

Светлана Чойжинимаева



# Тибетские РЕЦЕПТЫ здоровья и долголетия



Москва  
2018

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Ч-75

Книга создана при участии *О.С. Копыловой*

**Чойжинимаева, Светлана Галсановна.**

Ч-75 Тибетские рецепты здоровья и долголетия / Светлана Чойжинимаева. — Москва : Эксмо, 2018. — 384 с.

ISBN 978-5-699-71474-2

Тибетская медицина 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 впитала и органично объединила множество лечебных традиций.

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

В этой книге вы найдете действенные рекомендации, которые вы с легкостью сможете применить самостоятельно для избавления от многих неприятных недугов.

Внимание! Данное издание не является пособием по самолечению. Это справочные данные, которые не могут заменить консультации и лечение у врача.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-71474-2

© Чойжинимаева С.Г., текст, 2014  
© Звездичева М.С., художественное оформление, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

# Оглавление

Введение.....	8
---------------	---

## Часть I

### ОСНОВЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

<b>Глава 1.</b> О природе человека в тибетской медицине .....	17
<i>Три доши: Ветер, Желчь и Слизь</i> .....	17
<i>Два природных начала: инь и ян</i> .....	21
<i>Болезни «жара» и болезни «холода»</i> .....	25
<b>Глава 2.</b> Шесть драгоценных вкусов .....	29
<b>Глава 3.</b> Образ жизни — лекарство .....	33
<i>Советы на каждый день</i> .....	33
<i>Шесть сезонов года</i> .....	40
<b>Глава 4.</b> Питание — польза и вред для здоровья.....	42
<i>Продукты полезные и пищевые запреты</i> .....	46
<i>Несовместимость продуктов и умеренность в питании</i> .....	52
<i>Вода — сок жизни</i> .....	54
<i>Молоко и кисломолочные продукты</i> .....	58
<i>Такое разное молоко</i> .....	58
<i>Чан — алкогольные напитки</i> .....	65
<b>Глава 5.</b> «Цари» и их войска .....	68

## Часть II

## ТРИ ГРУППЫ ТИБЕТСКИХ ЛЕКАРСТВ

<b>Глава 6. Лекарства растительного происхождения</b> .....	79
<i>Масла растений</i> .....	82
<i>Зерно и зелень</i> .....	89
<i>Сахар — «сладкая жизнь»</i> .....	92
<i>Абрикос — оранжевый дар Азии</i> .....	98
<i>Аир — болотное сокровище</i> .....	100
<i>Белой акации гроздь душистые...</i> .....	102
<i>Бадан — чудесное корневище</i> .....	104
<i>Этот удивительный бамбук</i> .....	106
<i>Бессмертник — «золотое солнце»</i> .....	109
<i>Борец — «царь-трава, разящая недуги»</i> .....	110
<i>Боярышник целительный</i> .....	113
<i>«Декоративная» бузина</i> .....	115
<i>Ароматная гвоздика</i> .....	116
<i>Герань — знакомая незнакомка</i> .....	118
<i>Горечавка — «аппетит пробуждающая»</i> .....	119
<i>Девять сил девясила</i> .....	121
<i>У Лукоморья дуб зеленый...</i> .....	123
<i>Куркума — живительная сила корней</i> .....	125
<i>Имбирь — лекарство мира</i> .....	127
<i>Драгоценная камфара</i> .....	129
<i>Тепло кардамона</i> .....	131
<i>Кинза и кориандр — два в одном</i> .....	133
<i>Миробалан — защита от всех болезней</i> .....	135
<i>Мускатный орех — пряный дар Востока</i> .....	137
<i>Шиповник — иглистая роза</i> .....	140

<i>Блестящая нота сандала</i> .....	142
<i>Тмин обыкновенный</i> .....	144
<i>Виноград — целебная лоза</i> .....	145
<i>Золотой огонь шафрана</i> .....	149
<i>Шлемник байкальский</i> .....	151
<i>Эмблика — индийский крыжовник</i> .....	153
<i>Ятрышник — средство от импотенции</i> .....	155
<i>Корень жизни — женьшень</i> .....	157
<i>Родиола розовая — золотой корень</i> .....	160
<i>Лофант тибетский</i> .....	164
<i>Маралий корень — волшебная трава</i> .....	166
<i>Древний подорожник</i> .....	168
<i>Можжевельник — вечнозеленый долгожитель</i> .....	170
<b>Глава 7. Лекарства неорганического происхождения</b> .....	173
<i>«Соль Земли»</i> .....	174
<i>Жемчуг — исцеляющая драгоценность</i> .....	183
<i>Золото — символ вечности</i> .....	186
<i>Серебро — священный металл</i> .....	188
<i>Бирюза — камень счастья</i> .....	190
<i>Коралл — камень теплых морей</i> .....	193
<i>Медь лечебная</i> .....	196
<i>Лазурит — «рожденный совершенно чистым»</i> .....	199
<i>Малахит — павлиний камень</i> .....	201
<b>Глава 8. Лекарства животного происхождения</b> .....	203
<i>Мясо домашних и диких животных</i> .....	207
<i>Барсучий, медвежий и другие жиры</i> .....	212
<i>Рога и копыта</i> .....	215
<i>Раковины</i> .....	217
<i>Безоар — камень безопасности</i> .....	219

<i>Загадочный мускус</i> .....	222
<i>Мед — пчелиный нектар</i> .....	224
<i>Чудодейственное мумие</i> .....	230

### Часть III

## ТИБЕТСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

<b>Глава 9.</b> <i>Массаж и самомассаж в домашних условиях</i> .....	237
<i>Массажные точки</i> .....	237
<i>Основные приемы точечного массажа</i> .....	238
<i>Как самостоятельно провести массаж</i> .....	240
<i>Самомассаж при различных болезнях</i> .....	241
<b>Глава 10.</b> <i>Дыхание как метод восстановления здоровья</i> .....	315
<i>Очистительное дыхание</i> .....	317
<i>Дыхательные упражнения при бессоннице</i> .....	318
<i>Дыхание йогов, оживляющее нервы</i> .....	319
<i>Глубокое дыхание для снятия стресса и напряжения</i> .....	320
<i>Дыхание при гастроптозе</i> .....	321
<i>Упражнение на ходу</i> .....	322
<b>Глава 11.</b> <i>Прочие немедикаментозные методы оздоровления</i> .....	323
<i>Монгольский метод хорме</i> .....	323
<i>Метод прижигания, или Моксотерапия</i> .....	325
<i>Сон как лекарство</i> .....	330
<i>Кожа как отражение здоровья</i> .....	335
<i>Все органы чувств</i> .....	343
<i>Тибетские процедуры для детей</i> .....	347

<i>Лечение бронхиальной астмы в домашних условиях</i> .....	350
<i>Как избавиться от привычки к курению</i> .....	354
<b>Глава 12. О природе человеческого ума</b> .....	358
<i>О роли вкусов в тибетской медицине</i> .....	367
<b>Заключение</b> .....	370
<b>Использованная литература</b> .....	372
<b>Алфавитный указатель</b> .....	373
<b>Популярные вопросы</b> .....	380

# 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 пациента своя исто-

рия 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. Общей причиной всех болезней считается неве-

дение, 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 исследователи 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 км<sup>2</sup>. 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 целостности 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 пьедесталом», «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. 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 излечиваются 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.

---

**Часть I**  
**ОСНОВЫ ТИБЕТСКОЙ**  
**МЕДИЦИНЫ**

---