдронат». Два последних препарата надо начать принимать за две недели до поездки. «Милдронат» — хороший энергетик для профилактической сердечной недостаточности.

**Для снижения воздействия на организм деятельности активно потребляющих кислород аэробных бактерий толстого кишечника** рекомендую «Линекс», «Бифиформ», а также различные пробиотики и пребиотики (за месяц до поездки). Это очень важно, так как процесс пищеварения на высоте проходит иначе, и обязательно надо помочь организму переваривать и усваивать пищу.

**Для защиты печени от последствий гипоксии** подойдут «Карсил», «Ливолин Форте», «Метионин».

не допускать положение ног выше головы!

Еще одной проблемой является бессонница. Попробуйте расслабиться под музыку. Если в течение часа уснуть не получится, надо принять лекарственный препарат, например димедрол. Это и снотворное, и хороший антигистаминный препарат. Также могу порекомендовать более легкие таблетки: мелатонин (3 мг) или стрезам. Если принимать

их в указанных в инструкции дозах, проблем не будет. Перед поездкой **обязательно** проконсультируйтесь с врачом и убедитесь в эффективности и безвредности этих препаратов для своего организма и отсутствии побочных эффектов.

Как и в случае с головной болью, терпеть бессонницу ни в коем случае нельзя. Забудьте аргументы, что снотворное может привести к вялости поутру. Не приняв вовремя та-