

Артем Максимов практикует массаж и мануальную терапию с 1997 года. Доктор тибетской медицины, окончил Международную академию традиционной тибетской медицины по специальности «общая терапия», курсы по тибетской моксотерапии и термопунктуре при институте «Шанг-шунг» и традиционной китайской терапии гуаша и ци-сюэ. Специалист по внешним процедурам тибетской медицины (ку-нье-чи). Обучался традиционному тайландскому массажу нуад-тай Южной школы (линия обучения монастыря Ват Пхо).

Излечиться от боли в суставах, нормализовать давление и укрепить сердечно-сосудистую систему, забыть об артрите и варикозном расширении вен, избавиться от усталости и плохого самочувствия — все это возможно благодаря тибетским медицинским практикам. Преимущества тибетской медицины перед другими способами лечения — это использование исключительно натуральных средств, щадящее воздействие на организм и долгосрочный результат. Применяя проверенные веками тибетские методики оздоровления, вы сможете сохранять энергию и прекрасное самочувствие на протяжении долгих лет.

- Индивидуальное лечение по конституционным типам
- Диагностика, классификация и причины болезней
- Особенности лечебного и сезонного питания при различных расстройствах
  - Дыхательные гимнастики
- Оздоровительные ванны, массажи, прогревания

Древние методики помогут укрепить организм, его физическую и духовную составляющие. Вы навсегда забудете о болезнях и недомоганиях, ощутив прилив энергии и силы. Секрет тибетского долголетия в ваших руках!

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-5929-4



9 786171 259294

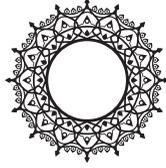
Артем МАКСИМОВ

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

Артем Максимов

# ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

Диагностика заболеваний  
Лечебные ванны, массажи, прогревания, рефлексотерапия  
Дыхательная гимнастика и физические упражнения







Артем Максимов

# ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

Диагностика заболеваний

Лечебные ванны, массажи, прогревания, рефлексотерапия

Дыхательная гимнастика и физические упражнения

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
2019 ДОСУГА

УДК 615.89  
М17



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена  
в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет юридической ответственности  
за возможные последствия, возникшие в результате применения рецептов  
и выполнения приведенных рекомендаций.

Информация проверена автором, но книга не может заменить  
консультации квалифицированного специалиста.

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

---

Популярне видання

Популярное издание

*МАКСИМОВ Артем*

*МАКСИМОВ Артем*

**Тибетська медицина**

**Тибетская медицина**

*(російською мовою)*

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*  
Редактор *Н. С. Дорохіна*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Супронюк*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*  
Редактор *Н. С. Дорохина*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. В. Супронюк*

Підписано до друку 26.09.2019.  
Формат 70x100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Newton». Ум. друк. арк. 11,61.  
Наклад 4750 пр. Зам. №.

Подписано в печать 26.09.2019.  
Формат 70x100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Newton». Усл. печ. л. 11,61.  
Тираж 47500 экз. Зак. №.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
www.unisoft.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
www.unisoft.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

**UNISOFT**

---

ISBN 978-617-12-5929-4

© Depositphotos.com / V\_76, обложка, 2019  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
издание на русском языке, 2019  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
художественное оформление, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

Зарождение тибетской медицины .....	7
Основы традиционной тибетской медицины.....	19
Диагностика в тибетской медицине .....	47
Питание в традиционной тибетской медицине.....	65
Поведение по традиционной тибетской медицине .....	87
Дыхание .....	101
Движение.....	113
Лечебные процедуры в традиционной тибетской медицине .....	127





ЗАРОЖДЕНИЕ  
ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Тибет окутан множеством мифов и легенд, и не менее легендарно такое яркое явление тибетской культуры, как традиционная тибетская медицина, именуемая тибетцами Сова Ригпа (по-тибетски — «наука исцеления»). Хотя сами тибетцы склонны называть ее очень древней и часто символически считают свои медицинские знания происходящими от Манла — Будды медицины или даже древних богов тибетской религии Бон-по, которым поклонялись еще до принятия буддизма, исторически тибетская медицина начала формироваться с VII века.



Манла — Будда медицины

Возникновение тибетской медицины совпало по времени с распространением в тогда еще молодом тибетском государстве новой религии — буддизма, поэтому ее центрами стали, в первую очередь, монастыри.

Рождение тибетской медицинской традиции началось во время правления царя Сронцзана-гампо, объединившего весь Тибет и правившего в 617—650 годах. В это время Тибет достиг наивысшего могущества, превратившись в мощную военную державу. С целью заключения политических союзов на западе и на востоке Сронцзан-гампо взял в жены двух принцесс — Бхрикути, дочь царя Непала, и Вэнь Чэн, дочь императора Китая. Принцессы прибыли в столицу Тибета Лхасу в сопровождении многочисленной свиты, в которой были индийские и китайские врачи. Так произошла историческая

встреча двух медицинских систем — древнеиндийской, или аюрведической, и китайской. Результатом этого стал синтез знаний, который и послужил основой тибетской медицины.

До этого на территории Тибета существовали местные практики лечения растениями и животным сырьем. Единой системы медицинских знаний и письменных канонov лечения не существовало.



Ютог Йондан-гонпо-старший

Первым великим тибетским врачом по традиции считается Ютог Йондан-гонпо-старший (708—833).

Он представлял тибетскую школу на диспуте, который был устроен между представителями различных медицинских систем царем Тибета Тисрондевцане (правил в 718—785 гг.) в монастыре Самье. На диспут прибыли врачи из Китая, Индии, Персии и даже далекой Византии. В течение нескольких дней продолжались дискуссии, сравнивались практические результаты различных методов лечения. Наиболее эффективные из этих методов были использованы тибетской медициной в сочетании с традиционными рецептами лекарств, применявшихся в Тибете с древних времен. Однако



Ютог Йондан-гонпо-младший

индийская и китайская медицина отличались настолько, что споры между врачами, ориентировавшимися на индийскую или китайскую модель, продолжались еще долго.

Окончательный этап развития тибетской медицины связан с именем выдающегося врача Ютога Йондан-гонпо-младшего (1112—1209) — потомка знаменитого врача Ютога-старшего.

Собрав и обобщив имеющиеся в его распоряжении медицинские знания, он написал четырехтомный медицинский трактат «Чжуд-Ши» («Четыре Тантры») — первый и главный канон тибетской медицины. Хотя для «Чжуд-Ши» были использованы прежние индийские и китайские медицинские трактаты, изложенная медицинская система сильно отличалась от них и представляла уже окончательно сложившуюся собственно тибетскую школу медицины. Историческая роль Ютога Йондан-гонпо младшего состоит в соединении и примирении двух совершенно разных медицинских систем на тибетском материале. Главным принципом такого синтеза стала обоснованная эффективность в лечении заболеваний. В этом Ютог Йондан-гонпо опирался на опыт старой медицинской школы.

Таким образом, уже в самом начале развития тибетской медицины были заложены ее *основные принципы*:

- эффективность лечения как критерий правильности;
- опора на практику и отрицание теорий, не подтвержденных опытом;
- активное развитие и открытость новым знаниям;
- синтез медицинских знаний на основе опыта.

Трактат «Чжуд-Ши» состоит из четырех разделов, которые по традиции названы тантрами — так в Индии называли особо важные, часто священные тексты, имеющие практическое значение (по наукам, психопрактикам (йоге) и пр.).

В первой части — «Тантра основ» — изложены общие положения относительно происхождения и лечения болезней.

Во второй — «Тантра объяснений» — непосредственные причины болезней (неправильный образ жизни, неправильное питание), методы диагностики, профилактики и принципы лечения.

В третьей — «Тантра наставлений» — методы лечения заболеваний, составы лекарств.

В четвертой — «Дополнительная тантра» — наставления о применении составов, мазей, отваров, а также процедур (массаж, иглоукалывание, моксотерапия, кровопускание, компрессы и ванны).

Изначально методы лечения тибетской медицины включали фитотерапию, диету, коррекцию образа жизни, лечебные процедуры и хирургические операции. Однако после того, как операции привели к смерти нескольких членов королевской семьи, хирургии в тибетской медицине стали избегать. Благодаря этому развитие тибетской медицины было и остается связанным преимущественно с безоперационными методами лечения заболеваний.

Со временем вокруг «Чжуд-ши» сложилась обширная комментаторская литература — многие врачи обобщали свой опыт использования тибетской медицинской системы в новых текстах. Так стали появляться семейные медицинские школы, по-разному излагающие свой опыт на основе «Чжуд-ши».

Когда Тибет в XVI—XVII веках вновь был объединен в государство — теперь уже под властью Далай-лам, глав одной из школ тибетского буддизма, — было решено на основе опыта семейных школ создать единый медицинский свод, включавший и «Чжуд-ши», и все лучшее в опыте тибетских врачей. За это взялся регент пятого Далай-ламы Дэсрид Санчжяй-чжамцо.

В конце XVII века всего за несколько лет был подготовлен текст «Вайдурья-онбо» — комментарий ко всем томам «Чжуд-ши», в котором обобщен тысячелетний опыт развития тибетской медицины и разрешены все спорные на тот момент вопросы лечения.

Эти энциклопедические тексты до сих пор являются основой знаний по традиционной тибетской медицине.

Чтобы способствовать усвоению медицинских знаний, к этой книге был добавлен медицинский атлас, в котором содержались анатомические иллюстрации и — в виде символических изображений — способы лечения, представления о развитии тела и пр.

## Тибетская медицина в Монголии

В XIII веке Тибет был завоеван монгольским правителем Чингисханом. Не найдя в буддийских монастырях золота и драгоценностей, монгольские правители обложили страну иной данью — вместо золота Тибет обязан был поставлять в Монголию ученых монахов-врачевателей. Так тибетские врачи появились в столице империи — Каракоруме и в монгольской армии.

Во многом благодаря искусству врачей тибетской школы монгольские воины снискали славу непобедимых.

В летописях содержатся сведения о том, что монголов невозможно убить: убитые вчера, сегодня снова оказывались в седле. Секрет объяснялся тем, что при Чингисхане были созданы своего рода полевые госпитали, в которых врачи покоренных стран, в том числе и тибетские, оказывали помощь раненым практически на поле сражения. После битвы утомленных воинов растирали и массировали горячими камнями, снимая усталость. Этот метод, называемый стоун-терапией, и сегодня широко используется в тибетской медицине.

После того как монголы завоевали Китай, в столице империи Каракоруме, наряду с тибетскими врачами, появилось много китайских врачей. В результате сформировалась монгольская медицина, взявшая за основу тибетскую теорию и методологию, но дополнившая ее своими оригинальными рецептами лекарств и китайской практикой иглоукалывания с использованием биоактивных точек и энергетических меридианов тела.

Часто буддийские проповедники были врачами тибетской медицины. С буддизмом тибетская медицина распространилась среди многих племен Центральной Азии и Южной Сибири, а в XVII—XVIII веках вместе с принявшими буддизм калмыками и бурятами оказалась в Российской империи. При этом в Россию был принесен монгольский вариант тибетской медицины, в котором наряду с лекарствами активно использовались иглоукалывание и точечный массаж.

Фитотерапия также претерпела значительные модификации. Первые были сделаны еще в Тибете в VII—XIII веках, когда наряду с индийскими (аюрведическими) травами для лечения заболевания стали активно исполь-

зоваться растения, произрастающие в Гималаях и Тибете, а также животное сырье, хорошо известное кочевым народам. Дальнейшее развитие фитотерапии связано с использованием монгольской степной флоры, а затем и забайкальской. Как результат, по мере замены одних составляющих другими появились различия в рецептах и даже названиях тибетских препаратов, но общий терапевтический эффект сохранялся.

В XVIII веке на монгольский язык стали переводить медицинские трактаты, был создан монгольско-тибетский терминологический словарь с главой по медицинской терминологии «Источник мудрецов». В это время все знания и усилия были направлены на поиск аналогичных заменителей тибетского лекарственного сырья, недоступного в северных степях. При монастырях создавались новые оригинальные рецептурники, которые назывались «жор».

## Тибетская медицина в России

В середине XVIII века тибетская медицина проникла в Россию из Монголии: в 1741 году императрица Елизавета Петровна своим указом официально признала буддизм в Российской империи, за что буддистские иерархи Бурятии провозгласили ее воплощением Белой Тары — одной из богинь милосердия.

Уже в начале XIX века тибетская медицина широко преподавалась в Бурятии, Туве, Калмыкии. Прежде кочевые народы начали оседать, организовывались монастыри — дацаны, а при них открывались философские и медицинские факультеты по изучению и пропаганде буддизма и тибетской медицины, издавалась литература по медицине, философии, логике, монашеской дисциплине.

В середине XIX века тибетская медицина пришла и в европейскую часть России благодаря трудам Сультима (Александра Александровича) Бадмаева — великого целителя тех времен, известного знатока тибетской науки врачевания, приостановившего методами тибетской медицины эпидемию, с которой не смогли справиться врачи европейской медицины.

Когда в Забайкалье вспыхнула эпидемия тифа, русские власти обратились за помощью к тибетским лекарям. В борьбу с эпидемией тифа вступил Сультим со своими помощниками. Успешные результаты лечения удивили губернатора Восточной Сибири графа Муравьева-Амурского. По его рекомендации Сультима пригласили в Петербург и устроили ему испытание в Николаевском военном госпитале, поручив лечить своими средствами самых безнадежных больных, в том числе страдающих раком. Результаты врачевания были столь впечатляющими, что Медицинский департамент Военного

министерства в 1862 году наградила Сультима Бадмаева чином с правом носить военный мундир и в служебном отношении пользоваться правами, присвоенными военным врачам, — первый случай для врачей неевропейской медицины.

Сультим Бадмаев открыл в Санкт-Петербурге фитоаптеку, и Медицинский департамент содействовал целителю в доставке лечебных трав из Бурятии и Тибета.

Еще перед отъездом в Санкт-Петербург Сультим Бадмаев ходатайствовал перед губернскими властями о том, чтобы его младшего брата Жамсарана приняли в Иркутскую классическую гимназию. Старший брат не случайно выделял Жамсарана среди остальных братьев: он считал его наиболее способным. Теперь он просил родителей отпустить Жамсарана в Петербург — ему нужен был помощник, а в дальнейшем и преемник.

Жамсаран имел быстрый, пытливый ум и приехал в Петербург, уже имея образование, — он окончил гимназию с золотой медалью. Жамсаран быстро адаптировался в новой среде, поступил на Восточный факультет Санкт-Петербургского университета и одновременно начал посещать лекции в Медико-хирургической академии в качестве вольнослушателя с правом сдачи экзаменов. Он заочно сдал экзамены в академии и получил право врачевания. Но, имея запас знаний европейской медицины, он решил посвятить себя медицине тибетской.

По примеру брата Жамсаран крестился и взял имя Петр в честь своего кумира — Петра Великого. Крестным отцом его стал будущий император Александр III.

Жамсаран был чрезвычайно энергичным, общительным юношей, он всюду успевал, а вечерами перенимал от старшего брата тайны врачебной науки Тибета. По окончании университета ему предложили должность чиновника в Азиатском департаменте МИД Российской империи. Она была связана с поездками в Китай, Монголию, Тибет, что отвечало планам Петра добыть подлинные рукописи книги «Чжуд-ши» — главного руководства по изучению врачебной науки Тибета. По словам старшего брата, рукопись представляла собой длинные манускрипты, которые следовало читать не слева направо, а сверху вниз. Жамсаран ездил с поручениями своего департамента в Китай и Монголию, встречался с эмчи-ламами — знатоками врачебной науки Тибета, стремился перенять у них как можно больше. Принадлежность его семьи к одной из ветвей рода Чингисхана помогала в поисках.



**ПЕТР АЛЕКСАНДРОВИЧ БАДМАЕВ**

Вскоре Петр Александрович получил генеральский чин действительного статского советника. После смерти Александра III в 1894 году он ушел в отставку и посвятил себя исключительно тибетской медицине.

В Петербурге Бадмаев был широко известен как врач. Лечил он и простых рабочих, и членов семьи императоров Николая II и Александра III. Одним из самых известных его пациентов был Григорий Распутин. Петр Александрович очень много трудился, им был написан ряд работ по тибетской медицине, открыты три школы для бурят и калмыков по изучению тибетской медицины в Восточной Сибири, ученики которой практиковались у него в кабинете. Петр Бадмаев стал первым, кто перевел на русский язык медицинский трактат «Чжуд-Ши», — еще в 1898 году.

Умирая, в 1920 году, Бадмаев взял с жены слово, что даже в день его смерти она не пропустит приема больных и продолжит его дело. Елизавета Федоровна Бадмаева выполнила завет мужа. С 1920 по 1937 год, имея официальное разрешение властей, она вела прием в его кабинете.

К концу XIX века благодаря Петру Бадмаеву врачебная наука Тибета приобрела огромную популярность. После революции 1917 года тибетская медицина не была официально признана, однако продолжала практиковаться в Забайкалье как народная традиция врачевания.

С 1935 года в Ленинграде существовала группа по изучению индо-тибетской медицины, в которую вошли известные ученые-востоковеды. Благодаря трудам этой группы в 1937 году в Ленинграде была открыта клиника восточной медицины под руководством племянника братьев Бадмаевых — Николая Бадмаева, продолжившего семейное дело в советское время. Он лечил многих видных деятелей того времени, в том числе М. Горького и А. Н. Толстого.

Но сталинские репрессии надолго прервали развитие изучения тибетской медицины. Только с 60—70-х годов XX века в Новосибирске и Улан-Удэ вновь ведутся научные исследования, в результате которых подтверждена эффективность методов диагностики и лечения тибетской медицины, издано множество монографий по ее изучению.

## Тибетская медицина на Западе

В силу исторических причин тибетская медицина в России и на Западе существенно различается.

В России врачи тибетской медицины в равной степени используют фитотерапию и лечебные процедуры (иглоукалывание, точечный массаж, моксотерапию, стоун-терапию, гирудотерапию) в соответствии с монгольской традицией. На Западе в тибетских клиниках используются почти исключительно фитотерапия и диета. Этим объясняется значительно больший спектр заболеваний, которые лечатся с помощью тибетской медицины в России, и существенно более высокая ее эффективность.

В отличие от России, страны Европы, Северной и Южной Америки долгое время ничего не знали о тибетской медицине. После оккупации Китая Тибета в 1951 году и поражения тибетского повстанческого движения началась массовая миграция тибетцев по всему миру.

В 1959 году Далай-лама XIV был вынужден покинуть Тибет, эмигрировав в Индию. Вместе с ним родину покинуло большое количество врачей тибетской медицины. Часть из них осталась вместе с Далай-ламой в его новой резиденции в г. Дхарамсале (Индия), а часть рассеялась по странам Западной Европы и США. Так с 1960-х годов началось широкое распространение тибетской медицины в западных странах.

В настоящее время клиники тибетской медицины существуют практически во всех странах Западной Европы, а также в США и Канаде. Крупнейшими центрами обучения тибетской медицине являются Институт тибетской медицины и астрологии Далай-ламы XIV «Мен-Ци-Кан» (г. Дхарамсала, Индия), Международный институт тибетских исследований «Шанг Шунг» в Италии, факультет тибетской медицины Государственного университета

Улан-Батора (Монголия), а также Международная академия традиционной тибетской медицины доктора Ниды Ченагцанга, в которой имел честь проходить обучение автор. «Мен-Ци-Кан» является не только образовательным центром, но и крупнейшей фабрикой, которая производит тибетские фитопрепараты для всех основных клиник тибетской медицины в мире. Международный институт тибетских исследований «Шанг Шунг» был основан в 1989 году Чогьялом Намкаем Норбу и торжественно открыт в 1990 году в Меригаре, Италия, Далай-ламой XIV. Институт носит имя легендарного царства Шанг-Шунг, в котором, по преданию, берут свое начало тибетская история и культура.

В 1980-х годах в Китае тибетская медицина была признана частью общекитайского национального достояния. Была разрешена официальная практика и обучение в современных медучреждениях. В сентябре 2010 года правительство Индии также официально признало тибетскую медицину «индийской системой медицины», в результате чего Индия стала четвертой страной после Китая, Бутана и Монголии, признавшей Сова Ригпу составной частью своей национальной системы здравоохранения. К сожалению, в этих странах (кроме Бутана) тибетскую медицину рассматривают только как часть другой, национально доминирующей традиции — индийской, китайской, монгольской, а не как самостоятельную медицинскую систему, которой традиционная тибетская медицина, безусловно, является. Тем не менее признание постепенно приходит, а также происходит правовая и административная интеграция традиционной медицины в государственный аппарат многих стран мира. Есть примеры объединения традиционных и нетрадиционных лекарственных средств тибетской медицины в политике в области здравоохранения как на национальном (особенно в странах Азии), так и на глобальном уровне. Так, некоторые хорошо зарекомендовавшие себя зарубежные (швейцарские) лекарства созданы по тибетским рецептам. В настоящее время во многих странах мира работают центры тибетской медицины, происходит активное изучение тибетской науки врачевания, что помогает современным врачам эффективно решать вопросы лечения и профилактики заболеваний различного характера.





ОСНОВЫ ТРАДИЦИОННОЙ  
ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

## Тибетская медицина как система знаний

На карте Земли осталось очень мало таких таинственных и труднодоступных мест, как Тибет. Уникальная страна, отделенная от мира самыми высокими на планете горными хребтами, она издавна казалась даже ближайшим соседям особой и ни что не похожей. В Индии Тибет называли Страной колдунов, а первые католические миссионеры, посетившие этот край в XVII веке, решили, что ее создал дьявол. Все здесь было иным: и горы, поднимающиеся выше облаков, и люди, и буддистские храмовые службы, не уступающие по пышности католическим, но при этом посвящаемые страшным божествам со множеством лиц, рук и ног.

Тибетская культура, долгое время развивавшаяся в изоляции, подарила миру особую систему знаний, среди которых важное место занимает уникальная медицина.

Традиционная тибетская медицина — это система, объединяющая теорию и практику лечения. Часто традиционную медицину путают с народной. Но они разительно отличаются друг от друга.

Народная медицина — это набор бессистемных знаний и навыков лечения, не имеющий единой объясняющей теории и разработанного метода и передающийся лично, от одного человека другому, без особой фиксации — обычно устно и по памяти.

Во многом причиной путаницы является то, что, на первый взгляд, тибетская медицина применяет те же методы, что и народная: фитотерапию, прогревания, мануальную терапию, массаж. При этом она не прибегает к фармацевтическим препаратам, гормональной и иной заместительной терапии и почти не знает хирургии. И вполне обходится без всего того, что составляет основу современной научно обоснованной медицины, возникшей в последние несколько столетий и ставшей доминирующей на Западе.

Традиционной медициной называют такую систему знаний, которая имеет и собственную теорию развития и возникновения заболеваний, и разработанный канон применения методов, и систему передачи этих знаний, а также экспериментальной их проверки (все первоначально проверялось на себе). Изучали традиционную медицину в особых медицинских центрах. В Тибете и странах Индокитая это были буддистские монастыри, в Китае — частные и государственные школы, очень напоминающие современные институты.

В традиционных обществах очень важна роль учителя — наставника и в знаниях, и в духовной сфере. Но все же медицину изучали уже по книгам, в которых зафиксированы методы лечения и диагностики (как в современных учебниках). Были справочники по составу и правильному изготовлению

лекарств, которые больше не делали «на глазок», интуитивно подбирая пропорции. Составы и соотношение составляющих выверялись экспериментально, годами практики и сравнения результатов.

Тем не менее от современной научно обоснованной медицины традиционные системы отличает — например, в диагностике — опора не на лабораторно-технический анализ, а на особо развитое восприятие самого врача, его органы чувств. Анализируются данные наблюдения, опроса, прослушивания примерно так же, как и у нынешних врачей: собирается материал, выдвигается гипотеза лечения, которая проверяется по реакции на дальнейшие действия врача, и т. д. Однако главным инструментом является не техника и данные биохимии, а сама личность врача. В этом также проявляется особенность традиционных систем медицины, отличающих их от современной западной: к проблемам больного относятся не как к локальным, мало связанным друг с другом заболеваниям, виновниками которых чаще всего являются внешние факторы (инфекции, травмы), а как к сбоям в работе целостной системы, объединяющей в себе и физические, и психические факторы.

Таким образом, тибетская медицина представляет своего рода научную систему знаний, хотя и основанную на эмпирическом опыте, а ее основы изложены в особом, метафорическом стиле, свойственном традиционной культуре народов Дальнего Востока.

Методы лечения тибетской медицины основаны на глубоких знаниях о причинах и возможных сценариях болезней, регулирующих системах организма, внешних и внутренних факторах развития расстройства. Это описывается в особой терминологии: накоплении Жара и Холода, циркуляции жизненной энергии по меридианам тела, активации сил в особых точках и пр. Но главное — традиционная медицина всегда рассматривает проблемы холистически, то есть целостно, не отделяя симптом от личности больного.

Народная медицина обычно применяет «то, что помогает», стремится облегчить лишь симптомы, не углубляясь в причины заболевания. Западная же относится к проблеме максимально подробно, стараясь сконцентрироваться на каком-то отдельном органе или участке тела, как бы «отделяя» проблему от всего организма.

При лечении артериальной гипертензии в западной медицине используют гипотензивные препараты. В народной медицине применяется кровопускание или лечебные травы. Но цель и того, и другого подхода — устранение симптома. Тибетский же врач обязательно выяснит, что стало, например, причиной высокого давления, какой сценарий имеет место и надо ли

направлять основное воздействие на печень, нервную систему или слизистые поверхности и обменные процессы. Если имеет место бронхиальная астма, то лечение также будет направлено не на купирование приступа, а на устранение причины заболевания — восстановление баланса иммунитета и нервной системы, очищение организма от шлаков и устранение аллергических реакций.

Однако тибетская медицина во многом опирается на использование ресурсов самого организма. Это возможно через целую систему внешних воздействий (например, на особые активные точки тела — нажатием, температурой и пр.). Расположение этих биоактивных точек изображено на сотнях и тысячах листов медицинских атласов, а знания о них и практический опыт использования накапливались столетиями. В зависимости от локализации заболевания и его причины воздействие оказывается на биоактивные точки связанного с ним органа и регулирующей системы. Так, например, холецистит требует воздействия на точки печени, желчного пузыря и восстановления баланса регулирующей системы пищеварительной системы.

Еще одно отличие тибетской медицины состоит в том, что она является восстановительной. Особенно наглядно это демонстрирует лечение болезней опорно-двигательного аппарата. Например, при грыжах межпозвоночного диска тибетские врачи применяют методы для восстановления тканей диска, а не только для устранения болей в спине и пояснице. В народной же медицине стараются прогреть или промять проблемное место, а в западной — используют обезболивающие и предложат хирургическую операцию. Благодаря комплексной терапии тибетской медицины при грыже позвоночника во многих случаях удастся избежать операции. Никакие средства народной медицины не могут дать такого результата. А при артрозе и артрите лечение проводится таким образом, чтобы не только устранить дистрофические процессы или воспаление в тканях сустава, но и стимулировать их регенерацию. Поэтому и лечение направляется не только на область сустава, но и на весь организм в целом, включая внутренние органы — печень и почки. Народная медицина в этом случае ограничилась бы компрессами и мазями для облегчения болей.

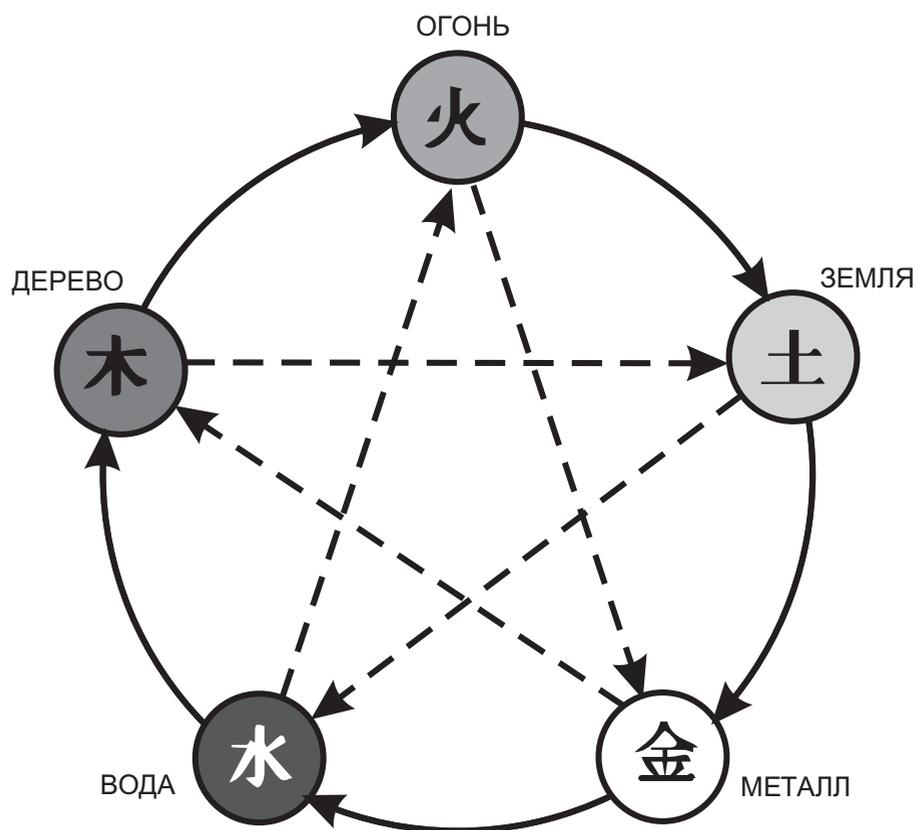
Основными теоретическими моделями в традиционной тибетской медицине являются представления о двух противоположностях — Холоде и Жаре, пяти первоэлементах и трех жизненных началах. Для того чтобы иметь общее представление о тибетской медицине, достаточно ознакомления с общими параметрами концепции Жар-Холод и обобщающими характеристиками трех жизненных начал. Для углубленного изучения требуется использование и теории первоэлементов, а также особенностей всех видов трех начал и их признаков.

## Холод-Жар и пять первоэлементов

Рассмотрение всех явлений природы исходя из двух противоположностей — одно из самых древних и распространенных представлений.

У китайцев это воплотилось в идее «инь — ян», «темное — светлое». У древних персов весь мир представлялся ареной борьбы злого и доброго божества, а все вещи, явления и живые существа относились либо к одной, либо к другой стороне. И у древних славян работа, дом, хозяйство, окружающее пространство воспринимались через противопоставление: правое и левое; чистое и нечистое; чет и нечет; человеческое, культурное и звериное, дикое. Все имело свою пару — противоположность.

У тибетцев такими базовыми понятиями были Жар и Холод. Все активное, теплое, яркое относили к Жару, а пассивное, прохладное, неподвижное — к Холоду. Например, в организме «холодной» считали лимфатическую жидкость, а «жаркой» — кровь. Так же делили внутренние органы, болезни, условия жизни и т. д. Сочетания этих принципов, степень их активности лежала в основе концепции «пяти элементов».



Китайская система первоэлементов — у-син

Идея о том, что в основе мира существуют базовые вещества — первоэлементы, хорошо известна в Европе. Еще древние греки предположили, что все в мире формируют некие первичные силы — «атомы» огня, воды, земли. Однако на Востоке это рассматривали по-другому: так, широко известная сейчас китайская символика «инь — ян» и пентаграмма (пятиугольник) с иероглифами «дерево», «огонь», «металл», «вода» и «земля» обозначали вовсе не какие-то материальные силы, а символы стадий физического процесса.

Эта идея была универсальной для любого явления природы или деятельности человека, а для медицины выглядела бы так: если человек перемерз — значит, получил много холода, и это обозначают символом «металл», что символизирует начало переохлаждения тела. В дальнейшем температура тела падает, и эту стадию связывают с метафорой «вода», указывающей на качественный избыток холода в теле. Простудился — начало воспалительных процессов — передают метафорой «дерево» как символ чего-то прорастающего, начинающегося. Тело бросает в жар сильная температура — «огонь» как состояние максимально разрушительное. Но после кризиса болезни, когда температура спадает, начинают действовать лекарства и процедуры и человек идет на поправку, его состояние возвращается в прежнее, гармоничное — его описывают как «земля». Это состояние стабильности, баланс состояния организма.

Похожим образом понимали «физику» устройства мира и тибетцы.

Однако есть и отличия от китайской концепции. По тибетским представлениям, все появляется и исчезает в мире посредством пяти первоэле-



ТИБЕТСКАЯ СИСТЕМА ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

ментов — пяти видов энергий, из взаимодействия которых формируется вся окружающая действительность. Их называют «пространство», «ветер», «огонь», «вода» и «земля». Весь воспринимаемый мир какместилище и все живое в нем как воспринимающее состоят из этих элементов-сил. И это не стадии одного процесса — как в Китае, а как бы пять принципов, символически организующих все процессы в мире. Поскольку для европейцев привычнее называть эти силы «элементами», в дальнейшем мы будем пользоваться таким термином. Но все же не стоит понимать их как некие материальные частицы даже тогда, когда говорится, что из них что-либо состоит, — это метафоры, за которыми скрыты сложные представления о законах природы.

В основе всего тибетские философы поставили символ «пространство»: главное условие существования самого мира и всех вещей в нем, представляющее собой своего рода космос — единое целое. «Пространство» — это то, что вмещает в себя все, где происходят все явления, реализуются все процессы и действия. Когда какая-либо часть этого всеобъемлющего единства выделяется из него, оно автоматически «уплотняется» и разделяется, образуя материю и всю совокупность вещей в мире. С этого момента тот же процесс рассматривается уже с точки зрения конкретной отделившейся части — вещи, явления или существа, которая воспринимает окружающее как нечто отдельное и соответствующим образом реагирует на него. Для медицины это метафора того, как возникают расстройства: это некие части тела или системы, «вышедшие» из общей работы организма.

Следующий элемент — это «ветер» (движение, развитие, активность). Движение порождает элемент «огонь», который представляет собой энергию тепла, развития, трансформации, созревания. Далее следуют более «плотные» элементы: «вода», которая связывает, соединяет, увлажняет, и «земля» — стабилизирует, придает всему форму и устойчивость.

Разнообразие сочетаний этих сил составляет многообразие всех природных явлений, вещей и процессов. Так, зерно питается за счет земли, увлажняется водой, согревается солнцем, поглощает кислород из воздуха («ветра»), и все это происходит в пространстве. Его свойства, соответственно, будут определяться сочетанием пяти элементов, образующих индивидуальные качества самого зерна.

Человеческое тело также классифицируют по принципам пяти первоэлементов:

- **Земля** — считается, что этот элемент доминирует в костях, сухожилиях, мышцах и всех плотных образованиях тела;
- **Вода** — доминирует в крови, лимфе и других жидкостях тела;
- **Огонь** — имеет отношение к эндокринной системе, образует температуру тела, пищеварение и способствует остроте ума;

- **Ветер** — символизирует все движения в теле, дыхание, нервные импульсы;
- **Пространство** — проявляется вообще в ментальной и умственной деятельности.

Пять первоэлементов, из которых «состоит» тело, поддерживаются пятью первоэлементами, поступающими с пищей, дыханием и пр.

Таким образом, окружающий мир, мы сами, пища и напитки — все как бы состоит из пяти первоэлементов, находится во взаимозависимости и соответствующим образом влияет друг на друга.

## Три жизненных начала

В организме человека пять первоэлементов объединяются в три жизненных начала, которые по-тибетски называются «ньепа», а по-индийски — «доша».

Учение об этих началах пришло в Тибет из Индии, поэтому и сами тибетцы часто используют индийское название. Три доши — это Ветер (по-тибетски «лунг», на санскрите «вата»), Желчь (по-тибетски «трипа», на санскрите «пита») и Слизь (по-тибетски «бадкан», на санскрите «капха»).

Все они как бы образуются первоэлементами или, скорее, являются более материальными их эквивалентами, воплощением свойств на уровне организма.

Земля и Вода образуют Слизь, обладающую природой Холода.

Огонь образует Желчь, обладающую природой Жара.

Ветер образует Ветер, обладающий нейтральной природой, так как может «раздувать», усиливать и Жар, и Холод.

Пространство постоянно присутствует везде.

Важно понимать, что три жизненных начала — это не физические субстанции, а принципы строения организма и его взаимодействия с окружающей действительностью.

Когда три жизненных начала находятся в состоянии равновесия, они являются основой здоровья. Как только равновесие между ними нарушается, они становятся сутью болезни, поэтому по-тибетски называются «ньепа» — «виновники». Когда нарушается гармония и возникает болезнь, необходимо знать соотношения этих трех главных «виновников» в организме. Именно эти три составляющие повинны в нашем самочувствии.

Методики лечения в тибетской медицине основываются на изучении того, как ведут себя в организме эти три доши. Считается, что они подчиняются закону пульсации (ца). А пульсация — это сама жизнь. В норме они должны



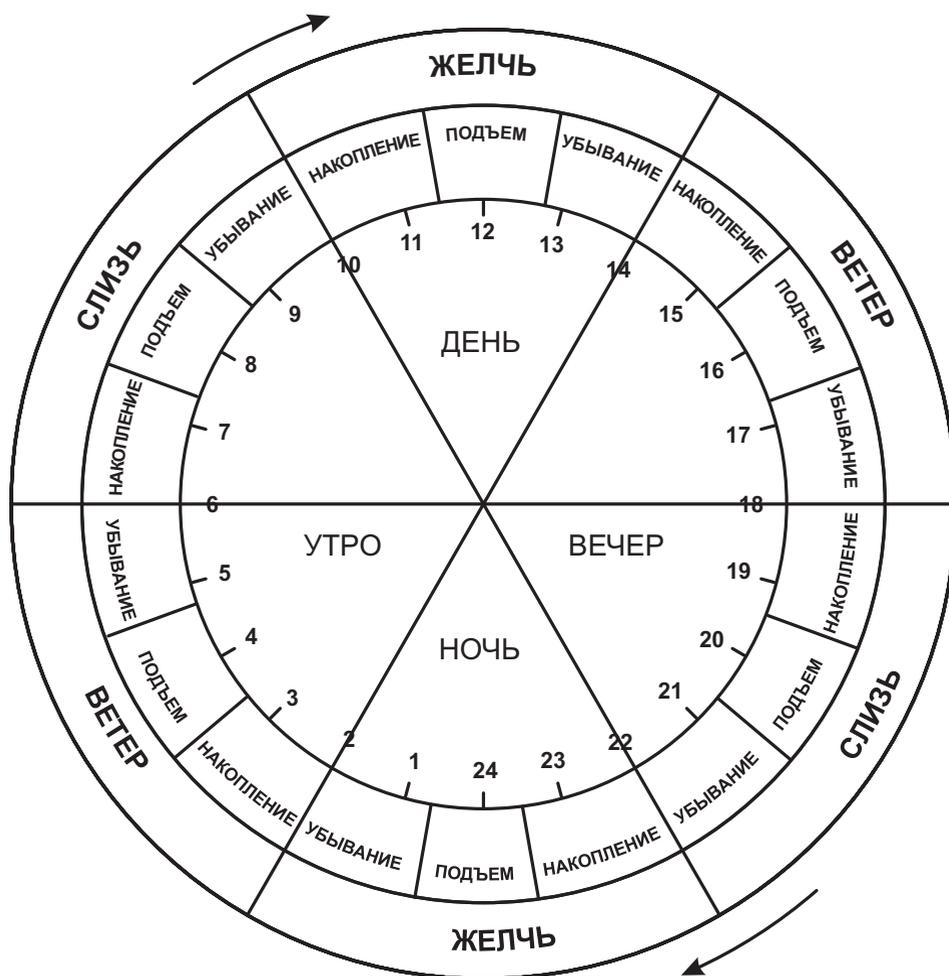
Три доши

находиться в гармонии, но если что-то происходит и равновесие нарушается, возникает болезнь. Для каждого «виновника» нужны свои условия, чтобы вывести его из состояния равновесия. Кроме того, каждая доша формируется на основе какого-то духовного или психологического принципа: страсти, гнева и незнания.

Ветер рождается из страсти — привязанностей и увлечений — и «живет» в нижней части тела, в районе поясницы. Он ответственен за дыхание, работу органов чувств, движения рук и ног, психику.

Желчь возникает из гнева и располагается в средней части тела, в области печени. Она «в ответе» за пищеварение, температуру тела, активность в поведении, напористость. Тибетские врачи считают, что если с данной системой что-то не в порядке, то это может привести к появлению диабета, ожирения, опухолей.

Слизь находится в грудной клетке. Она увлажняет кожу, придает прочность суставам, упругость мышцам, усидчивость и терпеливость характеру. Она стимулируется «незнанием», психологической пассивностью, нежеланием развиваться.



Суточный цикл жизненных начал

В Тибете полагают, что все мы — частицы вселенной и взаимосвязаны друг с другом. Поэтому на физическое и духовное состояние человека влияют как внутренние, так и внешние факторы. Иначе их можно назвать объективными и субъективными.

К объективным факторам относят внешние воздействия, на которые мы никак не можем повлиять: возраст человека, сезоны года, время суток, климатические особенности окружающей среды.

Субъективные факторы мы можем изменить: образ жизни, вид трудовой деятельности, особенности питания, особенности половой жизни. Тибетская медицина предлагает, изменяя субъективные факторы, корректировать действие на человека объективных факторов и наоборот. В каких-то случаях полезно изменить образ жизни, а в каких-то — отношение к жизни в себе самом.

Врачи тибетской медицины также выделяют четыре основных конституционных типа человека по доминированию какой-либо из дош — конституции Ветра, Желчи, Слизи и Сбалансированную, в которой все доши находятся в равных долях. Представители каждого из этих типов сходно реагируют на воздействие внешних факторов. Но при диагностике болезни и ее лечении особое внимание уделяется индивидуальным характеристикам организма. Ведь каждый человек — очень сложная система, которая по-особому может реагировать на внешние воздействия.

Состояние дош в норме меняется и в зависимости от возраста.

Время беременности и кормления грудью для матери будет периодом увеличения Слизи. Также раннее детство (примерно до 5—6 лет) — период Слизи для самого ребенка, поскольку дети в этом возрасте растут, набирают вес, обильно питаются и много спят. Поэтому детям до 5—6 лет, во избежание расстройства Слизи, не следует давать много сладкого. Также нельзя давать и слишком легкую пищу, что может дать недостаток Слизи, а это основной строительный материал при росте организма.

Ветер усиливается по мере развития ребенка и к школьному возрасту уже скорее доминирует, что проявляется в повышенной активности детей, их эмоциональности, неусидчивости. Достаточно попасть на перемену в школе, чтобы убедиться, насколько тут много Ветра.

В подростковый период начинает формироваться Желчь. С этим связаны конфликтность и агрессивность подростков, а также многие эндокринные проблемы этого возраста.

Взрослый период — время Желчи. Человеку в это время необходимо много работать, преодолевать социальные препятствия и т. д. Старость (старше 60—70 лет, для каждого индивидуально) — это время Ветра. Организм от убыли Слизи и Желчи истощается, что как бы создает эффект «пустоты», занимаемой Ветром.

В зависимости от климата и местности также могут преобладать различные начала в организме.

Сезонные климатические условия способствуют дисбалансу дош.

Холодные и ветреные места способствуют расстройствам Ветра, жаркие и сухие — расстройствам Желчи, холодные и влажные — расстройствам Слизи.

Также активизируются жизненные начала в зависимости от времени суток.

Восход и закат солнца — это время Ветра (с 3 до 7 часов и с 15 до 19 часов). Полдень и полночь — время Желчи (с 11 до 15 часов и с 23 до 3 часов утра). Утро, вечер и немного после обеда — время Слизи (главным образом, с 7 до 11 часов и с 19 до 23 часов).

Изменяется состояние жизненных начал и в зависимости от поведения.

Так, умственная или физическая работа, спорт, а также конфликтность, острая горячая пища и алкоголь увеличивают Желчь. Развлечения, разговоры и праздная активность, тревога, недосыпание и истощение, а также переизбыток сенсорных впечатлений увеличивают Ветер. Отдых и сон в дневное время, малоподвижный образ жизни, отсутствие умственной активности, а также обильное и частое питание увеличивают Слизь.

Свойства жизненных начал в норме присутствуют как на физическом, так и на психическом уровнях, но ярче всего проявляются при расстройстве. Необязательно проявление сразу всех перечисленных ниже качеств, обычно это два-три признака.

Следующие три раздела посвящены специфике трех дош и их свойствам, что будет особенно интересно читателям, которые хотели бы более глубоко ознакомиться с тибетской медициной; для домашнего же пользования это необязательно.

### *Свойства доши Ветер*

Ветер — это символическое обозначение всех колебаний в организме, процессов движения вообще. Собственно, тибетское слово «лунг» можно перевести и как «дуновение», и как «вибрация, движение». Он обеспечивает не только движение, но и поддерживает равновесие между Желчью и Слизью. В наибольшей степени понятию Ветер соответствует нервная система.

Ветру приписывают шесть особых характеристик, наиболее ярко проявляющихся при расстройстве:

- **Легкость** — ощущение легкости в теле и уме, возбужденное состояние, легкомыслие, быстрая, часто спонтанная реакция на любые раздражители и воздействия. Эти свойства при расстройстве успокаиваются противоположным — тяжелым (например, в пище это картофель, капуста, сахар, пшеница).

- **Подвижность** — желание движения, хаотичность мыслей, нестабильное состояние, а при расстройстве — гуляющие по телу боли, беспокойство и тревога. Это качество умиротворяется стабилизирующими свойствами, которыми, по тибетской и индийской медицине, обладают мускатный орех, чеснок, лук, редис.

- **Грубость, жесткость или сухость** — к примеру, сухость и грубость кожи, языка. Умиротворяется мягкими вкусами (например, сливочным маслом, куриным бульоном).

- **Прохладность** — ощущение холода, озноб. Естественно, вызывает желание находиться в тепле и уюте, принимать теплую пищу и горячие сладкие напитки. При проявлении этого свойства прописывают теплые отвары, особенно из баранины.

- **Тонкость, пронзительность** — возможность проникать куда угодно. Такой симптом успокаивается маслянистой, калорийной пищей (различные масла, мясо водных животных и рыба, яйца, дыня, бананы).

- **Твердость, упругость** — проявляется в малоподвижности суставов, скованности, гипертонусе мышц, запорах. Это свойство сглаживают мягкой и маслянистой пищей.

В организме также выделяют пять подсистем Ветра, которые занимают определенные сегменты тела и как бы «заведуют» рядом разнонаправленных процессов:

**Ветер «Держатель жизни»** располагается в голове и движется вниз до сердца, поддерживает жизненные силы, регулирует функционирование сердечно-сосудистой системы, обеспечивает дыхание, глотание, чихание, слюноотечение и вместе с тем — умственную деятельность и деятельность органов чувств, мыслительный процесс. В некоторой степени соответствует понятию «нервная система».

**Ветер «Восходящий»** располагается в груди и движется вверх, обеспечивает речь, дыхание, глотание, открывание-закрывание рта и глаз, а также связан с памятью, чувством уверенности и храбрости.

**Ветер «Всепроникающий»** располагается в сердце, циркулирует по всему телу с кровью и лимфой, приводит в движение конечности, соединяет сосуды и через гладкую мускулатуру управляет различными полыми органами.

**Ветер «Сопровождающий огонь»** располагается в брюшной зоне. Циркулирует во внутренних органах и управляет пищеварением и усвоением питательных веществ, разделяя пищу на чистую (необходимую организму) и нечистую часть (выводимые отходы).

**Ветер «Очищающий вниз»** располагается в нижней части тела, выводит нечистоты, регулирует половые функции и управляет процессом деторождения.

При расстройстве конкретных видов Ветра можно выделить следующие признаки, соответствующие отдельным подсистемам:

**«Держатель жизни»:** беспричинная усталость, головокружение, сердцебиение, головные боли. При проблемах с дыханием — одышка с затрудненным вдохом. Также трудности с проглатыванием пищи и питья, обмороки, нарушения сознания, нервозность, спутанность мыслей.

**«Восходящий»:** трудности с речью (заикание или неразборчивая речь), уменьшение физической силы, ухудшение памяти и вообще забывчивость, ощущение подступающего к горлу комка, в чувствах — боязливость.

**«Всепроникающий»:** различные проблемы с циркуляцией крови и лимфы, порывистые движение и говорливость, чувство страха, обмороки, возбудимость, дрожь в теле, потеря аппетита, задержка или недержание экскрементов, ухудшение состояния кожи, памяти, зрения.

«**Сопровождающий огонь**»: плохое пищеварение, потеря веса и аппетита, отвращение к пище до рвоты, вздутие живота и рефлюкс. При этом обычно облегчение симптомов наступает сразу после еды.

«**Очищающий вниз**»: скованность в нижней части спины (зона почек), боли в тазовых костях и суставах нижней части тела, хромота, задержка кала и мочи, метеоризм. Также с этим Ветром связаны сексуальные расстройства и бесплодие, проблемы при родах.

### *Свойства доши Желчь*

Система Желчи порождает тепло тела, дает силу, придает бодрость и энергию. Желчь связана с чувством злости, гнева и вообще с понятием «агрессивность». Больше всего Желчи соответствует эндокринная система, но в тибетской медицине с ней тесно связывали еще и печень.

Желчи приписывают семь особых свойств:

- **Жар** — поскольку Желчь горячая по своей природе, то это дает сильное пищеварение, а при расстройстве — повышенную температуру, ощущение жара в теле и желание прохлады. Также жар проявляется в конфликтности, вспыльчивости, горячем нраве. Умиротворяются эти свойства всем холодным, например холодной водой (часто это превращается в пагубную привычку употреблять холодной еду и питье). В пище рекомендуются любые злаки, горох, чечевица, постное мясо.

- **Острота** — острый ум и восприятие, но и быстро развивающиеся процессы, в том числе острые боли (в одном месте, не блуждающие, как при Ветре). При этом примечательна быстрота проявления: температура стремительно поднимается, болезнь развивается быстро и становится опасной, но также быстро может умиротвориться. Этому противопоставляют притупляющие по вкусам продукты (холодная вода, свежее сливочное масло, цитрусовые).

- **Маслянистость** как противоположность жесткости — к примеру, маслянистая кожа, лицо, тошнота при виде маслянистой пищи. Умиротворяется прохладным (например, апельсин, капуста, огурец), а также обезжиренной, постной пищей (овощи, злаки). В лечении используют камфару.

- **Легкость** как противоположность тяжести — как и огонь, Желчь легкая, стремится вверх, легко реагирует на лечение (например, температура может снизиться просто от холодной воды). Человек легко и быстро двигается, легок на подъем. Умиротворяется податливыми вкусами (например, такими продуктами, как кефир, свежее сливочное масло, сыворотка).

- **Зловонность** — при избытке Желчи появляется неприятный запах; пот, дыхание, моча, кал очень сильно и резко пахнут. С этим свойством можно справиться увлажняющими процедурами (снаружи) и желчегонными средствами (обычно слабительными).

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»  
пропонує розміщення реклами  
на нашій книжковій продукції :  
логотипи, закладки, флаєри, листівки,  
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:**

**[trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)**