

УДК 615.89
ББК 53.59
Ч-75

Книга создана при участии *О. С. Копыловой*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Lena Livaya / Shutterstock.com

Используется по лицензии от *Shutterstock.com*

Чойжинимаева, Светлана Галсановна.

Ч-75 Методы тибетской медицины / Светлана Чойжинимаева. — Москва : Эксмо, 2015. — 224 с. — (Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье).

ISBN 978-5-699-82833-3

Как известно, коренные тибетцы, а в особенности монахи, практически никогда не болеют. Секрет их здоровья кроется в глубоком знании природы, а также в индивидуальном подходе.

В России тибетская медицина впервые появилась вместе с буддизмом в XVII веке на территории Бурятии. И, как показывает многолетний практический опыт, ее рекомендации хорошо подходят россиянам.

В этой книге вы найдете рекомендации для оздоровления, которые с легкостью сможете применить самостоятельно. Массаж и специальные упражнения помогут при болях в сердце, артритах, астме, травмах и болях в спине, остеохондрозе, а также при простудных заболеваниях, диабете, усталости, головных болях, гипертонии и ожирении. Оздоровительное дыхание будет полезно при бессоннице, нервном напряжении, стрессе и многих других заболеваниях.

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

УДК 615.89
ББК 53.59

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

ISBN 978-5-699-82833-3

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	12
----------------	----

Часть I

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Глава 1	
ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА ГЛАЗАМИ ТИБЕТСКИХ МЕДИКОВ	20
Желчь, слизь, ветер — три доши в тибетской медицине	20
Инь и ян — два природных начала универсальной жизни	23
Две болезни — «жар» и «холод»	26
Глава 2	
ВЛИЯНИЕ ВКУСА НА СОСТОЯНИЕ ТРЕХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ	30



Глава 3

ОБРАЗ ЖИЗНИ ЛЕЧИТ 33

Универсальный закон бытия (учение Будды) 33

Как правильно прожить каждый день 36

Не четыре, а шесть сезонов в году 40

Глава 4

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

ПОЛЬЗА И ВРЕД 42

Вода – сок жизни, первое лекарство 42

Что такое хорошо, а что такое плохо? 48

*Рекомендуемые продукты для людей**конституции Ветер* 48*Рекомендуемые продукты для людей**конституции Желчь* 49*Пищевые запреты для людей**конституции Желчь* 50*Рекомендуемые продукты для людей**конституции Слизь* 51*Пищевые запреты для людей**конституции Слизь* 51

Мера — всему голова 52

Молочные продукты в питании и лечении 54

Как правильно использовать молоко 55

Польза кисломолочных продуктов 59

Тибетский молочный гриб 60

Алкогольные напитки в медицинской практике 61



Глава 5	
«ЦАРСКИЕ ВОЙСКА» ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ	64

Часть II

ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ — СОВЕТЫ ТИБЕТСКИХ ЗНАХАРЕЙ

Глава 6	
ПРИЕМЫ ДОМАШНЕГО МАССАЖА	72
Что массировать?	72
Точечный массаж — основные приемы	73
Принципы самомассажа	75
Массаж как способ самопомощи при различных заболеваниях	76
<i>Кардиологические проблемы</i>	76
<i>Боль в плече (артрит плечевого сустава)</i>	78
<i>Артриты, артрозы коленного сустава</i> <i>(боль в колене)</i>	80
<i>Проблемы с дыханием (астма)</i>	81
<i>Спинальные травмы</i>	83
<i>Поясничные боли</i>	85
<i>Боли в ступне и икроножные судороги</i>	89
<i>Проблемы с позвоночником (остеохондроз шейного</i> <i>отдела)</i>	90
<i>Герпес — болезнь века</i>	92



Простуда	93
Проблемы со стулом (запор)	95
Симптомы ЛОР-заболеваний (кашель)	96
Перхоть	97
Эндокринные заболевания (диабет)	98
Трудности с глотанием	99
Сложности с передвижением у пожилых людей	99
Симптомы сосудистых нарушений — слабость и головокружение	100
Легочная эмфизема	101
«Пивной живот» и как с ним бороться?	102
Синдром глазной усталости	103
«Замороженное плечо»	104
Камни в желчном пузыре	106
Опущение желудка	106
Болезни пародонта	108
Головные боли	109
Учащенное сердцебиение (тахикардия)	112
Варикозное расширение вен заднего прохода (геморрой)	113
Как остановить икоту?	115
Повышенное артериальное давление	116
«Ленивый желудок»	119
Нарушения сна	120
Мигрени	124
Радикулит грудного отдела	125
Боли в мышцах	125
Миопия (близорукость)	126
Боли в шейном и плечевом отделе	127



Кровь из носа	127
Пониженная сенсбилизация пальцев кисти	128
Лишний вес	129
Мышечное перенапряжение	130
Как облегчить состояние при пяточных шпорах?	132
Предотвращение раковых заболеваний	132
Заболевания суставов (ревматоидный артрит)	135
Почему звенит в ушах?	136
Немеет шея — что делать?	137
Язва двенадцатиперстной кишки	138
Душевная и умственная усталость	139
Спинальные боли и отечность ног	140
Ангина	141
Как справиться с зубной болью?	143
Варикозное расширение вен	144
Вернем молодость коже лица!	145
Ранняя эякуляция у мужчин	146
Нарушения полового влечения (импотенция)	147
Мастит	147
Грудной абсцесс	148
Советы тибетской медицины кормящим матерям (до и после родов)	149

Глава 7

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — ЗАЛОГ ХОРОШЕГО

ЗДОРОВЬЯ 152

Дыхание для очищения 154

Методика дыхания при бессоннице 155



Дыхание йогов поможет нервам	156
Успокаивающее глубокое дыхание	157
Дыхание при опущении внутренних органов	158
Дыхательные упражнения между делом	158

Глава 8

НЕЛЕКАРСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

ЛЕЧЕНИЯ	160
Хорме — монгольский секрет	160
Моксотерапия (метод прижигания)	162
Сон лечит	167
Кожа — зеркало здоровья	172
Методы оздоровления для представителей конституции Ветер	177
Методы оздоровления для представителей конституции Желчь	177
Методы оздоровления для представителей конституции Слизь	178
Как помочь органам чувств?	180
Зрительные органы	180
Ротовая полость и гортань	181
Дыхательные органы	182
Органы слуха	182
Тибетская медицина — детям	184
Как справиться с приступом астмы своими силами?	187
Бросаем курить	191



Глава 9	
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ РАЗУМ	194
Значение вкусов в тибетской медицине	203
Заключение	206
Использованная литература	208
Алфавитный указатель	209
Популярные вопросы	215

ВВЕДЕНИЕ

*По природе и составу нет ничего на Земле,
что не было бы лекарством.*

«Чжуд-ши»

В тибетских свитках написано: все, что существует в природе, целебно для человека. Если есть заболевание, то обязательно есть и средство его лечения. В тибетской медицине все лекарства имеют природное происхождение. В основе основ этого подхода заложено глубокое понимание и знание природы Земли, ее растительного и животного мира, органических и неорганических компонентов.

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

«Исследуй болезнь так, будто идешь по следу тигра», — требует один из постулатов тибетских врачей. У каждого паци-



ента своя история болезни — не существует болезни отдельно от конкретного человека. При диагностике учитываются особенности возникновения и развития заболевания, характер питания, образ жизни, возраст пациента, его психоэмоциональное состояние. И в первую очередь врач учитывает природную конституцию человека.

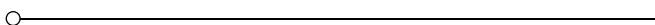
Тибетская медицина рассматривает организм как целостную систему, основу жизнедеятельности которой составляют три физиологических начала, или конституции (доша): **Слизь** (лимфатическая и эндокринная системы), **Ветер** (нервная система) и **Желчь** (пищеварительная система). У большинства людей, как правило, доминирует одно из этих физиологических начал. В зависимости от этого люди делятся на типы: человек Ветра, человек Желчи, человек Слизи. Каждый тип отличается характерными физическими признаками, психологическими свойствами, предрасположенностью к тем или иным заболеваниям.

В качестве главных лекарств тибетские врачи рассматривают питание и образ жизни: «Если придерживаться здорового питания, образа жизни и пребывать в хорошем настроении, болезней не будет» («Чжуд-ши»). В ряде случаев — при легком недомогании — пациенту можно помочь одной только грамотной коррекцией питания и образа жизни без применения специальных лекарств и процедур. В тибетской медицине используются четыре основных метода лечения: правильный образ жизни, правильное питание, лекарственные средства (фитопрепараты) и внешние методы воздействия (процедуры).

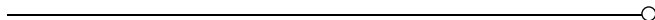
Одна из основных рекомендаций «Чжуд-ши», касающихся образа жизни, гласит: «Содержи в чистоте тело, язык и душу, гони от них грехи». Уникальность тибетской медицины заключается в многоплановом учении о человеке. Большое внимание в ней придается личности пациента: правильный психологический настрой особенно важен для успешного излечения. Об-



щей причиной всех болезней считается неведение, которое порождает три яда: страсть, гнев и глупость. Если человек не умеет справляться с негативными эмоциями и подвергается их длительному воздействию, он подвержен и болезням.



Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди — те, кто ненавидит живых существ, неблагодарные, подавленные духом, исчерпавшие срок жизни.



Чистота помыслов, оптимизм, бодрость духа — фундамент здоровья, опираясь на который можно найти средство практически от всех заболеваний. Духовная и физическая природа человека рассматривается в единстве и целостности.

Тибетская медицина, сформировавшаяся как система к VII веку н. э., вобрала в себя знания древних цивилизаций и все лучшее из восточных ветвей народной медицины. В ней плотно переплелись основы врачевания Китая и Индии, Афганистана и Непала, Персии и даже Греции. Цель заимствований заключалась в изучении, отборе и использовании как можно большего количества действенных методов лечения. Таким образом, теория и практика медицины Тибета впитали и органично объединили множество лечебных традиций.

Однако, несмотря на творческую переработку наследия великих цивилизаций, учение о здоровье, рожденное в Тибете, осталось оригинальным и уникальным. Главное руководство по тибетской медицине «Чжуд-ши» («Четыре тантры») содержит разделы по эмбриологии, анатомии, физиологии, диагностике, гигиене, фармакологии, хирургии и др. Например, тибетские ламы знали о существовании микробов за тысячу лет до их открытия в европейской науке; в тибетских манускриптах иссле-

дователи находят методики использования стволовых клеток и рецепты на основе плаценты оленей.

В России тибетская медицина впервые появилась вместе с буддизмом в XVII веке на территории Бурятии. И как показывает многолетний практический опыт, ее рекомендации хорошо подходят россиянам. Нашим погодным условиям больше соответствует холодный климат Тибета и Гималаев, чем жара и влажность тропических Востока и Индии. В Тибете октябрь считается зимним месяцем: в это время резко понижается температура, замерзают реки и озера, дуют холодные ветры. Зима длительная, с морозами, весна поздняя.

Тибет — самая высокогорная страна на земном шаре, его по праву называют Крышей мира. Обширное плато занимает площадь более 2 млн км². Тибетское нагорье почти со всех сторон окружают грандиозные горные массивы: Гималаи с юга, Каракорум с запада, Куньлунь с севера. Примечательна и природа Тибета: здесь в целости сохранились реликтовые леса. На высоте до 3200 м находится пояс субтропического вечнозеленого широколиственного и смешанного леса. На высоте от 3200 до 4200 м произрастает хвойный лес, а еще выше расположены альпийские луга.

Растительный мир Тибета чрезвычайно богат и характеризуется многообразием видов. Так, здесь насчитывается около 6000 видов высших растений. Животный мир также уникален. Типичные представители — як, мускусный олень, бхарал (голубой баран), тибетская антилопа, тибетская газель, гигантская панда и др. Тибет является кладовой полиметаллических руд, россыпей золота и касситерита, железной и медной руды, каменного угля, запасов соли, буры и соды в бессточных озерах Чангтана. Значительны гидроэнергетические ресурсы. Природой Тибета восхищались многие путешественники. В частности, Н. М. Пржевальский называл эту страну «гигантским пьедеста-



лом», «труднодоступным миром заоблачных нагорий, в большей части еще совершенно неведомых для науки».

Вплоть до XX века Тибет был закрытой страной. Доступ туда иностранцев (кроме жителей Китая и Монголии) был запрещен. Нарушение запрета могло караться смертью. Лишь буддистам-паломникам из соседних государств после нелегких испытаний удавалось проникнуть в Тибет. Первым путешественником из России, который под видом ламы-паломника добрался до Лхасы — столицы страны, был ученый-востоковед Гомбожаб Цыбиков, по национальности бурят. Экспедицию организовало Русское географическое общество в 1899–1902 годах. Цыбиков отправился в Тибет сразу после окончания учебы на факультете восточных языков Петербургского университета. В книге «Буддист-паломник у святынь Тибета» (1919) он всесторонне описал жизнь тибетцев. Ему удалось сделать порядка 200 уникальных фотографий. Помимо этого, он вывез ценную коллекцию тибетских книг (около 300).

Природные лекарства способны вернуть нашему организму естественное равновесие, которое означает здоровье.

Имя другого бурятского деятеля, врача Петра Бадмаева, также связано с Тибетом, а именно с традицией тибетской медицины в дореволюционной России. К концу XIX века клиника Бадмаева завоевала большую популярность в Петербурге: лечение было высокоэффективным и доступным всем слоям населения. Бадмаев впервые перевел на русский язык четырехтомный трактат по медицине «Чжуд-ши». Он занимался и дипломатической деятельностью, служил в Азиатском департаменте МИДа, участвовал в длительной экспедиции по Монголии, Китаю и Тибету.



ту. Как дипломат, он прощупывал там политическую ситуацию: Россия боролась за влияние на Востоке. Как врач и ученый, он исследовал возможности восточной медицины.

Сегодня во всем мире растет интерес к лечению натуральными, природными средствами. Человеку достаточно посмотреть вокруг, чтобы увидеть: все, что нас окружает, может быть лекарством при правильном использовании.

Какая медицина больше поможет человеку XXI века — восточная или западная? А может, они способны счастливо уживаться? Действительно, аллопатическая (то есть западная) медицина достигла блестящих результатов: благодаря новейшим технологиям она способна быстро и качественно оказывать помощь в экстренных случаях. Антибиотики и химиопрепараты помогают побороть многие инфекции. За счет современных лекарств и высокотехнологичной аппаратуры лечиваются различные патологии, стали возможными сложнейшие хирургические операции, в том числе по пересадке органов. Эти успехи впечатляют.

Между тем число больных людей не уменьшается. Заболеваемость растет не только в странах с низким жизненным уровнем, но и в высокоразвитых государствах. Характер и облик заболеваний также изменились. **Если в начале прошлого века преобладали остро протекающие болезни, то постепенно бичом человечества становятся хронические недуги.** Сегодня они составляют более 70%.

Развитие цивилизации и технический прогресс породили новые, трудноизлечимые формы болезней. Так, вместо эпидемий и пандемий инфекционных заболеваний, уносивших многие десятки и сотни тысяч жизней, на первое место вышли заболевания сердечно-сосудистой системы, злокачественные новообразования, нарушения обмена веществ, сахарный диабет, СПИД. Получается, медицина и наука уже не успевают за болезнями века, которые все время оказываются на

шаг впереди. Разрекламированных лекарств и армии врачей явно недостаточно, чтобы сохранить здоровье. Есть ли альтернатива?

Врачеватели Тибета всегда уделяли пристальное внимание причинам болезни и условиям, определяющим ее характер. Первостепенными были вопросы сохранения, поддержания здоровья, профилактики заболеваний, а затем уже их лечения. Все эти положения разработаны детально, причем соблюден принцип индивидуального подхода. Тибетские медики знали, как с возрастом будет меняться человек в зависимости от типа конституции и образа жизни, и могли дать довольно точный прогноз на ближайшие десятилетия. Нам остается только воспользоваться мудростью веков, чтобы помочь себе и близким. Пусть мы не в силах влиять на климат и сезоны года, но мы можем изменить свои привычки, образ жизни, рацион питания, быт, работу, сексуальную жизнь, чтобы исключить факторы, мешающие нам чувствовать себя в хорошей форме. Как известно всем, коренные тибетцы, а в особенности монахи, болеют редко и практически не знают, что такое рак, диабет, язва, цирроз и тому подобные заболевания.

○ ————— ○

Духовное развитие, гармоничный образ жизни, натуральные природные средства, используемые в лечении, доброжелательность по отношению к окружающему миру и, конечно, молитвы традиционно способствуют поддержанию здоровья и продлению жизни.

————— ○