

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА



ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК

Особенности диагностики

Принципы лечения

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ:
иглокальвание, йога, цигун,
мануальная терапия,
точечный массаж



Коллектив авторов Справочник ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

*Публикуется с разрешения правообладателя – Литературное
агентство «Научная книга»*

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170484

Восточная медицина. Полный справочник: Эксмо; 2007

ISBN 978-5-699-23196-6

Аннотация

Это издание рекомендовано для врачей, а также для интересующихся читателей, желающих улучшить свое здоровье. Справочник содержит сведения о восточной медицине, подробно рассказывается о китайской, тибетской, индийской, японской народной медицинах, освещены вопросы методов в восточной медицине, благодаря которым можно существенно поправить свое здоровье, а также применять в качестве профилактики для оздоровления организма. Книга рекомендована для широкого круга читателей.

Содержание

ЧАСТЬ I	6
ГЛАВА 1	6
ГЛАВА 2	28
ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ	29
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ	35
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ	41
ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ В ЗАВИСИМОСТИ	44
ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, УСЛОВИЙ БЫТА И ХАРАКТЕРА ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗЛИЧНЫЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ	48
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ О СОСТОЯНИИ ПИТАНИЯ О ПРИЧИНАХ БОЛЕЗНЕЙ	49
КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ	56
ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ БОЛЕЗНЕЙ	59
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ	63
	71

ЛЕКАРСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ	76
ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СОСТАВОВ	86
ОТВАРЫ	87
ПОРОШКИ	90
ПИЛЮЛИ	92
ДЭГУ	93
МАСЛЯНЫЕ ЛЕКАРСТВА	93
ЗОЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА	94
ЧАИ	97
ЛЕКАРСТВА ИЗ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ, МИНЕРАЛОВ, СОЛЕЙ	98
ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ	99
ГЛАВА 3	107
Конец ознакомительного фрагмента.	121

**Н. Н. Полушкина,
Ю. В. Кузнецова, И.
Мустафина, С. Глущенко,
Г. Ю. Лазарева, В.
Иноземцева, Раилко, К. В.
Самарцев, С. А. Краснова,
Э. А. Муллаярова,
Эйвазова, Е. В. Палагин**
**Справочник
восточной медицины**

**ЧАСТЬ I
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О
ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ**

тельных систем, как Китай. Многие из них настолько древние, что дошли до нас только благодаря легендам. В древних китайских монастырях создавались и развивались многочисленные учения о Вселенной и о месте в ней Человека.

Одной из таких систем, дошедших до нас из глубины веков, зародившейся в недрах монашеской обители, является система «Чжуд-ши».

Последователи этой древней методики не просто знали, как излечиться от болезни, они знали, как предложить человеку жить, не зная даже, что такое болезнь. Важно отметить, что язык тибетских монахов не содержал такого понятия, как «заболевание».

Истоки китайской медицины теряются в глубине веков. Письменные труды, впервые обобщившие опыт предшествующих поколений по применению методов диагностики заболеваний и их и лечения, датируются V-III вв. до н. э.

Теория китайской медицины наиболее полно и четко изложена в книгах «Ху-ан Ди Ней Цзен», «Нань Дзен», «Шан Хань Лунь», «Дзен Гуй Яо Люе», «Вэнь Йи Лунь».

Самые древние представления и понятия сохранялись, но в то же время в течение последующих столетий китайская медицина развивалась дальше, воспринимала новые идеи.

Уже во II в. до н. э., наряду с собранием лекарственных растений, древние китайские трактаты по медицине выделяют и другие возможности лечения: гимнастические упражнения, ванны, компрессы, массажи.

В лечебной книге V в. описываются уже 360 веществ как растительного, так и минерального и даже животного происхождения, которые могут использоваться для лечения различных заболеваний.

Медицина Древнего Китая – это прежде всего философия, причем не привычная для европейского человека, а намного более древняя, чем европейская цивилизация, восточная философия с понятиями и метафорами, присущими только восточному складу мышления.

Упражнения или рецепты здоровья Древнего Китая достаточно разнообразны. Но они имеют под собой прочную основу – твердые знания и представления о строении человеческого тела и об основных принципах его функционирования.

Философия даосизма заложила основные принципы медицины Древнего Китая.

Особенностью китайской медицины являлся ее подход к человеческому организму как к части Вселенной и даже модели мироздания, а сложные физиологические процессы, в нем происходящие, толковались как природные явления в окружающем мире.

Организм человека – это неотъемлемая часть Космоса. Все процессы, вся жизнь человека постоянно находятся под влиянием сил окружающей природы.

Древние китайские мудрецы считали, что мир первоначально представлял собой хаос, состоящий из мельчайших

частиц, которые они называли ци.

Первоначально эти частицы существовали в виде сплошной бесформенной массы, которая затем подверглась процессу разделения, размежевания.

Чи (или ци), согласно принципам восточной, и в частности китайской, медицины – жизненная энергия, которая присуща каждому живому организму, причем у каждого организма, у каждого человека этот энергетический потенциал различен. Частично он определяется генетической памятью, наследственностью.

Но в тоже время он во многом зависит от образа жизни и мыслей человека, от того, какой путь человек выберет, от умения гармонично сосуществовать, взаимодействовать с окружающим миром, находить свое место, ориентироваться в пространстве и времени.

Природа – неделимая единая система, включающая в то же время полярные, но взаимодополняющие аспекты инь и ян. Они подвержены постоянным превращениям, находясь в постоянном движении.

Если все компоненты природы сбалансированы, то и жизнь течет в гармонии. Если равновесие полярных сил нарушено, то неминуемо наступает катастрофа.

Важно поддерживать этот баланс сил в природе, поэтому в течение многих веков врачи-философы наблюдали и изучали природу, пытались постичь ее тайну и секреты взаимодействия с ней.

Так, согласно канонам традиционной восточной медицины человек может оставаться здоровым.

Человек – маленький космос, и подчиняется он тем же законам, и силы, влиянию которых он подвержен, те же. Поэтому, если человек не владеет искусством поддержания равновесия и цельности, если он не способен адаптироваться к какому-либо измененному условию, то это общее нарушение выливается в заболевание.

В восточной медицине важно познать законы функционирования мира, обрести личную гармонию можно лишь в контексте целого.

Конечно, современная традиционная восточная медицина не соотносится с современными канонами научной и доказательной медицины, что порождает у современного человека недоверие к ней. Она окружена мифами и легендами, полна тайн и загадок, и неудивительно, что многие считают ее эксцентричным шарлатанством.

Но в тоже время необходимо отметить, что китайская медицина представляет собой самостоятельную целостную систему, включающую в себя и теорию возникновения и развития болезней, и методы их диагностики, и конечно же методы лечения.

Мировоззрение, присущее древней китайской медицине значительно отличается от западного вообще и от современного западного в частности.

Медицина Древнего Китая помогает людям уже не одну

тысячу лет, она, несомненно, выдержала испытание временем. Наверное, следует относиться к ней прежде всего как к философии, как к особому мировоззрению, охватывающему все аспекты человеческого бытия.

Важен особый подход китайской медицины к человеческому организму как к единому неделимому целому, где каждый отдельный орган – часть системы, и жизнедеятельность отдельной клетки – отражение жизнедеятельности всего организма.

Профилактика заболеваний всегда имела для китайской медицины важнейшее значение. Идея предотвращения болезней была в самых истоках врачебного искусства Древнего Китая. Профилактике заболеваний в китайской медицине отводится решающая роль. Китайские мудрецы уже более двух тысяч лет назад говорили о том, о чем научная медицина начала говорить только в середине XX-го столетия.

Надо отметить, что гигиенические мероприятия и борьба с паразитами были важным аспектом на протяжении всей китайской истории. И помимо известных во всем мире правил ведения здорового образа жизни, древняя китайская медицина предлагает ряд принципов, которые необходимо соблюдать для предотвращения всех болезней.

Лечение в китайской медицине направлено на укрепление организма и профилактику возможных заболеваний.

Для китайского врача важно было заподозрить предрасположенность того или иного человека к какой-либо болез-

ни, выявить заболевание на самых ранних этапах его развития, когда использование самых простых методов лечения (назначение диеты, выработка определенных правил поведения человека, массаж и др.) позволяло человеку оставаться здоровым.

Подход к лечению у древних китайских врачей был похож на современный. Сначала лечение было симптоматическим – приступая к лечению больного, врачи Древнего Китая купировали в первую очередь основные симптомы болезни, те, которые больше всего беспокоили больного, и старались лечить их. После облегчения состояния больного врач старался лечить «корень» заболевания. Именно это было целью лечения. Поэтому порой лечение продолжалось долгое время, несмотря на то, что больной уже чувствовал себя здоровым.

В основе бесконечности Вселенной и ее целостности лежат непрерывная цепь превращений, взаимные переходы одной субстанции в другую. В контексте этого положения всякая живая материя проходит определенные этапы существования: рождение, развитие, расцвет, старение, умирание, превращение.

Качествами инь или ян древние наделяют каждую вещь, любой процесс, всякое явление, все свойства определенного предмета или организма. В основе всего сущего – соотношение этих двух начал. Инь не может существовать отдельно от ян: они образуют одно динамическое единство. Единство и противодействие инь и ян обуславливает прочную

взаимосвязь между ними. Всякое изменение и развитие вещей происходит благодаря вечному стремлению к вытеснению друг друга. Это и является фундаментальной движущей силой природы. Свет и тьма, страдание и удовольствие, телесность и неосязаемость, возбуждение и торможение – вот лишь несколько примеров такого взаимодействия противоположностей инь и ян.

Инь и ян имеют широкий, всеобъемлющий смысл. Общеизвестно, что под инь понимают темное женское начало, под ян – начало светлое, мужское. Инь – это всегда слабость, неустойчивость. Ян – это твердость и сила. Инь соотносится с северо-востоком и северо-западом, зимними холодами, лунной, правой стороной, ночью, низом, внутренностями, тяжестью, покоем и кровью. Ян – с юго-востоком и юго-западом, летом, огнем, солнцем, левой стороной, днем, верхом, легкостью, наружными тканями, движением и энергией. В инь и ян – это холмы или реки, только инь – «теневого склона», а ян – «светлого, солнечного склона»

Инь и ян полностью противоположны друг другу, но благодаря их тесному взаимодействию и существует весь мир. Они взаимовытесняют друг друга, переплетаются друг с другом, рожают пять первоэлементов, или стихий: вода, огонь, металл, дерево и земля.

Абсолютно все вещи и явления имеют две противоположные, дополняющие друг друга стороны – инь и ян. В каждом явлении отражены два характера. В китайской традицион-

ной философии – солнечный свет, жара и движение имеют ян-характер, а ночь, дождь, холод и покой – инь-характер.

Инь и ян неотъемлемая часть всех явлений в мире, они развиваются и взаимосвязаны друг с другом в развитии, их равновесие – основа жизни – изменяется в зависимости от определенных условий согласно общим законам.

Инь и ян составляют сущность неба и земли, закономерность десяти тысяч вещей, это отец и мать каждого изменения, начало и конец жизни и смерти. Также говорится, что инь находится внутри и является стержнем ян. Ян находится снаружи и является вестником инь.

Основное правило китайской медицины гласит: «Если ян отстывает, увеличивается инь, а если отстывает инь, происходит увеличение ян». Законы инь – ян можно применить также к структуре и функциям человеческого организма. Инь означает материальные составляющие тела, а ян – его функции. Инь и ян не статичны, они постоянно изменяются, но при этом они постоянно дополняют друг друга. На этом основаны и физиологические законы, например закон возникновения функций органов (ян) за счет потребления продуктов питания (инь). Таким образом, равновесие ян и инь в организме в результате обмена веществ достигается в движении (питание) и т. д.

Инь и ян могут переходить друг в друга, превращаться в собственную противоположность. Этот процесс характеризует не только количественные изменения, но и качествен-

ные. Правилом превращения инь и ян по древней китайской медицине объясняется изменение симптомов болезней. Признаки ян могут переходить в признаки инь.

Симптом ян превращается в симптом инь, когда, например, при острых инфекционных заболеваниях лихорадочные состояния, если полностью исчерпывается сопротивляемость организма, переходят в понижение температуры тела.

Единство инь – ян связывает различные части тела и органы человека как в функциональном, так и в морфологическом смысле. Но древние китайские источники свидетельствуют также, что верхняя часть человеческого тела относится к ян, а нижняя – инь. Также и в топографических отношениях поверхность тела относится к ян, внутренности – к инь.

По тому же принципу рассматривается каждый внутренний орган, каждый орган имеет свои инь и ян.

Даже сам человек со всей совокупностью своих индивидуальных особенностей может относиться к инь или ян типу. Правда, далеко не всегда соответствие полное. Чаще всего в человеке преобладают те или иные, иньские или янские, тенденции. Чем больше инь, тем меньше ян, и наоборот.

Вся совокупность физиологических процессов находится во взаимозависимости. Основы физиологических функций организма – это основы взаимодействия инь и ян. Поэтому вся жизнь человека неразрывно связана с инь и ян.

Например, жидкость в человеческом организме израсхо-

дована под влиянием внешних или внутренних факторов, т. е. жидкости (инь) становится меньше, и возникает состояние пустоты и жары (ян).

Хронические заболевания с позиции китайской медицины объясняются общим опустошением организма, одновременным ослаблением обеих сторон жизни (инь и ян). Инь и ян в этом случае пребывают в состоянии пустоты.

Итогом такого подхода является разделение, классификация всех заболеваний, патологических процессов и болезненных состояний на две основные большие группы – ян-симптомы и инь-симптомы.

Баланс инь – ян можно рассматривать как явление гомеостаза. Обеспечение гармонии, восстановление нарушенного равновесия (гомеостаза), поддержание защитных сил и реактивной способности организма – главная цель лечения в восточной медицине. И это, нужно отметить, вполне соотносится с европейской теорией поддержания гомеостаза и гомеокинеза.

Современная медицина предлагает, как известно, интегративный подход к человеческому организму, т. е. рассмотрение частных явлений человеческого организма в контексте всего организма. Именно такой подход и предлагает древняя китайская концепция инь – ян. Китайский врач не рассматривает болезнь отдельного органа или даже системы органа – для него это неполадки во всем организме.

Китайские врачи выделяют четыре основных типа

таких нарушений:

- 1) избыток ян при инь нехватке;
- 2) нехватка ян при инь избытке;
- 3) избыток ян и инь одновременно;
- 4) нехватка ян и инь одновременно.

Причем у одного и того же человека в одних органах может быть излишек инь или ян, влекущий за собой соответствующие болезни, патологические процессы, а в других – недостаток, также проявляющийся в виде заболеваний.

Вылечить человека можно, только восстановив утраченное равновесие, а сделать это можно, прибавляя или убирая ян или инь.

Кроме того, важно отметить, что нет такого явления, в котором было бы абсолютное инь или абсолютное ян. В каждом явлении обязательно присутствует и то и другое.

Человек – совокупность двух начал, их тесное переплетение и взаимодействие, из которого и вытекают все особенности жизнедеятельности, физиологии, характера, все таланты и склонности, сила и слабость.

Вся китайская медицина, как научная, так и практическая, все дисциплины, которые она в себя включает: патология, анатомия, физиология, клиническая диагностика и лечение – все подчинено этой многогранной модели, которая также именуется принципом гармонии и равновесия. Этот принцип особенно важен в профилактической медицине, так как позволяет прогнозировать и предотвращать мно-

гие болезни.

Диагностика заболеваний в китайской традиционной медицине строится исходя из шести руководящих принципов, которые охватывают все типовые патологические процессы человеческого организма. Эти принципы: поверхность (бяо) и внутренняя часть (юи), холод (хань) и жара (жэ), пустота (ху) и полнота (ши). Поверхность, жара и полнота – это проявления ян, внутренняя часть, холод и пустота – инь.

Осмотр, выслушивание, опрос и ощупывание – традиционные приемы, используемые и в современной европейской медицине. В то же время это четыре основных метода постановки диагноза в традиционной китайской медицине. Для китайского врача эти приемы дают всю необходимую информацию о пациенте.

Обобщается эта информация в дальнейшем исходя из тех самых восьми руководящих принципов.

Основное правило древней китайской терапии – «при болезнях ян следует привлекать для лечения инь, а при болезнях инь следует привлекать для лечения ян», «необходимо усилить господство воды, чтобы подавить преимущества ян. Необходимо улучшить источник огня, чтобы устранить его подавление со стороны инь».

Диагноз китайского врача может звучать достаточно странно: «пустота инь почек» или «ян печени поднимается вверх». Но в этом диагнозе заложена сама суть лечения, оно соответственно будет направлено на дополнение инь почек

или на снижение ян печени, т. е. смысл лечения состоит в уравнивании инь и ян, а форма терапевтического воздействия заложена уже в самом диагнозе.

Индивидуальный подход – важная особенность китайской медицины, она сохранилась и до настоящего времени, что немаловажно.

Если слабый человек, чувствующий постоянную усталость, внезапно заболевает простудой, то лечение больного после устранения симптомов в китайской медицине направлено на устранение предрасположенности к простудным заболеваниям.

В древней китайской медицине существовал ряд принципов, по которым осуществлялось лечение.

Кроме того, большое значение имел принцип «лечение должно идти от противного». Этот принцип согласовывался с концепцией инь – ян. При ян-болезни (полнота) полагалось воздействовать на организм успокаивающе, при инь-болезни (пустота) – возбуждающе.

Помимо концепций инь – ян в древней китайской медицине существовал еще один принцип лечения древней восточной медицины – правило «бу-се». Это можно перевести на русский язык как «прибавить – отнять». «Бу» означает: восполнить, возбудить, тонизировать, а «се» – выпустить, тормозить, седатировать, рассеять.

Когда заболевание или патологический процесс связаны с понижением функции (недостаточность энергии в мериди-

ане) – необходимо «бу», что означает прибавить энергию, оказать возбуждающее действие. Когда патология сопровождается повышенной функцией (избыток энергии в меридиане) необходимо воздействие «се», что означает отнять энергию, оказать тормозящее действие.

В научной медицине эти процессы обозначаются как возбуждение и торможение.

Какой бы метод лечения ни применялся, он всегда соответствует этим основным принципам.

В основе любой жизнедеятельности лежит энергия. Организм – энергетически открытая система, осуществляющая постоянный обмен энергией с внешней средой. Функционирование организма тесно связано с энергией, поступающей извне.

Энергию можно представить в виде потока заряженных частиц. Между организмом и внешней средой, между отдельными органами и системами организма протекают постоянные взаимодействия, идет постоянный энергообмен. С точки зрения древней китайской медицины, это возможно благодаря существованию в организме энергетических каналов, через которые и возможен обмен.

Весь организм можно разделить на 12 последовательно расположенных, объединенных в единую структуру меридианов, или каналов (цзинло). Эти меридианы парные, они симметрично ориентированны относительно плоскости, которая делит тело на правую и левую половины. Одна из этих

ветвей функционально более активна. К меридианам, проходящим через весь организм, относятся заднесрединный и переднесрединный меридианы.

Кроме того, каждому каналу-меридиану соответствуют определенный орган или система организма. Существуют меридианы всех отдельных органов: легких, желудка, сердца, почек и т. д.

Энергия, поступающая в организм извне, циркулирует по большому кругу. В течение 24 часов она проходит через все органы. Последовательность этой циркуляции строго определенная: начинается с меридиана легких, затем переходит на меридиан толстой кишки, желудка, селезенки, поджелудочной железы, сердца, тонкой кишки, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех частей туловища, желчного пузыря, печени. Прделав полный круг за 24 часа, энергия возвращается к меридиану легких.

Известно наличие в организме человека биологически активных точек (БАТ). Они расположены на энергетических каналах. Эти точки проходят строго по линиям, которые тянутся от головы до кончиков пальцев рук и ног. Энергетические каналы проложены от точки к точке. Но терапевтический эффект оказывает воздействие не на любую БАТ, а только родственные. Родственные точки отвечают на любое воздействие, оказанное на их энергетический канал организованно.

Некоторые БАТ располагаются не только на этих четких

линиях. Часть из них рассеяна по всему организму хаотично, но такие БАТ также важны в лечении. Эти точки относятся к более мелким энергетическим структурам организма.

Именно эти линии БАТ являются в организме проводниками различных по своей природе энергий. Следовательно, именно они управляют различными процессами жизнедеятельности. В конечном счете, они позволяют устанавливать в пределах организма гармонию инь и ян и пяти первоэлементов.

Конечно, меридианы разных людей не лишены индивидуальных особенностей, но точки активности (сюэ) меридиана у всех одинаковы и связаны с определенными объектами. Число точек сюэ каноническое, оно точно определено и проверено тысячелетней практикой.

Сюэ – это точка активности меридиана, тот участок, воздействуя на который можно повлиять на активность всей энергии меридиана, а следовательно, воздействовать на конкретные функции, которые зависят от энергетики этой точки. Воздействуя на точки, врачи добивались определенного терапевтического эффекта.

Для восточной медицины здоровье – это прежде всего равновесие, баланс, способность сохранять и поддерживать его, несмотря на влияния внешней среды, на действие раздражителей. Любое заболевание означает невозможность такой адаптации. Если нарушена адаптация, защитные силы организма ослабевают, резервы истощаются.

Система человеческого организма включает четыре уровня: физическое тело, меридиональную систему, эмоции и психику. Низший уровень находится под влиянием высшего.

Очень часто болезнь берет свое начало в недрах разума, а затем уже реализуется на материальном уровне. В то же время любое заболевание физического тела вызывает определенные нарушения на уровне психики и эмоций.

Во всем важна гармония. Если есть гармония высших уровней, то и на низших уровнях она тоже будет.

Целостность всего организма – вот важнейший принцип китайской медицины.

Можно выделить ряд основных подходов к лечению болезней в китайской медицине.

1. **Лечить главное**, т. е. найти корень заболевания, выявить причины и патогенез. В китайской медицине выделяют обычное и обратное лечение, главное и второстепенное, быстрое и медленное. Эти подходы позволяют найти суть болезни и вылечить ее.

2. **Укреплять сопротивляемость организма с целью повышения устойчивости к патогенным факторам:** повышение иммунитета.

3. **Восстанавливать равновесие**, т. е. баланс между инь и ян, избыточностью и истощением, упорядочивание течения ци при его обратном движении.

4. **Проявлять гибкость в лечении:** нельзя судить о болезни, не зная больного; нельзя лечить только болезнь, а

нужно лечить самого больного, учитывать в лечении множество различных факторов (конституцию человека, его возраст, пол, а также время, климат, географические условия и другие конкретные обстоятельства). Чтобы добиться лучшего результата, лечение должно подходить конкретному человеку.

Основные способы лечения, применяемые в традиционной китайской медицине:

- 1) фитотерапия, лечение лекарственными травами, препаратами из экологически чистого растительного сырья;
- 2) иглоукалывание;
- 3) прижигание полынными сигарами;
- 4) кровопускание в биологически активных точках;
- 5) тибетские ванны, состоящие из пяти видов трав, высокоэффективные при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, кожи, нервной системы и т. д. Также применяются для продления молодости организма;
- 6) оздоровительная гимнастика у-шу, ци-гун;
- 7) разгрузочно-диетическая терапия;
- 8) китайский лечебный массаж туйна. Он отличается силой и глубиной воздействия и хорошо сочетается с акупунктурой;
- 9) гуа ша (воздействие на отдельные участки кожи специальным скребком);
- 10) массаж стоп;
- 11) лечебные банки;

12) биологически активные добавки (БАДы).

Известный ученый, китайский врач династии Цин Чэнь Чжунлин предложил восемь методов лечения, используемых и по сей день: потогонный, рвотный, слабительный, примирительный, согревательный, очищающий, и тонизирующий.

1. Потогонный метод: он представляет собой использование острых и горьких лекарств, облегчающих выделение пота через поры кожи; при этом удаляется поверхностный патогенный фактор, так называемый внутренний. Метод эффективен при простудных заболеваниях.

2. Очищающий метод: использование холодных и охлаждающих лекарств для лечения лихорадки и гипертермии, лечение, сохраняющее жидкость тела, но удаляющее ядовитые вещества и «патогенный огонь», помогает при истощении инь. Метод оказывает антибактериальное, противовирусное, анти-лептоспирозное действие; он усиливает фагоцитарную активность лейкоцитов, повышает иммунитет; некоторые препараты также укрепляют сердце, понижают артериальное давление, действуют как мочегонное средство.

С осторожностью следует применять этот метод людям со слабым здоровьем, при недостаточности в неполых и полых органах, потере аппетита и жидком стуле.

3. Рассасывающий метод: использование лекарств для удаления скопления пищи, удаления застоя и устранения различных образований в животе. Метод направлен на улучшение системы пищеварения. Эффективен при вздутиях, за-

стое и при уплотнениях, вызванных ци (кровью, мокротой и пищей).

Обычно применяются следующие способы лечения:

1) устранение непереваренной пищи желудочными средствами. Применяется при вздутиях живота, рвоте, отрыжке, кислой отрыжке, вызванных повреждением вследствие передания;

2) рассасывание твердых уплотнений и скоплений. Применяется для удаления плотных образований любого происхождения в животе, различных отеков, гепатоспленомегалии, а также уплотнений в тазовой области;

3) улучшение движения ци и кровообращения: применяется при болях, отеках из-за застоя крови, болях в груди, альгоменорее и аменорее, вызванных застоем ци и крови;

4) рассасывание отеков: применяется при отеках, вызванных нарушением функции ци и отсутствием диуреза, а также при слабости нижних конечностей;

5) устранение воспаления: применяется при задержке жидкости, зобе, туберкулезе костей и суставов, эпилепсии;

6) рассасывание карбункулов.

4. Укрепляющий метод (тонизация): используется для лечения недостаточности. Тонизация в зависимости от типа недостаточности подразделяется на несколько видов:

1) укрепление ци: применяется при недостаточности селезенки и легких, одышке и слабости, плохом аппетите и жидком стуле или же выпадении матки и прямой кишки, вызван-

ных недостаточностью ци;

2) укрепление крови: применяется при симптомах, связанных с недостаточностью крови, таких как тускло-желтый цвет лица, бледные губы и язык, головокружение и сердцебиение, скудная менструация у женщин;

3) укрепление инь: применяется при недостаточности инь, потере веса от жара типа недостаточности, сухости во рту и горле, ощущении жара в ладонях и подошвах, раздражительности и бессоннице, ночных потах, поллюции;

4) укрепление ян: применяется при недостаточности ян, похолодании нижней части тела, начиная от поясницы, слабости в нижних конечностях, окоченении в области ниже пупка, частом мочеиспускании, жидком стуле, отвращении к холоду и похолодании конечностей или же импотенции и раннем семяизвержении.

В настоящее время китайская медицина вызывает большой интерес у врачей различных специальностей. Она снова обретает большое значение в медицинском мире, в современной медицинской науке, которая позволяет объяснить многие явления.

ГЛАВА 2

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

Тибетская медицинская система представляет свод восточной информации о человеке, его организме, собранной тысячелетия назад. Тибетская медицина применяет лекарства природного происхождения. В древних восточных медицинских системах первостепенное внимание уделяется вопросам сохранения, поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Профилактика заболеваний, сохранение здоровья разработаны в тибетской медицине детально с применением индивидуального подхода и определения пищи, природной конституции, учитывается воздействие факторов внешней среды.

Тибетская медицина сформировалась в XVII в. нашей эры в Тибете и Центральной Азии, на ее развитие оказали влияние медицинские системы соседних стран: Индии, Китая, Ирана. Основными трактатами тибетской медицины являются «Чжуд-ши», «Вайдурья-онбо», Ахантаб».

ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОЗНИКНОВЕНИИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Врачебная наука Тибета получила начало в Индии во времена глубокой древности, а развилась и процветала в Тибете.

В истории врачебной науки Тибета различают периоды.

Первоначальный период носит легендарный характер, так как первыми врачами в Индии считались божества и небожители. В первом периоде медициной занимались духи: Нюрба, Асвин, Индра, Небесная дева и другие, во втором – восемь ре-ши-мудрецов, в третьем – представители браминства, в четвертом – сторонники Будды с Цо-Энед-Ионинну во главе. Автором «Чжуд-ши» считается Цо-Жед-Шоны.

В «Чжуд-ши» вкратце излагается вся врачебная этика.

Цо-Жед-Шоны, как говорит предание, был сыном царя индийского города Сарвасти и купеческой дочери. Достигнув зрелого возраста, он посвятил себя изучению внутренних болезней и хирургии в стране, где занимаются исключительно воздвижением каши (предположительно страна пирамид – Египет). Благодаря знанию многих языков он легко сходилась с жителями различных местностей, поселившись в городе Раджагриху, Цо-Жед-Шоны приобрел славу искусного врача. Когда и где была написана его книга, неизвестно, но на нее ссылаются и тибетские врачи, «Чжуд-ши» являлась

доступной практически для всех еще с IX в. и получила свое развитие в последующих трудах тибетских медиков.

Сегодня «мудрость веков» вызывает большой интерес в связи с жизненностью и актуальностью тех сведений, которые изложены в ней, хотя часто они изложены в необычной и малопонятной форме.

В начале XX века труды тибетской медицины были переведены на европейские языки и начали применяться врачами и народными целителями.

«Чжуд-ши» изучал и распространял выдающийся тибетский врач и ученый Ютог Бунондан-Гондо (1112–1203). В последующем появлялись различные школы тибетской медицины, была создана обширная медицинская литература. Некоторые положения тибетской медицины не имеют аналогов ни в китайской, ни в индийских системах. Это рекомендации по лекарственному сырью, способам его заготовки, хранения, использования, а также рекомендации профилактического и лечебного плана по питанию, образу жизни и др.

Барьером к современному пониманию основных теоретических позиций тибетской медицины является отсутствие полных, законченных переводов основных тибетских трактатов на русский и европейские языки.

Основными положениями тибетской медицины являются:

- 1) три системы регуляции организма;
- 2) понятие о тепле, холоде, горячих и холодных болезнях.

Согласно положениям тибетской медицины основные процессы в организме регулируют три системы:

- 1) рлунг – ветер;
- 2) мкрис – желчь;
- 3) бадхан – слизь.

В первой системе регуляции происходят подобно ветру.

Во второй – регуляции, подобным способом распространения желчи, подобные желчи, которая вырабатывается в клетках тканей, распространяется по сосудам, попадает в различные органы и ткани.

Третья система имеет фактор регуляции подобно слизи, образуется в тканях и оказывает в месте образования свое влияние, является местно тканевым способом регуляции.

В каждой из этих систем регуляции различают 5 подсистем, которые имеют свои названия, соответствующие функциям организма.

В системе ветра различают следующие названия в системе регуляции:

- 1) жизненный, регулирующий сердечно-сосудистую систему, дыхание;
- 2) движущийся вверх, участвующий в регуляции процессов в области головы и верхней части тела;
- 3) проникающий всюду – регулирующий процессы в органах и тканях всего тела;
- 4) ровный огонь – участвующий в регуляции пищеварения и усвоения пищи;

5) очищающий вниз – определяющий выделение нечистот из организма, регулирующий половую сферу.

В системе желчи различают следующие 5 подсистем:

1) пищеварительная – участвует в пищеварении;

2) меняющая свет – участвует в кроветворении, определяющая окраски тканей и кожных покровов;

3) сопутствующая – регулирует функцию сердечно-сосудистой системы, определяет ясность мысли, различные желания;

4) дающая зрение;

5) чистящая цвет кожи.

Разновидности системы слизи:

1) поддерживающая – дающая жизнь;

2) смешанная, участвующая в пищеварении;

3) испытующая, формирующая вкусовые ощущения;

4) удовлетворяющая, регулирующая функционирование органов чувств;

5) соединяющая, определяющая чувствительность и движения в конечностях.

Каждая из 3-х систем имеет центральные и периферические образования.

Центральные и структурно-морфологические образования образуются, начиная с эмбрионального периода.

Система ветра у эмбриона закладывается в глазу, в пояснично-крестцовой области. У взрослых центры находятся в поясничной области.

Система желчи находится во внутриутробном периоде в печени эмбриона, после рождения присутствует во всех тканях взрослого человека.

Система слизи закладывается у эмбриона в мозгу, в последующем остается центральным органом нервной системы, имеет представительство во всех тканях организма.

Ветер и желчь имеют повсеместное распространение в организме и согласно циркулируют по белым сосудам (нервные стволы), желтым (лимфатическим), красным и черным (артерии и вены). Система слизи действует местно в тех тканях, где образуется, и не имеет своей сосудистой сети.

Жизненный принцип ветра обеспечивает циркуляцию в организме. Под этим подразумевается движение воздуха во время вдоха и выдоха, обеспечение мыслительных процессов, движение крови, лимфы и других жидкостей, скорость протекания химических реакций в клетках, удаление из организма продуктов обмена веществ (кала, мочи и др.) Ветер при излишнем воздействии оказывает иссушающее и охлаждающее действие на организм, основным местом расположения этого жизненного принципа является нижняя часть тела от пупка до ступней ног. При нормальном функционировании ветра хорошо функционируют мыслительные процессы, хорошо обеспечивается вся циркуляция в организме.

Основные симптомы при усиленном функционировании принципа ветра:

- 1) моча прозрачная, не имеет осадка;

2) язык шершавый, красный сухой;

3) кашель с мутной мокротой, запоры;

4) обострение различных расстройств отмечается летом, в вечерних сумерках и на рассвете;

5) боль отмечается в пояснице, крестце, вертлужской впадине, как от побоев;

6) наблюдаются похудение, сухость кожи, боли в затылке и груди;

7) отмечается сбивчивое дыхание, онемение головы, шум в ушах, бессонница, дрожь.

Жизненный принцип желчи отвечает за поддержание температуры тела, нормального пищеварения, обмена веществ и др.

Основные симптомы увеличения жизненного принципа желчи:

1) красно-желтая моча с сильным запахом и паром;

2) язык имеет толстый налет, во рту кислый вкус;

3) мокрота, солоноватая, с сильным запахом, жажда;

4) обострение желчных расстройств отмечается осенью, в полдень и в полночь;

5) характерны головная боль, сухость в носу;

6) регистрируются неожиданные колики;

7) ночью бессонница;

8) потливость с запахом пота.

Жизненный принцип слизи отвечает за сцепление молекул и придание им определенных формул, этот принцип ра-

ботает на уровне клеток, органов и всего тела.

При чрезмерном увеличении жизненного принципа слизи отмечаются следующие симптомы:

- 1) белая моча с незначительным запахом;
- 2) во рту пресный привкус, язык и десны белые;
- 3) имеет место тяжесть в теле, угнетенное состояние;
- 4) обострение отечности весной в сырую, холодную погоду, вечером или под утро;
- 5) отмечается отечность век;
- 6) нарушается аппетит, ослаблены процессы пищеварения;
- 7) отмечаются гнойники на коже, суставы малоподвижны;
- 8) болят почки и поясница;
- 9) характерны сонливость, слабость, плохая память.

КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ ТРЕХ ОСНОВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ПРИНЦИПОВ: ВЕТРА, ЖЕЛЧИ, СЛИЗИ

Системы ветер, желчь, слизь представляют нервный, гуморально-эндокринный и местно-тканевый способы регуляции состояния организма.

Система желчи, ее расстройства – причина появления горячих болезней; нарушения в системе слизи приводят к раз-

витию холодных болезней; система ветра участвует в развитии и горячих, и холодных болезней. В прямой связи с состоянием систем регуляции находится подразделение людей на конституциональные типы.

Различают людей конституции ветра, желчи, слизи, кроме этого, различают четвертый, смешанный тип. Комбинация жизненных принципов у каждого человека своя и определяется при зачатии. Разнообразные воздействия внешней среды в момент зачатия накладывают свой отпечаток на комбинацию жизненных принципов и закрепляются на всю жизнь. В зависимости от того, какой жизненный принцип преобладает в человеке, складывается его конституция.

Различают 3 типа людей и множество промежуточных типов: ветра; слизи; желчи; ветер-желчь; ветер-слизь; желчь – уравновешенный, у последнего жизненные принципы равны.

Конституция ветра

В связи с процессами в клетках тканей, специфическими для каждого вида клеток, процессов функциональной активности с продукцией специфических секретов, двигательной активности эти люди сутулы, сухощавы, бледны, многословны, плохо переносят холод, при движении слышится треск. Они бледны, недолговечны, телом небольшие, любят песни, смех, борьбу, стрельбу, предпочитают сладкое, кислое, жгучее, по повадкам похожи на грифов, ястребов и лис.

Эти люди физически развиты слабо, имеют плоскую груд-

ную клетку, под кожей просматриваются вены, они смуглы, кожа грубая, холодная, в трещинах, на теле имеются родинки темного цвета. Они низкого роста, тонкого телосложения, хорошо выражены суставы из-за слабого развития мышц. Волосы редкие, вьющиеся, ресницы тонкие, глаза бесстрастные маленькие, сухие, ногти грубые и крупные. Кончик носа вдернутый. У данных лиц могут быть проблемы с пищеварением, они любят сладкое, кислое и соленое, спиртное. У них выработка мочи недостаточная, стул в малом количестве, сухой. Летом отмечается склонность к испарине. Сон поверхностный, руки и ноги холодные. Эти люди говорят быстро, но легко устают, отличаются быстрым восприятием, но плохой памятью, психической неуравновешенностью. Они занимаются теми видами спорта, где требуется быстрота, чередующаяся с отдыхом.

Конституция желчи

При конституции желчи люди подвержены жажде и голоду, волосы и тело у них желтоватого цвета, ум острый, тщеславный. Они потеют и пахнут, богатство и тело у них посредственны. Склонны к сладкому, горькому, терпкому, прохладному. Походка похожа на походку тигров, обезьян и яктасов (демонов).

Обычно это люди среднего роста, стройные, изящного сложения. Их грудная клетка более широка, чем у людей вет-

ра. Вены и сухожилия у них менее выражены, много родинок или веснушек, синеватых и коричнево красных. Мышцы достаточно развиты. Цвет лица у них может быть различным: светлый, медного оттенка, кожа – мягкая, теплая, приятная на ощупь. Волосы шелковистые, рыжие и коричневые со склонностью к ранней седине и выпадению. Глаза серые, зеленые, медно-коричневые. Конъюнктивы глаз красноваты, ногти мягкие. Форма носа заостренная, со склонностью к покраснению.

Обмен веществ активный, отмечается хороший аппетит, пищеварительный тракт работает удовлетворительно. Лица этой конституции предпочитают сладкое, горькое в прохладном виде, охлажденные напитки. Обычно они выделяют большое количество мочи и экскрементов желтого цвета. Температура тела у них слегка повышена, руки и ноги обычно теплые. Они не выносят солнечного света, не любят жару, отлынивают от тяжелой работы. Обычно это интеллигентные люди, остроумные, красноречивые, бурно проявляют свои чувства. Они любят демонстрировать свое процветание, занимаются теми видами спорта, где проявляются красота тела, волевые качества: культуризмом, боксом, теннисом, фигурным катанием, шахматами.

Конституция слизи

Для лиц с этой конституцией характерны следующие черты: прохладное тело, суставы и кости не выделяются, они

мясisty и белые. Формы округлы. Голод, жажду, страдания переносят легко, у них крепкий сон, они широки душой, от природы имеют хороший нрав. Похожи по повадкам на львов и буйволов («Джуд-ши»).

Тело у лиц этой конституции хорошо развито. Грудная клетка широкая, вены и сухожилия не видны, кости не выступают. Обычно они набирают лишний вес. Кожа мягкая, волосы темные, мягкие. Глаза голубые или карие, белки глаз белые, большие. Многие физиологические процессы протекают замедленно. Любят острую, горькую, вяжущую пищу. Стул мягкий, бледного цвета. Сон продолжительный. Обычно эти люди отличаются хорошим самообладанием. Сдержанно относятся ко многим лишениям, у них имеется привязанность к собственности, их мышление замедленно, но запоминают, произошедшее на всю жизнь. Спортом занимаются очень мало.

Смешанные типы конституций

Желчный и слизистый типы имеют высокий рост, отличное телосложение, сочетают свойства обоих типов.

Желчный и ветренный типы. Это люди среднего роста, довольствуются малым.

Ветренный и слизистый типы представляют сильные личности, быстро реагирующие на окружающих.

Наилучшим типом считается уравновешенный тип, в нем принципы ветра, желчи, слизи равны. Они прекрасно чув-

ствуют природу, космос, гармоничны во всем.

У людей, относящихся к смешанному конституциональному типу, процессы функциональной активности клеток по накоплению энергетических и пластических материалов в клетке, рост и клеточное деление представлены в организме в равной мере.

Люди разных конституциональных типов имеют особенности в таком биологическом параметре, как продолжительность жизни. Люди конституции ветра являются короткожи-вущим типом людей, так как функциональная активность клеток и других органов сопровождается быстрым истощением, изнашиванием и гибелью отдельных тканей и организма в целом. Люди конституции слизи имеют высокий уровень восстановительных процессов, отличаются выносливостью, а также продолжительным сроком жизни, среди них больше долгожителей. Люди конституции желчи имеют среднюю продолжительность жизни. По тибетским представлениям, жизнь человека как биологического и социального объекта зависит от состояния его внутренних биологических механизмов.

Доминирующая система регуляции определяет характер реагирования на внутренние и внешние раздражители в зависимости от преобладающей системы регуляции. Люди конституции ветра отвечают на действие раздражающего факторы повышением функциональной активности. За счет усиления стимуляции различных функций они стано-

вятся более активными в поведении, утрачивают сон, аппетит. Люди конституции слизи реагируют снижением различных функций. У них повышается аппетит, появляется сонливость, снижается работоспособность, двигательная активность.

Люди конституционального типа ветра более склонны к заболеваниям, в основе которых лежит расстройство системы ветра, люди конституции желчи подвержены болезням, вызываемым сбоями в системе регуляции желчи, люди конституции слизи страдают болезнями, связанными с нарушениями в системе слизи.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ

Характерные признаки конституции ветра

1. Худощавый, тонкокостный человек.
2. Кисть тонкая на ощупь, холодная и сухая. Зубы растут неправильно.
3. Движения быстрые, походка легкая.
4. Процессы протекают быстро.
5. Отмечаются проблемы с пищеварением, плохо прибавляет в весе, несмотря на нормальное питание.
6. Сон со сновидениями.
7. Характерны энтузиазм и живость. Очень быстро при-

ступают к реализации задуманного. Быстро бросают дело, если возникает серьезное препятствие на пути.

8. Быстро забывают полученную информацию.

9. Склонны к быстрым знакомствам и веселью.

10. Предпочтительной является маслянистая, теплая пища, любят обильно поесть.

11. Кожа становится сухой в холодное время года.

12. Из заболеваний отмечаются артриты, запоры, потеря веса.

Характерные признаки конституции желчи

1. Телосложение среднее, волосы рыжеватые или седые, тонкие имеется склонность к облысению.

2. Руки теплые, на ощупь приятные. Зубы желтоватого цвета, ровные.

3. Походка обычная, движения нормальные.

4. Все процессы в организме протекают нормально.

5. Пищеварение обычное, появляется раздражение при несвоевременном питании.

6. Сон со сновидениями.

7. Характерны точность и организованность. Все планируют заранее.

8. Память удовлетворительная.

9. Ценят остроты, анекдоты.

10. В гневе буйны, раздражаются по пустякам.

11. Аппетит умеренный.

12. Страдают изжогой, заболеваниями желудка.

Характерные признаки конституции слизи

1. Отмечается склонность к полноте, ширококостность.

2. Руки холодные, влажные, кисть широкая. Зубы белые, имеется щель посредине.

3. Неторопливая походка, движения плавные, замедленные.

4. Все процессы протекают в организме медленно.

5. Вес теряют с трудом, склонны к быстрой прибавке в весе.

6. Сон более 8 часов, спокойный.

7. Трудно поддаются на все начинания, но всегда доводят дело до конца.

8. Обладают хорошей памятью.

9. Доброжелательные, уравновешенные, рассудительные, храбрые в опасности.

10. Склонны к приему теплой сухой нежирной пищи.

11. Плохо переносят, особенно весной и поздней осенью, прохладную, дождливую погоду.

12. Характерны ожирение, депрессия, бледность кожи, насморк.

Для тестирования необходимо проставить баллы, которые соответствуют данному человеку по пятибалльной системе:

0 – характеристика не для вас;

1 – что-то такое у вас есть;

2 – слабовыраженное;

3 – среднее выражение;

4 – хорошо выраженное;

5 – это качество наиболее выражено по всем 3 характеристикам.

Затем складываются принципы ветра, желчи, слизи и уточняется, какие жизненные принципы конкретно у каждого человека. Если сумма одного жизненного принципа на 11 баллов больше, то он преобладает, если суммы двух жизненных принципов равны – человек относится к смешанному жизненному типу, а если все три примерно равны, то человек относится к уравновешенному типу.

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТИ

Организм человека имеет определенные врожденные особенности внутренней среды. Они определяют системы регуляции состояния организма, их взаимоотношения. Преобладания одной из 3 систем регуляции (ветра, желчи, слизи) формирует соответствующую внутреннюю среду, тип кон-

ституции. Тибетская медицина утверждает, что врожденные состояния внутренней среды организма не остаются неподвижными, статичными, они меняются постоянно. В тибетской медицине приводится информация об изменении каждой из систем регуляции в различные возрастные периоды жизни человека, данные о влиянии космических факторов среды, таких как сезоны года, время суток, а также климат, географические условия, внешняя среда.

Период детства является временем преобладания слизи. Благодаря этому в организме ребенка происходят процессы роста, деления клеток, трафаретные процессы.

В организме взрослого достигается равновесие местных, тканевых, клеточных процессов в соответствии с интересами организма. У людей пожилого возраста доминирующей является система ветра и преобладают процессы состояния функциональной активности клеток тканей над процессами мест-но-тканевыми, при этом высокий уровень дифференцировки клеток имитирует срок жизни. В тибетской медицине дети называются людьми слизи, взрослые человек – человек желчи, старики – люди ветра.

Различные конституциональные типы по-разному переносят движение по возрастным периодам, так как возрастным изменениям подвергается различная природная основа:

Детство – благоприятный период конституции ветра. У ребенка, имеющего врожденную конституцию слизи, этот период сопровождается сверхвыраженной трофотропной на-

правленностью, что способствует заболеваниям и расстройствам системы слизи.

В организме взрослого усиливается система желчи, повышая степень выраженности регулируемых процессов.

В пожилом возрасте происходит усиление системы ветра. У людей с различными типами конституции это имеет своеобразные последствия. При конституции ветра у пожилых людей происходит усиление этой системы регуляции и появление заболеваний этой группы.

Для людей конституции слизи наиболее благоприятным является пожилой возраст.

Изменение состояния систем регуляции, происходящее в различные возрастные периоды, сопровождаются изменениями регулирующих процессов в организме. Эти состояния меняются и по сезонам в течение года.

Таким образом, жизнь человека условно делится на периоды: слизи – от рождения до 25 лет, желчи – от 25 до 60 лет, ветра – от 60 лет.

В период от рождения до 25 лет происходит рост и развитие организма, в нем много воды.

Любое внесение влаги и прохлады извне или с пищей способствует накоплению излишков слизи и приводит к заболеваниям слизистой природы, особенно это заметно у детей с преобладанием конституции слизи. У детей с конституцией ветра этот период жизни проходит безболезненно.

В период от 25 до 60 лет организм находится в стабиль-

ном состоянии, уравновешены процессы синтеза и распада тканей. Тепловые воздействия в жаркое время года способствуют накоплению желчи, возникновению подъема температуры, воспалению, болезни органов пищеварения, психическим расстройствам, особенно это отмечается у людей с преобладанием конституции желчи. Гладко этот период протекает в конституции слизи.

В пожилом и старческом возрасте преобладает разрушение тканей над их синтезом. Любое внесение сухости и холода в холодное и сухое время года способствует выделению тепла и обезвоживанию организма. Это неудовлетворительный период для ветра. Люди с преобладанием конституции слизи и желчи будут иметь преимущество.

Для различных конституциональных типов влияние одних и тех же климатических условий и мест проживания имеет различные последствия. Для типов ветра проживание в условиях сухого, холодного, ветреного климата сопровождается усилением системы ветра и отклонениями в состоянии здоровья. Им рекомендуется проживать в регионах с сырым и холодным ветром, в условиях которого усиливается система слизи.

Людям с конституцией слизи полезно проживание в сухом жарком или прохладном климате для уравновешивания системы слизи, усиления систем ветра и желчи.

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, УСЛОВИЙ БЫТА И ХАРАКТЕРА ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗЛИЧНЫЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ

Систему слизи поддерживают щадящий образ жизни, лень, бездействие, комфортное жилье, калорийная пища, принимаемая в большом количестве, умеренная работа, чрезмерный отдых, длительный сон, умеренная половая жизнь.

Для людей, имеющих конституцию ветра, усиление системы слизи благодаря такому образу жизни способствует оздоровлению организма. У людей типа желчи при приведенном образе жизни происходит перевес в сторону трофотропных процессов.

У людей типа слизи при этом происходит значительное усиление многих процессов в организме, а также развивается патология на этой почве. Образ жизни, противопоказанный конституции слизи, – чрезмерно энергичный, подвижный, активная физическая или интеллектуальная деятельность, недостаточно калорийное питание, непродолжительный сон и отдых, активная половая жизнь, то ослабляет систему слизи.

При конституции ветра ослабление системы слизи может явиться причиной заболеваний на этой почве, такой образ жизни противопоказан конституции ветра, незначительно влияет на конституциональные особенности желчи. Для конституции слизи при таком образе жизни будет наблюдаться оздоравливающий эффект.

Умеренный образ жизни не имеет особого воздействия на все 3 типа конституции.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ О СОСТОЯНИИ ПИТАНИЯ

Тибетской медициной разработаны представления о пище, влиянии характера на питание в зависимости от конституции человека.

Люди ветра предпочитают использовать пищу сладкого, кислого и жгучего вкусов. В соответствии с теорией вкусов эти пищевые продукты и лекарственные средства подавляют систему ветра.

Люди конституции желчи употребляют в пищу сладкие, горькие, терпкие и прохладные продукты. Угнетает систему желчи сладкий, горький и вяжущий вкус. Люди с конституцией слизи любят пищу с кислым, соленым, жгучим вкусом, по тибетским представлениям, она подавляет систему слизи.

В тибетской медицине учение о вкусах является теорети-

ческой основой для рекомендаций по лечебному питанию при различных заболеваниях, правилам назначения лекарственных средств.

Учение о вкусах:

- 1) закладывает принципы сочетания лекарственных средств в сложных составах;
- 2) дает информацию о фармакодинамике пищевых продуктов и лекарственных средств в организме;
- 3) отмечает особенности поведения лекарств в организме.

Тибетская медицина различает 3 этапа воздействия пищи и лекарственных средств:

- 1) формирование органолептического и вторичного вкуса после переваривания в желудке;
- 2) приобретение вторичных свойств;
- 3) воздействие поступивших веществ на уровне конкретного органа, регулирующей системы.

Тибетская медицина различает 6 вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий, вяжущий.

Первоэлементами вкусов являются: земля – дает основу; вода – влажность; огонь – теплоту; ветер – подвижность; пространство – место.

При сочетании земли и воды образуется сладкий вкус, при сочетании огня и земли – кислый, элементов воды и огня – соленый, воздуха и воды – горький вкус, огня и воздуха – жгучий, земли и воздуха – вяжущий вкус. На системы ветра, желчи, слизи оказывают влияние пищевые продукты и ле-

карственные средства, обладающие определенными первичными вкусами.

В «Чжуд-ши» описаны биологические и лечебные эффекты шести первичных вкусов, а также действие их при избыточном поступлении в организм.

Сладкое укрепляет, увеличивает силы тела, оно полезно старикам, детям, истощенным, при болезнях горла и легких, телу дает крепость, затягивает раны, улучшает цвет, обостряет восприятие, удлиняет жизнь, питает, изгоняет яды, ветер, желчь. Но избыток сладкого порождает слизь, ожирение, угнетает тепло, тело толстеет, появляется мочеизнурение, зоб.

Кислое рождает тепло, возбуждает аппетит, насыщает, размельчает пищу, способствует перевариванию, обостряет осязание, освобождает ветер, избыток порождает желчь, кровь, мелкие сыпи, головокружение, слабость, жажду.

Соленое вытягивает затвердение, застрявшее, закупорившее, в компрессах оно вызывает потоотделение и тепло, избыток соленого приводит к облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде, усиливает желчь и кровь.

Горькое лечит потерю аппетита, болезни от червей, жажду, обмороки, рвоту, болезни желчи, отравления, сушит жар, костный мозг, кал, мочу, проясняет сознание, лечит болезни грудных желез и потерю голоса. Избыток его истощает силы тела, усиливает ветер и слизь.

Жгучее лечит болезни гортани, сужение горла, язвы, вы-

зывает тепло, улучшает пищеварение, аппетит, сушит жар и гной, раскрывает сосуды. При избытке жгучего уменьшается семя и силы тела, появляются дрожь, обмороки, боли в пояснице и спине.

Вяжущее сушит гной, кровь, желчь, заживляет раны, улучшает цвет кожи. При его избытке скапливаются слюни, сохнет кал, вздувается живот, болит сердце, стягиваются жилы.

Когда пища, встретившись с желудочным огнем, переварится сначала под действием слизи, потом желчи и ветра, то сладкое и соленое становится сладким, кислое останется кислым, а горькое, жгучее и вяжущее становится горьким.

Тибетская медицина считает, что после усвоения в организме **первичные вкусы** приобретают до двадцати первичных свойств (по трактату Вайдурья-онбо), это:

- 1) теплота;
- 2) мягкость;
- 3) тяжесть;
- 4) маслянистость;
- 5) крепость;
- 6) холодность;
- 7) тупость;
- 8) прохладность;
- 9) податливость;
- 10) жидкость;
- 11) сухость;

- 12) белесость;
- 13) жар;
- 14) легкость;
- 15) острота;
- 16) жесткость;
- 17) подвижность.

Основными среди них являются тяжелый, маслянистый и прохладный, тупой, легкий, жесткий, горячий, острый.

Эти вторичные свойства располагаются в следующем порядке в зависимости от первичных свойств.

Вторичные свойства Тяжелый – соленый, жгучий, вяжущий, сладкий. Маслянистый – соленый, вяжущий, сладкий. Прохладный – вяжущий, горький, сладкий. Притупляющий – горький, вяжущий, сладкий.

Легкий и жесткий – кислый, жгучий, горький. Горячий и острый – жгучий, кислый, соленый.

Восемь перечисленных вторичных свойств разделяют на 4 пары противоположных свойств. Прохладный – горячий. Тяжелый – легкий. Мягкий – жесткий. Тупой – острый.

Прохладные пищевые продукты и лекарственные средства приводят организм к холоду и корректируют его отклонения в горячую сторону. Горячие средства способствуют повышению уровня тепла в организме и излечивают холодную патологию.

Согласно тибетским представлениям все тяжелое опускается вниз, и наиболее активны продукты и лекарственные

средства в отношении нижележащих частей тела, ног, центров первой и второй систем регуляции, ветра и желчи, а легкие поднимаются вверх и оказывают воздействие на части тела и органы, расположенные в верхней половине тела.

Под мягким подразумевается отсутствие токсических эффектов, жесткое сопровождается токсическими проявлениями при приеме пищевых продуктов и лекарственных средств. Понятия тупой и острый являются способом определения четкого действия лекарственных препаратов и пищевых продуктов.

Вторичные свойства определяют воздействие на 3 регулирующие системы организма: ветер, желчь, слизь.

Угнетают ветер и желчь:

- 1) тяжелый;
- 2) маслянистый;
- 3) прохладный;
- 4) притупляющий.

Угнетают слизь:

- 1) жесткий;
- 2) горячий, острый.

Усиливает ветер: холодный.

Усиливают желчь:

- 1) острый;
- 2) маслянистый;

Усиливает слизь: холодный.

Существуют правила использования первичных вкусов

при составлении сложных препаратов. Они заключаются в том, что если вкус основного компонента сладкий, то остальные компоненты могут иметь любой из 6 первичных вкусов.

Если основной компонент сложного состава имеет кислый, соленый или вяжущий вкус, то в сочетании с ними могут быть использованы только все последующие после соленого вкуса (горький, жгучий, вяжущий).

Все пищевые продукты и лекарственные средства классифицируются по первичным вкусам и вторичным свойствам.

Насчитывается 57 вариантов отклонений.

Органолептическое вкусовое восприятие пищевых продуктов и лекарств является начальным этапом усвоения их в организме, запускающим цепь процессов по переработке и усвоению соответствующего вкуса.

Первичный вкус возникает при взаимодействии со вкусовыми рецепторами языка. Три регулирующие системы ветер, желчь и слизь обеспечивают активность клеток тканей пищеварительного тракта, которые участвуют в процессе разложения и усвоения пищевых продуктов.

Информация о процессах в организме, начиная от начала поступления до возникновения конечного лечебного эффекта в организме, изложена в литературе тибетской медицины.

Сопоставление современной информации об этих процессах с представлениями тибетской медицины пополняет современные сведения о механизмах действия лекарственных

средств и пищевых продуктов на организм.

О ПРИЧИНАХ БОЛЕЗНЕЙ

Общая причина всех болезней одна – невежество, возникающее от незнания собственного я. Тибетская медицина рассматривает 3 причины возникновения болезней: страсть, гнев и глупость. Производные этих причин возникают в физическом теле человека, они заключают три системы регуляции – ветра, желчи и слизи. Называются болезнями тела или болезнями следствий.

Причины заболеваний могут быть кармическими за деяния, совершенные в прошлой жизни, возникать в настоящей жизни, но могут быть причины смешанные, связанные с настоящей и прошлой жизнью. 8-11 главы 2 тома «Чжуд-ши» отражают причины возникновения заболеваний.

Физическое тело имеет внутренние и внешние причины.

Внутренние причины возникают при расстройстве трех систем регуляции: ветра, желчи и слизи. Они происходят в результате воздействия разнообразных внешних факторов. К ним относятся сезонные факторы, место проживания, режим питания, характер трудовой деятельности, условия быта, инфекционные начала, травмы, отравления.

Различают 3 группы болезней:

- 1) порождающие;
- 2) накапливающие;

3) способствующие проявлениям болезни.

К порождающим болезням относятся системы регуляции, их состояние, внутренние причины болезней.

К накапливающим и приводящим в движение системы регуляции относятся: климат, место проживания, сезоны года, питание, несоответствующий образ жизни.

Каждый из 6 первичных вкусов (сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий и вяжущий) оказывает влияние на состояния системы регуляции.

Пищевые продукты с теплыми свойствами приносят в организм тепло, повышают уровень тепла в организме, в его системах регуляции. Повышение уровня тепла в организме и способствует развитию горячих болезней в самих системах регуляции и в определенных органах и тканях. Питание пищевыми продуктами, обладающими холодными свойствами, приводит к противоположным эффектам в организме и возникновению холодных болезней, снижению функциональной активности в системах регуляции, различных органах и тканях. Смещение продуктов с горячими и холодными свойствами воздействует в соответствии с природной конституцией человека, возрастом, сезонами года, образом жизни.

Усиление, накопление и возбуждение определяющих систем регуляции может происходить в определенных климатических условиях в соответствующий сезон года и при определенном образе жизни.

Если человек конституции ветра длительно питается продуктами с вторичными горячими свойствами, то в начале лета у него развивается горячая патология.

При конституции желчи при проживании в условиях жаркого климата, энергичном образе жизни, при теплом одеваании, перегреве в течение лета и начале осени возникают заболевания горячего характера.

Климат может противостоять усилению и накоплению системы регуляции. Жаркий климат препятствует накоплению системы слизи, холода, не позволяет усилиться системе желчи.

Кроме порождающих и накапливающих систем болезни, имеют место причины, способствующие проявлению болезни. Последние являются влияниями, провоцирующими внешние клинические проявления. Избыток горького, легкого, грубого, половые излишества, голод, недосыпания, чрезмерная работа на пустой желудок, обильное кровотечение, сильная рвота и понос, охлаждение на морозе, плач до утомления, горечь в сердце, многословие, питание ненасытной пищей, сдерживание позывов, а также чрезмерные потуги приводят к движению ветра.

Склонность к жгучему, острому, горячему, маслянистому, неукротимый гнев, сон в жаркий полдень, тяжелая работа после сна, непосильный груз, копание твердой земли, натягивание тугого лука, борьба, бег наперегонки изо всех сил, падение с лошади и с кручи, попадание под падающее,

удар камнем, побои палками, мясо, тростник сахарный, чай и прочее в большом количестве вызывают жар желчи.

Склонность к горькому, сладкому, тяжелому, холодному, маслянистому, малоподвижность после еды, сон в дневное время, лежание на сыром, купание, легкая одежда, пшеница, горох, фрунты, недозрелые и испорченные, сушеная козлятина, тощее мясо, жир, масло растительное, топленое и прогорелое, старая зелень, редька лежалая, чеснок и прочее в сыром виде, пища недоваренная, подгоревшая и забродившая, козье молоко, холодный чай и вода, употребление пищи и жидкости в избытке, прием пищи до того, как переварилось раннее съеденное, вызывают болезни слизи.

КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Болезни в тибетской медицине классифицируются по разным принципам.

Различают болезни, общие для всех, болезни мужские, женские, детские, болезни стариков.

Классификация общих для всех болезней проводится по этиологической основе болезней, по внутренним причинам, по пораженной системе регуляции. Основой дифференциации является система регуляции ветра, желчи или слизи.

При этом различают следующие изменения:

- 1) уменьшаться (истощаться);
- 2) увеличиваться (накапливаться);

3) возбуждаться (меняться качественно).

При комбинации заболеваний тибетская медицина придаст большое значение этнологической основе, это болезни с разнообразной клинической картиной. Заболевания по клинической картине подразделяются на:

- 1) внутренние недомогания, локализованные в верхней части тела;
- 2) различные язвы;
- 3) расстройства жара, горячие болезни;
- 4) разнообразные болезни. Их насчитывается 101.

К 1 группе относятся внутренние недомогания, связанные с нарушением пищеварения, со снижением функций и возникновением вследствие этого хронических болезней (srog – «над») могут быть острыми и хроническими.

Острые болезни делятся на 3 группы:

- 1) связанные с расстройствами слизи (скица – «по» и смуг – «по»);
- 2) зависящие от расстройств системы желчи;
- 3) болезни от отравления.

Старые хронические болезни подразделяются на несколько видов: в сосудах, желчном пузыре, в верхней части желудка, камни, опухоли, гнойные опухоли, встречающиеся в толстом кишечнике и сердце, опухоли, возникающие из-за скопления омертвевших частей, опухоли в толстом кишечнике, опухоли мочеточников, препятствующие мочеотделению.

Расстройства дму включают отечность тела вследствие плохого пищеварения (дму чху-бйор); падение воды из легких к печени и носкам (ЗАГС); застойные отеки полых органов (кхиймс-чху); покраснение кожных покровов с экссудацией тканевой жидкости (рдол-чху); расстройства ор связаны с горячей и холодной патологией; расстройства ггод-чхен – сомнительные болезни, протекающие со снижением силы разных частей тела, увеличением лимфы; группа подразделяется на 7 видов язв:

- 1) хронические язвы на коже с размягчением подлежащих тканей;
- 2) опухоли мягкие, выступающие над поверхностью кожи, превращающиеся в злокачественные опухоли;
- 3) язвы, возникающие вследствие неправильного питания или действия инфекционного начала в плотных и полых органах;
- 4) красные язвы по всему телу, вследствие плохого очищения печени и крови;
- 5) геморрой;
- 6) болезни от бедер до стоп, связанные с болезнями ногтей;
- 7) свищ между анальным отверстием и половыми органами. Кроме этого, различают 8 видов ран.

Различают 3 вида горячих болезней, в том числе инфекционные болезни спада, которые включают отравления переработанными ядами, вещества, превращающиеся в яды (мя-

со, хранящееся долго при высокой температуре, природные яды).

Группа включает смешанные расстройства:

- 1) блокада пищевода;
- 2) икота;
- 3) постоянная жажда;
- 4) острые заболевания брюшной полости;
- 5) астма;
- 6) кожный зуд из-за загрязнения внутренней среды;
- 7) рвота;
- 8) поносы;
- 9) запоры;
- 10) задержка мочи;
- 11) затруднения мочеиспускания;
- 12) опухоли мягких тканей в нижней части тела;
- 13) деформация и сильные боли в суставах;
- 14) поражения лимфатической системы;
- 15) кожные проявления.

Всего по данным тибетской медицины насчитывается 404 основных болезней, которые возникают в результате нарушения системы регуляции, по месту проявления, по характеру проявления болезни, по комбинации расстройств.

Кроме этого, болезни в тибетской медицине классифицируются по исходу болезней: болезни, завершающиеся смертью, болезни, заканчивающиеся выздоровлением без лечения, болезни, излечивающиеся совершением обрядов, бо-

лезни, требующие лечения, которые без него приводят к смерти. По этим группам насчитывается 1616 заболеваний.

Существует разделение болезней на горячие и холодные, по локализации, по силе проявлений, по периодам болезни (время действия причины, скрытый период, время проявления, период максимального проявления болезни).

ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ БОЛЕЗНЕЙ

Тибетская медицина рекомендует диагностировать расстроенную систему регуляции, горячий или холодный патологический процесс, локализацию патологии, основные симптомы заболевания. Обычно для диагностики используются опрос, осмотр и пальпация. Особое внимание уделяется пульсовой диагностике.

Пульсовая диагностика

Пульс – это вестник, связывающий врача с болезнью. Правило для больного перед исследованием пульса:

- 1) пациент за день до исследования не должен принимать мясо, вино, калорийные продукты, нельзя переедать;
- 2) не мерзнуть;
- 3) не разговаривать много;
- 4) не волноваться, не переживать;
- 5) не бездействовать намеренно;

б) не иметь половых сношений.

Пульс должен исследоваться на рассвете, в это время он обычный, ничем не потревоженный. Врач должен быть здоров.

Пульс исследуется тремя пальцами каждой руки, информация таким образом получается пальцами: каждый палец исследует состояние двух органов, таким образом информация получается о 12 органах, так как в тибетской медицине органы выделяются как единая система: половая сфера, кишечник и толстая кишка, органы дыхания, но отдельно выделяются сердце, желудок и т. д.

Пульс исследуется в области лучевой артерии. Пальцы накладываются поочередно (указательный или одновременно указательный, средний, безымянный). Указательный накладывается на 0,5–1 см выше каждой складки между кистью и предплечьем. Пальцы накладываются так, чтобы зазор между ними был величиной с просыное зернышко.

Пульс души исследуется на локтевой артерии на границе дистальной и средней трети предплечья между сухожилиями, пульс смерти – на стопе. Пульс души характеризует продолжительность жизни, до 50 ударов – человек проживет 50 лет, 100 ударов – проживет 100 лет. Для диагностики опытный врач просчитывает 15 ударов, при отсутствии опыта – до 100 ударов. Сила давления постепенно увеличивается от указательного пальца к безымянному, подушечки пальцев устанавливаются параллельно предплечью. Иногда

пальцы переворачивают вокруг продольной оси, чтобы ощущать пульс верхним и нижним концом подушечки. Верхний край подушечки дает информацию о наличии жара, а нижний край – о наличии холода в исследуемом органе. У мужчин сначала исследуется пульс на левой руке, затем на правой, у женщин – наоборот.

У мужчин под указательным пальцем левой руки пульс характеризует деятельность сердца и тонкого кишечника, под средним пальцем – желудка и селезенки, под безымянным пальцем левой – почки и толстого кишечника – на правой руке указательный палец ощущает пульс всей системы дыхания и толстого кишечника, средний палец ощущает пульс печени и желчного пузыря. Безымянный – пульс правой почки и мочевого пузыря.

У женщин пульс сердца и тонкого кишечника прощупывается указательным пальцем на правой руке, а пульсы легких и толстого кишечника – на левой руке.

Пульсы остальных органов у женщин исследуются так же, как и у мужчин.

Во время исследования пульса определяется: 1) частота пульса – считается нормальной, если приходится

на один вдох и выдох, урежением пульса считается пульс меньше 4 ударов, учащением – 6 ударов;

2) ритмичность;

3) наполнение, сила пульсового удара;

4) удар частных характеристик – широкий, разлитой, кру-

чением, раздвигающийся, тонкий, пустой, прерывающийся, затихающий, углубленный, колющий.

В тибетской медицине различают зависимость пульса от сезонов года. Различают основные сезоны (весна, лето, осень, зима) по 72 дня и между ними межсезонья по 18 дней. В основной сезон весны физиологически усилен пульс печени и желчного пузыря, пульс сердца и тонкого кишечника, в основной сезон осени – пульс легких и толстого кишечника, в основной сезон зимы – пульс почек, мочевого пузыря и органов половой сферы. В течение 18 дней межсезонья физиологически усилены пульс желудка и селезенки.

Все это считается физиологическим явлением.

Кроме этих параметров, расцениваются следующие позиции: врожденный природный пульс и пульс 12 внутренних органов. Все виды пульсов могут быть у представителей обоих полов.

Природные пульсы характеризуются различными качествами.

Мужской пульс – толстый, грубый, сильный, энергичный, женский – тонкий, быстрый, средний – далекий, мягкий, податливый, широкий.

По виду пульса прогнозируются продолжительность жизни и другие события. К долголетию, если мужчина имеет женский тип пульса, мужской пульс у женщины – сын будет знаменит, средний пульс у супругов – к долголетию и отсутствию болезни.

Вид пульса характеризует пол ребенка. Если у обоих супругов пульс мужской, то в семье рождаются только сыновья, если у одного из супругов пульс мужской, а у другого женский, рождаются и сыновья, и дочери. Если у одного из родителей пульс женский, а у другого средний, в семье рождается одна дочь, если у одного из супругов пульс мужской, а у другого средний, рождается один сын. Семья будет бездетной, если у обоих супругов пульс средний. По пульсу беременной женщины определяется пол плода. Мужской пульс определяется нервной системой регуляции ветра, женский – желчи, средний свидетельствует о системе регуляции желчи.

Диагностика патологии по пульсу определяет расстроенную систему регуляции.

При расстройстве ветра пульс полый, пустой, временами с перебойми, при расстройствах системы желчи – тонкий, напряженный, энергичный, высокий, сильный, пульс при расстройствах слизи – слабый, доносится из глубины.

При сочетании ветра и желчи пульс быстрый, пустой, при расстройствах желчи и слизи пульс сверху замирающий, снизу напряженный, при расстройствах ветра и слизи пульс пустой и медленный.

При горячих болезнях пульс сильный, вздутый, клубящийся, быстрый, частый.

При холодных болезнях пульс слабый, мягкий, теряющийся, затихающий, вялый, пустой, редкий.

Пульсы различаются как предвестники смерти. Меняется

основной тип пульса, пульс не полон, часто останавливается, он как лоскуток на ветру, как кончик ястребиного хвоста, как капли, стекающие в воду, как задыхающаяся рыба, как воробей, клюющий корм, как прыжок лягушки, слюни старого волка. Если у здоровяка при внезапной болезни пульс теряет силу, а у истощенного вдруг пульс станет широким, бурным, если при болезни жара появляется пульс холода или если при жаре легких, отравлении мясными ядами, скоплении слизи и желчи в желудке пульс будет, как у здорового – это признаки смерти.

Исследование мочи

Запрещается перед исследованием: пить крепкий чай, принимать алкоголь, продукты, изменяющие цвет мочи, питье в большом количестве, половая жизнь, бессонница, тяжелая физическая нагрузка – это влияет на составные части мочи. До полуночи моча идет «от пищи», после полуночи – «моча болезни», из-за этого моча собирается после полуночи. Посуда не должна иметь цвет мочи.

Нормальная моча здорового человека, светло-желтая, имеет специфический запах, пары мочи идут со всей поверхности сосуда с мочой равномерно, осадок выпадает ровно, пена, пузыри покрывают всю поверхность сосуда с мочой. Пар начинает исчезать обычно с краев посуды.

Исследование мочи проводится трижды: 1) пока моча горячая;

2) после исчезновения пара;

3) после остывания мочи.

При изучении горячей мочи определяют цвет, наличие пара, запаха, образование пузырей. После исчезновения пара исследуют наличие пленки и осадка, после остывания смотрят как, откуда, как долго меняется моча, а также наличие и характер осадка.

По цвету горячей мочи определяют систему регуляции. При системе ветра определяется жидкая, голубоватая моча.

При болезнях желчи моча желто-красного цвета, желто-коричневого. При болезнях слизи отмечается белесый цвет мочи.

Смешанный цвет мочи бывает при смешанных заболеваниях. Красный цвет мочи указывает на патологию крови. При инфекционных заболеваниях моча похожа на растительное масло. Красно-желтая моча отмечается при лихорадке, жаре, черная моча бывает при отравлениях, при сильном жаре запах мочи концентрированный и неприятный. Если пища не переваривается, моча имеет запах пищи.

Осадок, похожий на клочок шерсти в воде, характерен для болезней желчи и крови, осадок, похожий на волос, при патологии, вызванной ветром, на кончик волоса при патологии, вызванной расстройствами слизи. О мочекаменной болезни свидетельствует осадок, похожий на песок, большое количество осадка свидетельствует о наличии горячей патологии, а незначительный осадок – о холодной болезни.

При исследовании пленки обращается внимание на ее толщину и характер, при тонкой пленке – холодная патология, при толстой – болезнь горячая.

Горячая болезнь развивается, если изменения цвета мочи начинаются раньше, чем исчезнет пар, холодная патология характеризуется, если изменения мочи отстают от возникновения пара. Тепло и холод в организме находятся в равновесии, если одновременно происходит исчезновение пара и изменение в моче.

Концентрированная, красновато-желтого цвета моча с сильным запахом, большим количеством пара, при взбалтывании – быстро исчезающие пузыри, покрываются толстой пленкой, осадок выпадает в центре дна посуды, при остывании появляется коричневый цвет мочи – подобные признаки характерны для горячей природы заболевания.

Голубоватый цвет мочи, выраженная прозрачность, низкая ее концентрация, незначительный пар и запах, крупные пузыри, тонкая пленка характерны для патологии холодного характера.

Тибетская медицина различает показатели мочи, характерные для летального исхода болезни. «Моча смерти» похожа на кровь и пахнет гнилой кожей. В случае, если моча не изменяется в результате лечения, больной погибает от горячей патологии – этот исход может возникнуть, если цвет мочи не меняется после выпадения осадка. При смерти от холодной патологии моча голубого цвета без запаха, паров,

без вкуса. Предвестником смерти, вызванной расстройством желчи, является моча, похожая на склизкий суп из щавеля. Моча, похожая на похлебку из овощей, – признак смерти от болезней ветра. Моча, похожая на кислое молоко, возникает при расстройствах слизи.

Исследование мочи дает возможность получить обширную информацию о болезни, назначить эффективное лечение, прогнозировать исход болезни.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Основной принцип лечения в тибетской медицине – аллопатический, а также воздействие противоположным.

Врачу необходимо определить невидимые симптомы (три порока, пораженные органы и ткани), сезон, тип конституции больного, его возраст, проявления болезни, слабость и силу огня желудка, привычки.

Так как в основе всех заболеваний лежат расстройства 3-х регулирующих систем организма: ветра, желчи, слизи – определяют их. Расстройства из системы бывают 3-х разновидностей:

- 1) истощение;
- 2) накопление;
- 3) возбуждение.

В случае если в основе заболевания лежит нарушение си-

системы регуляции типа накопления, в лечении болезни используются средства, угнетающие, подавляющие накопление системы, а при расстройствах системы регуляции типа истощения применяются средства, обладающие способностью стимулировать систему. Если в основе болезни лежит возбуждение, назначаются успокаивающие, а также очищающие средства.

Аллопатический принцип в тибетской медицине используется при лечении горячих болезней холодные лекарства, а при лечении холодных заболеваний – горячие лекарства. Лекарственные составы с нейтральными в плане тепла и холода свойствами применяются при лечении патологии без резкого нарушения тепла и холода.

Тибетская медицина рекомендует «на сильный жар лить четыре воды»: камфара и кровопускание из малого острия – вода лекарств и процедур, назначь подходящую пищу – это вода диеты, пусть больной пребывает в прохладе – это вода образа жизни.

Сильный холод уничтожь четырьмя огнями: составь десять согревающих – это огонь лекарств, прижигания – огонь процедур, огонь диеты – питательная горячая пища, огонь образа жизни – теплый дом и одежда.

Тибетская медицина рекомендует определенную тактику при лечении болезней.

Она включает:

- 1) пробное лечение;

2) при сильных болезнях назначают лекарства, процедуры, диету и режим;

3) при слабых болезнях начинают с диеты и упорядочения режима, затем переходят к лекарствам и процедурам постепенно;

4) при сложных болезнях сначала восстанавливается равновесие между ними, потом назначается лечение.

Во 2-м такте «Чжуд-ши» рекомендуются лекарственные средства в зависимости от характера системы регуляции ветра, желчи, слизи.

Болезни ветра

Болезни ветра лечатся:

- 1) отваром 3-х питательных костей;
- 2) отваром ферула-3;
- 3) порошком мускатного ореха и ферулы;
- 4) маслом вытяжки мяса, чеснока и вина;
- 5) маслом мускатного ореха, чеснока, костей, борща;
- 6) отваром 3-х плодов и 5-ти корней. Назначается лечебная клизма из старого масла.

Болезни ветра с сочетанием жара и холода. В качестве лечебной пищи используются:

- 1) кунжутное масло;
- 2) патока;
- 3) сушеная баранина;
- 4) конина.

В этих случаях рекомендуется пребывание в темноте, тепле, длительный сон, теплая одежда.

Из этого следует, что лечебное действие при болезнях ветра оказывают средства, продукты, которые обладают сладким, кислым и соленым, а также вторичным вкусом: маслянистым и горячим.

При лечении болезни ветра рекомендуются следующие процедуры:

- 1) растирания со старым маслом;
- 2) маслянистые компрессы на больное место, прижигания точек ветра на темени.

Болезни желчи

Болезни желчи лечатся:

- 1) смесью камфары, сандала;
- 2) лекарственными средствами со сладким, горьким и вяжущим вкусом и вторичными холодными свойствами. Кроме этого, назначаются слабительные клизмы с лекарственными средствами, обладающими вкусом.

При болезнях желчи рекомендуется пребывание на прохладном ветру, берегу реки, в тени, прохладном одеянии, спокойный образ жизни без волнений.

Рекомендуется назначать следующие физические процедуры:

- 1) потение;
- 2) купание;

- 3) кровопускание из набухших сосудов;
- 4) прохладные компрессы.

Болезни слизи

Лечебной пищей считается мед, рыба, мясо яка, горячая мука из старого зерна, выдержанный алкоголь, кипяток, вода с имбирем. Пища должна быть легкой и грубой. Ее принимают в небольших количествах.

Используются следующие лечебные средства:

- 1) сгущенный отвар горячительных лекарств с солью;
- 2) порошок из плодов гранатника и рододендрона;
- 3) обладающие жгучим и кислым вкусом, вещества с легким, грубым вторичным вкусом.

При болезнях слизи необходимы проживание в теплом помещении, физический и умственный труд, разрешается пребывать на солнце, у огня, тепло одеваться, ограничивать сон. Из лечебных процедур рекомендуются компрессы из соли, шерсти, прижигания по определенной схеме.

Критериями неэффективного лечения являются следующие симптомы:

- 1) повышенное слюноотделение;
- 2) увеличение выделени из носа;
- 3) появление чувства тяжести в теле;
- 4) исчезновение аппетита;
- 5) задержка кала и мочи;
- 6) уменьшение сил;

7) засыхание кала;

8) ослабление голоса.

Пробное лечение назначается в тех случаях, когда имеется неуверенность в диагнозе. Для выявления болезни ветра используется отвар из лодыжек, для болезней слизи дают три вида соли (селитру, соду, поваренную соль). Часто в качестве пробного лекарства дают небольшую часть того лекарства, которое предполагается использовать для лечения. И если оно оказывает положительный лечебный эффект, считается, что лечение выбрано правильно. Неправильное лечение может быть причиной осложнений.

ЛЕКАРСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Все лекарственные средства в тибетской медицине делятся на 8 групп.

Металлы: медь, серебро, железо, олово, золото, сталь, ртуть и др. Вещества минерального происхождения: коралл, малахит, жемчуг, раковины, лазурь, различного рода камни.

Лекарства из земли: горная смола, соли, глина, серный цвет, каменный мох.

Лекарства из деревьев и разного рода солей и кустарников, корней, клея, сока, ветвей, коры, стволов, цветков, плодов. Камфорное дерево, лимон, акация, гранат, виноград, яблоня, груша, вишня.

Лекарства из трав: гвоздика, полынь, ромашка, зверобой, мята, бобы, горечавка.

Лекарства из соков, добываемых из корней, трав, деревьев, животных.

Отвары из коры, цветов, ягод, плодов, ветвей, листьев. Лекарства из животных: кожа, желчь, рога, мускус, кровь, жир, мясо и др.

Лечебные свойства металлов, минералов, солей

Из этих восьми групп тибетской фармакологией экспериментально изучено действие на организм человека более 1200 веществ.

Вещества, излечивающие нарушенное восприятие, уподобление, всасывание, усвоение, удаление, ощущение расходования воздуха:

1) излечивающие расстройства восприятия, уподобления, всасывания, усвоения, удаления, очищения расходуемого воздуха и расстройства питания сердца;

2) излечивающее расстройства питания аорты и совместное расстройство восприятия, всасывания, усвоения, удаления, очищения, расходования воздуха и жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем;

3) излечивающая совместное расстройство восприятия, уподобления, всасывания, удаления, очищения, расходования воздуха и жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем и уничтожающие сгустки

крови;

4) излечивающие местное расстройство восприятия, всасывания одновременно с расстройством жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем в желудке и печени;

5) излечивающие сложные расстройства жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем и восприятия всасывания, усвоения, удаления, очищения и расходования воздуха и происходящие от этого расстройства пищеварения;

6) излечивающие расстройства восприятия, уподобления, вса-

сывания, удаления, очищения и расходования воздуха в кро-

ви, в первых путях пищеварения, уничтожающие взду-

тость живота, излечивающие расстройство питания в легких, уда-

ляющие из организма гнилостные вещества;

7) излечивающие хронические опухоли слизистых путей, рас-

стройства восприятия, удаления, очищения воздуха.

Вещества, излечивающие расстройства процессов желчи и излечивающие:

1) расстройства жизненных процессов желчи, действующие послабляющим образом;

- 2) расстройства восприятия, уподобления, всасывания, усвоения, удаления, очищения, расходования воздуха;
- 3) расстройства жизненных процессов желчи;
- 4) желтуху и расстройство жизненных процессов желчи;
- 5) совместное расстройство жизненных процессов желчи и слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем;
- 6) расстройства жизненных процессов желчи посредством ослабления.

Вещества, излечивающие расстройства жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем, излечивающие:

- 1) расстройства жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем;
- 2) расстройства питания этих систем в костях и костном мозге;
- 3) совместное расстройство жизненных процессов слизисто-серозной и млечно-лимфатической систем и расстройство питания лимфы;
- 4) сложное расстройство жизненных процессов и расстройство крови;
- 5) сложное расстройство процессов этих систем восприятия: уподобления, всасывания, усвоения, расходования воздуха и расстройства лимфы;
- 6) отравляющие организм вещества и расстройства лимфы.

Вещества, останавливающие энергию жизненной

ЖИВОЙ ТЕПЛОТЫ:

- 1) нагноение, повышение температуры в легких и в печени;
- 2) нагноение, разрушающие абсцессы и понижающие местную температуру в костях;
- 3) понижающие температуру в печени, кровеносных сосудах;
- 4) разрешающие экссудаты, снижающие количество воды в организме, сращивающие кости, способствующие излечению поврежденного мозга и понижающие повышенную температуру печени;
- 5) понижающие местную температуру в костной ткани;
- 6) заживляющие раны;
- 7) улучшающие зрение, понижающие повышенную температуру в костях, способствующие всасыванию экссудатов;
- 8) останавливающие диарею, излечивающие расстройство жизненно важных процессов с повышением температуры;
- 9) излечивающие расстройство питания, особенно в верхних отделах пищеварительного тракта, печени, почках, с повышением температуры;
- 10) действующие понижающим образом на температуру, повышенную под влиянием расстройства желчи;
- 11) понижающие повышенную температуру в крови, легких, печени, тканях аорты, сердца;
- 12) понижающие температуру в органах, имеющих полость, в печени;

- 13) излечивающие расстройства питания в легких, печени;
- 14) понижающие повышенную температуру в органах, имеющих полость;
- 15) излечивающие кашель;
- 16) понижающие энергию теплоты в сердце, почках и селезенке, крови;
- 17) останавливающие рвоту и понижающие температуру при воспалении тканей;
- 18) понижающие температуру, поднявшуюся под влиянием заразных болезней, отравлений, под влиянием расстройств желчи, расстройств питания крови;
- 19) способствующие сращиванию костей;
- 20) уничтожающие хронические повышения температуры при отравлениях;
- 21) рецидивирующие повышение или понижение температуры.

Вещества, поднимающие ослабленную энергию жизненной живой теплоты и укрепляющие:

- 1) поднимающие пониженную температуру в верхних путях пищеварения и в селезенке, печени, желудке;
- 2) удаляющие паразитов;
- 3) уничтожающие метеоризм, отрыжки, боли в желудке и излечивающие расстройства слизисто-серозной, млечно-лимфатической систем, усиливающие деятельность органов, имеющих полость;

4) способствующие пищеварению, всасыванию, излечивающие расстройства системы слизи и желчи, зрения и расстройства нервной системы, способствующие заживлению ран и язв и излечивающие расстройства желчи в детском возрасте;

5) излечивающие местное понижение температуры;

6) улучшающие питание желудка, способствующие понижению энергии, теплоты, необходимой для пищеварения;

7) излечивающие расстройства питания, энергии живой теплоты, способствующей пищеварению, возбуждающей аппетит; опухоли, геморрой, уничтожающие паразитов, способствующие разрешению абсцессов;

8) укрепляющие, усиливающие температуру в нижних частях тела, поднимающие пониженную местную температуру;

9) способствующие повышению веса, мышечной массы.

Вещества, регулирующие обмен воды в организме:

1) способствующие уменьшению воды в организме;

2) отнимающие воду из лимфы и крови, излечивающие расстройства в тонах органов;

3) удаляющие отеки и накопление воды в органах и тканях;

4) осушающие гнойники, экссудат;

5) излечивающие водянку, экссудацию в суставах.

Противовоспалительные вещества:

1) сгущающие кровь;

2) излечивающие воспаление органов, имеющих полость,

воспаление печени и желчного пузыря, желудка, легких, диафрагмы;

3) останавливающие воспаление зева, почек, сосудов печени, кашель, воспаление в геморроидальных узлах;

4) способствующие испарению воды или заразных болезнетворных;

5) уничтожающие воспаление почек, возникающее под влиянием отравлений, а также воспаление крови и уничтожающие кровяные сгустки, воспаление печени, почек, легких, тонких кишок.

Вещества, способствующие разрешению экссудатов и удалению опухолей:

1) способствующие разрешению экссудатов;

2) уничтожающие нагноение и сгущающие кровь;

3) разрушающие внутренние опухоли;

4) уничтожающие опухоли суставов, опухоли от паразитов и паразитов в язвах, опухоли злокачественного и доброкачественного характера.

Вещества, действующие на кровеносные сосуды:

1) суживающие кровеносные сосуды;

2) способствующие всасыванию веществ, суживающих просвет сосудов;

3) излечивающие расстройства питания печени, суживающие просвет сосудов.

Вещества, заживляющие раны, исправляющие повреждения и излечивающие ткани:

- 1) излечивающие мышечную ткань, расстройства питания в костях, нервную ткань, повреждения сосудов, нервной ткани, мышечной ткани;
- 2) заживляющие раны, ранения печени, селезенки, сердца, легких, очищающие раны;
- 3) излечивающие повреждения черепных костей, язвы в грудной области;
- 4) уничтожающие бельмо, рубцовую ткань;
- 5) удаляющие омертвевшую ткань, сосуды, костную ткань.

Вещества вывода из организма:

- 1) способствующие удалению железа, разложившихся тканей, гниющих веществ при разрушении опухолей; удалению бельма;
- 2) удаляющие путем рвоты желчь из желудка;
- 3) способствующие выделению мокроты, разжижению крови, уничтожению слизи;
- 4) удаляющие и уничтожающие паразитов;
- 5) действующие послабляющим образом;
- 6) удаляющие кровь, гной, лимфу, негодные для организма;
- 7) уничтожающие кашель и удаляющие гной из легких;
- 8) излечивающие расстройства питания в слуховом аппарате;
- 9) удаляющие экссудаты, слизи, гниющие вещества в организме, погибший плод.

Вещества-противоядия при отравлениях:

- 1) служащие противоядиями при отравлениях веществами, содержащими металлы и минералы;
- 2) действующие на печень, улучшающие расстройства зрения и уничтожающие отеки;
- 3) вещества, употребляемые при повреждениях головного мозга;
- 4) веществом, служащим для отравлений паразитов, применяемые для лечения, расстройства питания в почках, печени, при инфекционных заболеваниях;
- 5) освобождающие организм от гниющих веществ;
- 6) служащие противоядиями и излечивающие эпидемические болезни;
- 7) служащие противоядиями при отравлениях мясным ядом;
- 8) останавливающие воспаление печени;
- 9) уничтожающие ядовитость заразных болезней.

Вещества, способствующие питанию и пищеварению:

- 1) способствующие питанию костей;
- 2) уничтожающие осложнения верхних путей пищеварения;
- 3) излечивающие расстройства питания кожи, лимфы, почек;
- 4) исправляющие пищеварение.

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СОСТАВОВ

Тибетская медицина использует многокомпонентные лекарственные составы с учетом представления о причинах и механизмах развития заболевания, воздействия их на системы регуляции.

В их состав входят компоненты, воздействующие на определенные ткань или орган, обладающие специфическим противовоспалительным действием. Таким образом, в состав лекарства включаются следующие компоненты:

- 1) для нормального функционирования системы регуляции;
- 2) для уравнивания тепла и холода в организме;
- 3) для коррекции пораженного органа и ткани;
- 4) для устранения внешних симптоматических болезней.

К слабительным относятся ревень, мироб, банан и др. По вкусу приготавливаются **57 разных лекарств.**

Из 2-х веществ:

- 1) приятного вкуса – 5;
- 2) кислого – 4;
- 3) соленого – 3;
- 4) горького – 2;
- 5) жгучего – 1.

Из 3-х веществ:

- 1) приятного вкуса – 10;
- 2) кислого – 6;
- 3) соленого – 3;
- 4) горького – 1.

Из 4-х веществ:

- 1) приятного вкуса – 9;
- 2) кислого – 4;
- 3) соленого – 1.

Из 5-ти веществ:

- 1) приятного вкуса – 54;
- 2) кислого – 1.

По жизненному действию лекарства делятся на успокаивающие и излечивающие расстройства питания организма.

Успокаивающие средства подавляют патологический процесс.

К ним относятся:

- 1) отвары;
- 2) порошки;
- 3) пилюли;
- 4) пасты;
- 5) лекарственные масла;
- 6) лекарственные соки и вина.

ОТВАРЫ

Отварами являются настои и отвары, получаемые при ки-

пачении. Различают горячие и холодные отвары.

Холодные отвары получают из лекарственных растений с помощью воды, настаивая в течение определенного промежутка времени, пока сок растения не выделится.

Горячие отвары готовят, настаивая лекарства в горячем эст-рагенте в течение определенного времени, или путем кипячения. Горячие отвары сгущаются путем упаривания до 2/3 объема. Отвары подразделяются на средства против жара (горячие болезни) и против холода (холодные болезни).

При горячих болезнях отвары применяют холодными и, наоборот, при холодных – горячими.

Применение отваров при горячих болезнях.

Кровотечение из носа – отвар барбариса и кохина с добавлением медвежьей желчи.

Болезни крови – полоскание рта отваром железного купороса, акации.

Хрипота, жар, сухость в горле – отвар борца разнолистного, солодки, горечавки холодной и бамбуковой манны.

Горячие болезни сердца – сгущенный отвар сандала, сливы, мускатного ореха.

Горячие болезни легких, кашель, колющие боли в легких – отвар солодки, щепотка колеуса.

Жар легких – отвар сыти, колеуса и термопсиса.

Жар печени – отвар сверденя, горечавки, бора разнолистного, мумие, акации, шафрана, медвежьего уха.

Жар тонкого и толстого кишечника – отвар горца си-

бирского, марены красильной, борца разнолистного, бадана, акебии.

Понос от жара – к отвару ластовинка, борца разнолистного, бадана и акетии добавляют семена тыквы и рис.

Задержка мочи – отвар из якордев, алтея и краба.

Жар матки – отвар, купены, якорцев.

Горячие инфекционные болезни – отвар сверции, афоры, момордики, кушарчика.

Ноющий жар суставов – отвар ятрышника, софоры, сверции.

Применение некоторых отваров, при холодных болезнях.

Ветер сердца – сгущенный отвар.

Холод ветра, отеки лица – отвар из хвои сосны, сыти, ферулы, мираобланы.

Сердцебиение – сгущенный отвар.

Белая сыпь на губах и языке, вялость – сгущенный отвар граматника, перца длинного, имбиря.

Рвота – отвар из красной соли, чернушки, перца длинного, перца черного.

Понос – отвар корицы, красной соли, имбиря, перца длинного и черного в молоке.

Бессонница – отвар кардамона в молоке с тмином.

Вздутие – отвар патома и селитры.

Задержка мочи – отвар нашатыря.

ПОРОШКИ

Если дозы в сложных прописях не указаны, компоненты порошков используются поровну, если дозы указаны, то их необходимо строго соблюдать. При наличии в прописи рогов их предварительно обрабатывают, прогревают до желта в горячей золе; рога, древесину измельчают, разбивают, растирают в порошок. Маслянистые и влажные вещества кладутся последними. Ко всем жаропонижающим порошкам добавляются вещества, доставляющие основные компоненты к тканям («конь») – это сахар в количестве 6 частей. К препаратам, излечивающим холод, добавляется 4 части тростникового сахара. Жаропонижающие порошки запиваются прохладной водой. Лекарства, излечивающие холод запиваются горячей водой.

Лекарственные средства, используемые в порошках, разделяются на средства от жара и от холода.

Все жаропонижающие средства по степени жаропонижающего эффекта делятся на 4 группы:

- 1) царь – камфара;
- 2) шафран – советник;
- 3) восемь главных – благородные люди;
- 4) четвертый низкий разряд – холопы.

При сильном жаре назначается камфара. Она бывает 3-х видов: 1-ый – мак, желтые или белые хлопья, лечит жар, сов-

мещенный с ветром. 2-й стаг – зил, желтого цвета, похож на кальцит, жестче и холоднее по вторичным свойствам, лечит любой жар. 3-й – тел, белый, хрупкий, как лед, лечит распространившийся жар.

Камфара всех 3-х видов используется индивидуально или сочетается с другими средствами. Различают 6 видов ее применения:

- 1) размачивают в воде с бамбуковой манной;
- 2) к камфаре добавляют сандал, в других случаях – борец разнолистный вместе с сахаром, принимают со снежной водой;
- 3) ко 2-му составу добавляют шафран и безоар, а затем мускус и медвежью желчь. Этот состав подавляет жар, не возбуждая ветра;
- 4) камфара смешивается с вином, она уничтожает жар ветра и жар при горячих болезнях;
- 5) составом из 7, 9 и 14 компонентов. В состав из 7 компонентов входят: камфара, сандал белый, безоар, бамбуковая манна, шафран, шлемник, сверция, они смешиваются с сахаром (состав лечит распространенный жар); из 9 – камфара, сандал, бамбуковая манна, шафран, желчь медвежья, сверция, бадан язычковый, шлемник, шеллак и сахар (лечит осложненные горячие болезни); из 14 кроме растений, входят экзотические компоненты, мало используемые в настоящее время;
- 6) в составе препарата «Камфора-25», в него входит эк-

зотическое сырье животного происхождения. Среди порошков, обладающих способностью излечивать холодные болезни, также есть деление на 4 группы: цари, советники, начальники и простолюдины.

Основным компонентом является царь – гранат. Составы из граната, корицы, перца черного помогают при несварении, хрипоте, одышке, болезнях печени. К этому составу прибавляют красную соль, он называется «Гранат-4», излечивает несварение, урчание в кишечнике. Если к последнему составу добавить имбирь, он носит название «Гранат-5» и излечивает рвоту, потерю аппетита, помогает при ветре сердца, болезнях почек и поясницы.

Таким образом, применяют и другие лекарства, взятые за основу. Рододендрон и другие относятся к разряду простолюдинов, как и «Кардамон-7», «Имбирь-4», «Аир-4» и др.

Например, «Кардамон-7» содержит: кардамон, цветы, плоды, тычинки чампака, айован, имбирь, марену, перец длинный с сахаром.

ПИЛЮЛИ

Сырье, из которого делают пилюли, хорошо измельчается, пропитывается влажным, размешивается, скатывается в пилюли. Если основной компонент ядовитый, то пилюля делается величиной с горошину. Патока должна быть такой консистенции, чтобы можно было скатать пилюлю более

крупную, с коленную чашечку.

Среди успокаивающих средств различают жаропонижающие и излечивающие холод.

В форме пилюль готовятся любые составы с жаропонижающим и другим действием.

ДЭГУ

Это лекарственные средства в виде патокообразной массы, включающие измельченный лекарственный состав, его основой является плотный сахар, мед, его плотный осадок. Дэгу разделяются также на жаропонижающие и используемые для излечивания холода.

В «Чжуд-ши» приведены основные лекарственные средства в форме дэгу.

МАСЛЯНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Их готовят следующим образом: лекарственное сырье заливается водой, кипятится на слабом огне, после кипячения сливают жидкость, затем дают ей отстояться и берут верхнюю прозрачную часть. Заливают ее четырьмя брэ (1,07 л) парного молока и кипятят отвар.

Если лекарственное сырье жаропонижающее, в него кладут старое коровье масло, а если лекарство от холода – овечь, затем выпаривают весь состав до тех пор, пока молоко не

уйдет в масло и вся вода не испарится. Затем отделяют осадок от прозрачной части, последняя используется как лекарственное средство. Существует следующая проба: каплю полученного масла бросают в огонь. При чрезмерной очистке сила масла стораает, при недостаточной масло плохо переваривается организмом и его действие будет слабым. Полученное лекарство процеживают, добавляют лекарственные компоненты и три сладких компонента: сахар, патоку, мед – смешивают и принимают по утрам по кусочку.

Во время приема масляных лекарств необходимо избегать холода, сырости, утомления, плохо перевариваемой пищи. После лечения пациенту необходимо предоставить хорошее питание.

ЗОЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Зольные лекарства самые эффективные при холодной патологии. Лекарства готовятся в виде кханда и чая (алкогольные лекарства).

Все зольные составы готовятся густыми, чтобы они не растекались, густые лекарственные смеси кладут в горшок, отверстие его замазывается глиной с песком, горшок помещается на огонь, и содержимое его сжигают на ровном огне, озоливают.

Золу вынимают, толкут и используют в виде порошка, пилюль, обычно для их оформления используется патока.

Зольные лекарства подразделяются по силе действия на острые, мягкие и средние возбуждения ветра. Например, препарат, в который входят сосна, молочай, девясил высокий, селитра, нашатырь, красная соль, корица, потаги, корень перца длинного, перец красный, три горячих, замешанных на молоке, масле, молочных пенках, костном жире, костном мозге, озоленных. Для возбуждения желчи применяются средние составы, примером является мягкий состав, в него включаются шлемник, марена, мушмула, горечавка, размешанные на коровьем или козьем молоке и затем озоленные.

При возбуждении слизи используются острые зольные лекарственные средства. При неосложненных болезнях применяется состав, состоящий из порошка рогов яка, трех жгучих трав (матия, ломоноса, княженика), айра, ферулы, добавленных к мягкому составу и смешанных с бульоном из мяса и костей хищных животных и вином, и затем вместе озоленных.

Составы из зольных солей

Эти составы готовятся следующим образом: берут 2 горсти голубоватой чистой поваренной соли без примеси солончаковой соли и кусочек оленьего мяса размером с указательный палец, все это варится до тех пор, пока смесь не загустеет. Затем выливают в глиняный горшок, замазывают отвер-

стие и жгут в горшке до получения золы. Золу смешивают с облепихой, перцем длинным и патокой.

Другой состав носит название «черная камфара», состоит из кала дикого кабана, астрагала, шлемника, горечавки, эвколии. Каждый из компонентов этого средства сжигают отдельно и добавляют мочу красной коровы и сахар.

Зольные лекарства из драгоценностей

К драгоценным металлам тибетцы относят золото, серебро, медь, железо, ртуть.

Зола из золота – золото раскатывают в пластину толщиной с крыло мухи, растирают в порошок, смешивают с бурой, серой, кунжутным маслом, льном, делают пилюли, кладут в горшок и сжигают на каменных углях.

Зола из ртути – ртуть разбивают облепихой, 2 части облепихи, 1 часть ртути растирают с коровьей мочой до исчезновения крупинок, смешивают массу с бурой и серой и сжигают.

Зола из меди – медь прокаливают докрасна и отбивают, пока пластинка не станет толщиной с крыло мухи, очищают пластинку до окаины, смесь сжигают в закрытом тигле, предварительно добавив буру и серу. Измельчают в порошок, толкут в жидкую кашу с бурой, миробаломом и серой. Все сжигают.

Зола меди, ртути и золота побеждает яды, сушит гной и кровь.

ЧАИ

Различают медовый, чай из патоки, масляный и др.

Медовый чай может быть чистым, с добавлением и полный. Для приготовления чистого медового чая берут 1 брэ меда (1,07 л), смешивают с 6 брэ воды, кипятят, процеживают, упаривают до 2 брэ, доливают 1 брэ воды и размешивают до исчезновения пара, остужают до температуры парного молока, берут горсть закваски, заворачивают ее, к мешочку с закваской прикрепляют грузило из шпата и фиксируют веревочку на верхних краях посуды, добавляют кардамон, накрывают и 3 дня выдерживают состав в теплом месте. Когда чай забродит, появится кислый запах. Принимают по 3—4 ст. л. утром и вечером.

Медовый чай с добавлениями патоки применяют при заболеланиях, вызванных ветром.

Масляный чай получают следующим образом: в ячменный чай добавляют патоку, мед, масло топленое, жижи, перец длинный, выдерживают состав в закрытой посуде 3 дня в теплом месте. Масляный чай излечивает холод ветра, вытягивает его избыток, ударивший в голову и глаза.

ЛЕКАРСТВА ИЗ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ, МИНЕРАЛОВ, СОЛЕЙ

Насчитывается 404 болезни ветра, желчи, слизи и крови. Считается, что нет болезней, которые не излечиваются лекарствами из драгоценностей минералов и солей, а здоровому человеку они как эликсир. Все лекарства делятся на излечивающие болезни и болезни холода и жара.

Требования к приготовлению препаратов из драгоценностей

Необходимо сырье со ржавчиной завернуть в кабарожью замшу со ртутью и тереть до тех пор, пока не удалится ржавчина.

Для нейтрализации ядов шпат и другие компоненты варятся в коровьей моче, пока она не испарится.

Для смягчения состава добавляют перец длинный, перец черный, шпат, железный купорос и соду в дозах, которые нужно определить по характеру болезни, для лечения которой они готовятся.

Проводниками к составу могут быть сургуч, княжик.

Для разбивания ртути к одной ее части нужно добавить 2 части облепихи и растирать все с коровьей мочой. Для удержания в организме ртути нужно добавить в состав золу меди, а также несколько дней до приема принимать коровье масло.

Лекарства нужно запивать вином. Во время лечения необходимо в рацион вводить мясо, вино. Если не соблюдаются эти правила, лекарство может стать ядом.

ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Эти способы используются как самостоятельно, так и в комплексном лечении больных.

Различают 6 способов лечения заболевания: компрессами, ваннами, растираниями, прижиганиями, кровопусканием и иглоукалыванием. В «Чжуд-ши» они описаны в 5-20 главах IV тома.

К мягким процедурам относятся компрессы, ванны, массаж.

К жестким – прижигания, кровопускание и иглоукалывание. При применении мягких средств используются различные лекарственные средства. Чаще они используются в сочетании.

Специальные наставления врачебной этики Тибета

Главные требования:

- 1) не терпеть голода и жажды;
- 2) не задерживать рвоты, отрыжки, зевоты, чихания, дыхания, сна, мокроты, смолы, экскрементов, газов, мочи. Считается, что неудовлетворение голода приводит к потере аппетита, головокружению, их устраняют удобоваримые пище-

вые вещества, теплые, в ограниченном количестве.

Жажда вызывает сухость языка, головокружение, сердцебиение, расстройства кровообращения. Эти расстройства излечиваются тем, что охлаждает.

Если задерживать рвоту, появляются отвращение к еде, склонность к инфекциям, отеки, рожистые заболевания, расстройства кожи, хронические воспаления, абсцессы, расстройства зрения и бронхиты. Это предупреждается воздержанием от пищи до голодания, окуриванием веществами приятного запаха, полосканием рта, промыванием желудка.

При задержке чихания возникают притупление 6 чувств, боли в шейных мышцах, парез мышц, ослабление нижней челюсти.

Это предупреждается ароматическим окуриванием, лекарствами, вводимыми через нос, взглядом направленным на солнце.

Задержка зевоты приводит к тем же расстройствам, что и задержка чихания. Прекращается средством, излечивающим расстройства восприятия, уподобления, всасывания, усвоения, очищения, расходования воздуха в организме.

Задержка дыхания вызывает опухоли, заболевания сердца, кровообращения и опьянение.

Симптомы в результате задержки сна характеризуются потемнением в глазах, ослаблением пищеварительной способности, зевотой, слабостью, тяжестью в голове. Эти расстройства устраняются употреблением мяса, бульона, вина, мас-

сажем, втиранием маслянистых веществ.

При задержке мокроты возникают одышка, истощение, расстройства сердца и кровообращения, потеря аппетита. В этих случаях назначаются отхаркивающие средства.

Задержка слюны характеризуется расстройствами нервной системы, истечением из носа, головокружением, потерей аппетита. Это предупреждается умеренным употреблением вина, приятным общением, сном.

Задержка газов приводит к сухости экскрементов, колющим болям, потемнению в глазах, ослаблению пищеварения, может возникнуть расстройство сердечной деятельности.

При задержке экскрементов появляется дурной запах изо рта, боль темени, лихорадка и расстройство при задержке газов.

Задержка мочи вызывает мочекаменную болезнь, расстройства половой сферы.

Все эти расстройства лечатся наружными и внутренними средствами, ваннами, втираниями, компрессами и маслянистыми лекарствами.

При воздержании от половых сношений или злоупотреблении ими в зрелом возрасте возникают сперматорея, боль в члене, импотенция. Эти расстройства излечиваются правильным супружеским образом жизни, употреблением в пищу растительных масел, молока, мяса, курицы, вина.

Всевозможные расстройства излечиваются соответствующим образом жизни, пищей, питьем, лекарствами. Рас-

стройства, возникшие зимой, излечивают весной, в весеннее равноденствие, летом, а возникшие летом – осенью.

Некоторые предвестники расстройства организма с точки зрения тибетской медицины

Предвестники расстройства организма, согласно тибетским представлениям, делятся на отдаленные, ближайшие, сомнительные и достоверные.

Отдаленными предвестниками являются окружающие люди, сновидения, изменения общего вида и характера больного.

Больные, окруженные людьми, выдающимися по уму, религиозными, приветливыми, с хорошим характером, имеют возможность выздороветь. Если больной окружен торопливыми, нервными, трусливыми, безнравственными, у больных не наступает выздоровления.

Неблагополучным считается, если кто-то отправляется в дорогу 4, 6, 9 числа лунного месяца, во время затмения солнца и луны, в ночное время, если дорогу пересечет змея, выдра, кошка. Дурным предзнаменованием считается, когда из дома приходится выносить всякие яства, без причины тухнет огонь, бьется посуда.

Сновидения бывают 6 родов:

- 1) видят во сне то, что слышали;
- 2) то, что имели;
- 3) то, что надеялись сделать;

4) предвещающие заболевания;

5) не имеющие последствий сновидения с начала ночи;

6) исполняющиеся, те, что бывают под утро.

Сновидения, предвещающие расстройство организма:

1) если больной видит, что едет на кошке, барсе, лисице, обезьяне, мертвце;

2) если едет на восток без одежды на медведе, лошади, свинье, верблюде;

3) если видит, что у него на голове выросло дерево со свитым птицей гнездом, из сердца вырос цветок;

4) если он падает в канаву, лежит в гробу, у него оторвалась голова, у него слезла кожа с ноги;

5) если утонул, увяз, съеден рыбами;

6) если ссорился, женил сына, сидел без одежды, брил усы и бороду, пировал с умершими, был одет в красные и пестрые одежды;

7) если нашел железо и золото.

Эти и другие сновидения указывают на серьезные расстройства питания, действующие на умственную сферу организма.

Хорошими предзнаменованиями считаются, если приснятся:

1) небожитель;

2) известные, знатные по происхождению люди;

3) самец домашнего скота;

4) что приходится натираться кровью и грязью;

5) одевание в белую одежду;

6) что находятся различные семена, зонтики, предметы роскоши;

7) что поднимаешься в гору или на стену, достаешь плоды с дерева, едешь верхом;

8) что переезжаешь через реку;

9) что отправляешься на запад и на север; 10) что избежишь опасности, победив врагов; 11) что молишься; 12) что угощаешь отца и мать.

Изменения общего вида и характера больного, **предвещающие смерть.**

Отмечается изменение в поведении больного: он сердится на всех окружающих, все видит в дурном свете, постоянно изменяется в лице и удручен сильным беспокойством.

После выхода больного из ванны у него в области сердца на коже вода, он не отзывается на прикосновения к его пальцам, несмотря на обильную пищу, силы не прибавляются, все отделения изменяются, появляется и исчезает бесчисленное количество паразитов.

Дурным предвестником считается, если больной видит свою тень без головы, рук и ног.

Ближайшие предвестники смерти.

Внезапное кровотечение из девяти отверстий без повреждений.

Сказанное больной забывает тут же. Чрезмерно отвисает

мошонка. Изменяются голос, звуки чихания, колики. Теряется обоняние.

Не ощущает, когда трогают его волосы. На макушке появляются жировые отложения. Волосы и ресницы изменяют свое положение. На лбу появляются кровавые пятна, похожие на лунное изображение.

У больного изменяются 6 чувств.

Глаза вдавлены, зрачок теряет свой блеск.

Ушная раковина плотно прилегает к голове.

Ноздри раскрыты.

Язык сух, укорочен.

Больной не может говорить.

Дыхание учащенное, холодное.

Зубы под налетом.

Постепенно понижается температура. Тело холодное на ощупь. Избегает тепла. Дрожит от жары.

Избегает прохлады.

Какие бы средства ни давались, расстройство не излечивается.

Предсмертные предвестники:

- 1) постоянное изменение пяти видов основ организма;
- 2) исчезновение чувств;
- 3) происходит нарушение в твердых основах организма и растворение их в жидких частях, от этого происходит помутнение зрения, ощущается сухость, постепенно ослабевает энергия жизненной живой теплоты;

4) больной перестает различать предметы, затем перестает произносить слова, затем последовательно теряет слух, обоняние, вкус, а затем исчезает общая чувствительность.

Предвестники разрушения организма показывают, что жизненные процессы в организме, ткани и выделения изменились и начинают вредно действовать друг на друга.

При умении обращаться с болезнью предвестники расстройства питания (сновидения, перемена характера и темперамента и отдаленные и сомнительные предвестники, расстройств) часто исчезают, необходимо бороться с ними во имя жизни.

ГЛАВА 3

РЭЙКИ – ЯПОНСКАЯ МЕДИЦИНА

Японец Микао Усуи в 1924 г. открыл миру древний, почти забытый Тибетский метод самооздоровления – метод естественного оздоровления Рэйки.

Родиной этого метода считается гора Курама, которая расположена к северу от Киото.

Эта гора давно известна. На протяжении многих веков она славилась как очень благоприятное место, энергетически активная точка. На вершине находится древний буддистский храм. Исследователи считают именно этот храм местом рождения Рэйки.

Само слово Рэйки делится на две части: рэй и ки. В японском языке иероглиф «рэй» имеет много значений, но наиболее распространенными из них являются универсум, Бог, абсолют. Ки переводится как «жизненная сила» или «жизненная энергия». Поэтому Рэйки можно перевести как «универсальная жизненная энергия».

Рэйки – это лечение или оздоровление организма путем наложения рук, или контактным способом. Рэйки является способом очищения тела и ума. Рэйки открывает человеку путь к самопознанию, законы бытия изнутри.

Соединение собственной энергии и жизненной силы организма с постоянно текущей энергией света Вселенной – вот

основной принцип Рэйки.

Эта энергия, поступающая извне, являющаяся основой жизненной силы самого организма, была известна многим народам. Так, например, китайцы называют ее ци, христиане – Святой Дух, индусы – прана, славяне – жива, у египтян – ка, у еврейских каббалистов – эоког, у индонезийцев – саха-ла, на Мадагаскаре – хасила, у ирокезов – ореанда, у французов – елан-витал. Знаменитые врачи и философы древности также придавали этой энергии большое значение. Гиппократ называл ее лечебной силой природы. Средневековые алхимики называли ее жизненной жидкостью.

Барон Ферзен – универсальной жизненной силой. Доктор О. Брунклер – биокосмической энергией. Л. Е. Эманн – Х-си-лой. Божественная Энергия, или энергия Вселенной, энергия природы пронизывает все живое на земле. Считается, что в древние времена все люди обладали этой силой и умели направлять ее. Но со временем энергетическая память человека слабела. Народы забывали ритуалы по передаче сакральных знаний. Кстати, одним из таких ритуалов был процесс кормления младенца грудью.

Абсолютная, универсальная жизненная энергия, или Рэйки, обуславливает все другие виды энергии – тепловую, электрическую, химическую, биологическую, духовную и т. д.

Если лечить человека исходя из законов этой энергии, можно исцелить не только тело, но и душу. С ее помощью можно также продлевать срок использования обуви, одежды,

ножей, бритв, бытовых приборов, часов и т. д.

Рэйки – не одностороннее древневосточное медицинское учение, это синтез, сплав восточной медицины, древних энергетических практик, синтоистского религиозного мировоззрения и буддийских медитационных техник.

Рэйки включает многие знания и традиции восточной медицины, теорию пяти элементов и даосские энергетические практики.

Универсальная жизненная энергия порождает и поддерживает все живое во Вселенной. Открытие и передача этой универсальной жизненной энергии – основной принцип многих медицинских учений и методик излечения. Тибетцы уже тысячелетия тому назад создали учения, отличающиеся глубоким пониманием духа, материи и энергии. Лечение означало прежде всего приведение к гармонии души, что и достигалось благодаря глубокому пониманию сил и законов природы.

Эти познания были почти тайными, они строго охранялись и были доступны лишь немногим. Избранными обычно были священнослужители и духовные вожди. Учения передавались от учителя к ученику, из уст в уста.

Те источники, которые имеются, часто ложно трактуются современными исследователями, так как древние монахи использовали для их создания символы и тайнопись. Непосвященные не должны знать тайных учений. Рэйки – это не только и не столько древнейшая система исцеления, а духов-

ный путь. Признано во всем мире, что эта оздоровительная система – одна из самых мощных. Да это и понятно: нет ничего мощнее абсолютной, вселенской энергии, энергии Бога.

Важен тот факт, что эта система не вступает в противоречие ни с научной медициной, ни с религией.

В основе этой системы не только исцеление физического тела. Рэйки – это прежде всего исцеление души, всех тонких сфер человеческого организма. Корень болезней – в нарушении баланса во взаимодействии тел человека, духовного и физического. Причем физическое тело – это лишь последний этап болезни, ее проявление на физическом уровне.

Методики устранения дисбаланса, лечения (установления равновесия) могли быть различны. Некоторые предусматривали длительные и даже излишние упражнения, необходимые для того, чтобы энергия могла быть открыта и подключена.

Надо отметить, что среди всего многообразия оздоровительных методик Древнего Востока система Рэйки – одна из самых простых и естественных, но в тоже время действенных методик передачи и получения универсальной жизненной энергии.

Достаточно лишь однажды стать Рэйки-проводником, и человек будет постоянно пропускать через свои руки спонтанно текущую концентрированную универсальную жизненную энергию. Эта способность остается с ним на всю жизнь.

Основной механизм лечения заключается в протекании

энергии Рэйки через руки целителя и тело пациента. Рэйки – это то, что объединяет все религии мира, это не культ, это вывод, сущность многих философских течений. Между Рэйки и религиозными системами не существует конфликта большего, чем между вашим дыханием и биением вашего сердца.

Рэйки – это энергия, которая заряжает жизненные меридианы и акупунктурные точки тела; энергия, уравнивающая чакры в физическом и тонких телах.

Рэйки – это искусство врачевания методом наложения рук, давно забытое и открытое вновь. Этот способ лечения был известен в глубокой древности, еще в ветхозаветные времена. Этот метод исцеления упоминается в Писании.

Лечебный массаж, акупрессура, различные виды терапии, психотерапия и другие методы современной медицины основаны на Рэйки.

Как уже упоминалось выше, медитативные методики также используются в системе Рэйки. Такая методика, как Усуи – глубокая медитация, означает полное доверие энергии Рэйки.

Важным компонентом системы Усуи Рэйки Рио-хо является активизация трех тандэнов (даньяней) каждый раз перед тем, как начать целительский сеанс или энергетическую технику. Три тандэна – Любовь, Сила и Свет – составляющие вселенской энергии. Тандэн представляет собой интуитивный ум человека. И для достижения полной гармонии

все три составляющие вселенской энергии должны работать в человеке активно и слаженно. Для этого необходима активизация трех основных энергетических центров человека. Достигнув этой гармонии, человек обретает полный покой, уверенность и внутреннее знание о том, как ему поступать. Особое внимание уделяется нижнему тандэну.

Для Рэйки человеческий организм – это нечто единое, целое, которое должно находиться в равновесии. Занимающийся Рэйки человек (целитель) при передаче энергии является лишь каналом.

Рэйки позволяет обрести равновесие, а следовательно, и здоровье. Всякий человек может овладеть искусством Рэйки.

Для передачи энергии не требуется каких-либо усилий, она передается путем наложения рук проводника этой энергии на собственное тело или на другой организм. Сила передаваемой энергии соответствует потребности получателя энергии. Для Рэйки нет преград, она проходит через различные материалы: бинты, одежду, гипсовую повязку и т. д.

С помощью данного метода можно вылечить любые болезни, и не только физические. Рэйки может избавить человека от дурных привычек, излечить психические отклонения, эмоциональные расстройства (отчаяние, слабость характера, трусость, малодушие, трудности в принятии решений, нервозность).

Рэйки – чисто философская, духовная система. Любая болезнь – от разума, она связана с нашими порой ложны-

ми убеждениями, нашим мировоззрением, образом мысли. Мысль можно изменить, трансформировать. Можно избавиться от нехорошей мысли, не думать.

Для этого основатель системы естественного исцеления Рэй-ки Микао Усуи настоятельно рекомендовал своим последователям утром и вечером повторять вслух принципы Рэйки. Они направлены на изменение мышления, они необходимы для формирования новых убеждений, нового образа мыслей и нового образа жизни.

Основные жизненные принципы Рэйки, предложенные Микао Усуи:

1. Именно сегодня не злись.
2. Не беспокойся и будь исполнен благодарности.
3. Посвящай себя полностью работе. Честно зарабатывай на жизнь.
4. Относись с благодарностью ко всему живому.
5. Каждое утро и каждый вечер соединяй ладони в молитве.
6. Пусть эти слова, произносимые твоими губами, будут молитвой твоего сердца.
7. Почитай своих родителей, учителей и старших.

Современная медицина считает, что излечение методом Рэйки основано на эффекте плацебо, эффективность которого в определенном проценте случаев научно доказана. В качестве плацебо выступает жизненная сила вселенной (Рэйки).

Согласно теории функциональных систем, разработанной советским физиологом П. К. Анохиным, человек – саморегулирующаяся система (наподобие кибернетической системы), которая, используя рецепторы обратной связи, приводит организм в состояние устойчивого динамического равновесия.

Использование методики Рэйки позволяет включить механизм саморегуляции человеческого организма, что повышает сопротивляемость внешним воздействиям, препятствует неблагоприятному внутреннему воздействию.

С Рэйки связаны такие психические явления, как духовное видение, духовное сердце, чакры на ладонях, третий глаз. То есть Рэйки включает нефункционирующие до того способности человеческой психики.

Посылая целостную (холистическую) положительную энергию, лишённую побочных эффектов, лечение по методу Рэй-ки может идти независимо или наряду с другими методами лечения.

Рэйки направлено не столько на лечение, сколько на потенцирование способностей самого организма к восстановлению, т. е. на самоизлечение. Рэйки способствует полному расслаблению тела и ума, что увеличивает энергию и жизненную силу.

Для Рэйки-целителя крайне важно состояние внутренней энергетики пациента. Это состояние часто определяет причину проблемы.

В овладении системой Рэйки существуют три ступени.

Первая ступень

Во время запуска первой ступени Рэйки происходит открытие канала, связывающего человека со всеобщей энергией. Когда каналы открыты, человек может лечить наложением рук на больное место как самого себя, так и других людей.

Вторая ступень.

При инициации второй ступени Рэйки происходит усиление открытого канала. Целитель получает специальные символы, которые ускоряют исцеление и делают его более эффективным. Теперь он может проводить лечение дистанционно как в пространстве, так и во времени. Также преподаются различные методы лечения, включая психотерапевтические, и методы для ускорения личного духовного роста. То есть для целителя Рэйки важно постоянное развитие способностей, развитие личности, приобретение новых знаний.

Третья ступень (мастер Рэйки)

Делится на три подступени.

На инициации первой подступени целитель получает символ мастера Рэйки и дополнительные техники, которые позволяют осуществлять максимально эффективное лечение пациентов и ускоряют духовное развитие самого целителя.

На инициации второй подступени мастер уже может посвящать других в первые две ступени Рэйки, кроме того, он снова получает дополнительные техники.

На инициации третьей подступени даются способность

посвящать других в третью ступень Рэйки, а также дополнительные техники лечения, ускорения духовного роста и духовной трансформации личности.

Вначале в учении Рэйки не существовало точных указаний о месте наложения рук при лечении. Целители Рэйки полностью доверяли своим рукам во время проведения целительных сеансов.

Но сама техника наложения рук всегда была одина для всех. Необходимо следить, чтобы и пациенту, и целителю было удобно. По классическим японским канонам целитель сидит слева от пациента, но всегда лицом к нему. Руки накладываются легко и свободно, без дополнительного давления, они словно покоятся на теле человека. Движения рук производятся строго сверху вниз, помогая энергии свободно течь по каналам и меридианам.

Во время сеанса энергия Рэйки излучается ладонными центрами целителя и естественным образом поглощается телом пациента. Иногда (воздействие на позвонки, определенные точки и т. д.) для передачи энергии используются только пальцы (чаще всего указательные и средние).

В дальнейшем появились определенные рекомендации по местам наложения рук. Руки складываются «лодочкой» и накладываются последовательно на лицо (1 позиция), на виски (2 позиция), уши (3 позиция), затылок (4 позиция), горло (5 позиция), над грудью (6 позиция), под грудью (7 позиция), одна рука выше пупа, другая – ниже пупа (8 позиция), пах

(9 позиция), колени (10 позиция), Т-позиция на груди (11 позиция).

Кроме того, существует другая техника.

Первая позиция: лечение глаз и лицевых пазух. Начинаются меридианы желчного пузыря, мочевого пузыря и желудка. Они проходят по всему телу до кончиков ног. В эту область подходят также точки меридианов толстой кишки, тонкой кишки, трех частей туловища, внутреннего хода меридиана печени.

Вторая позиция: лечение висков. В этой области покрываются ладонями части меридианов желчного пузыря, трех третей туловища, желудка и тонкой кишки.

Третья позиция: затылок. На затылке проходят меридианы желчного пузыря, мочевого пузыря и задний срединный меридиан, с человека снимается напряжение, и он, как правило, спокойно засыпает.

Четвертая позиция: плечи. На области плеч находится в основном ян-энергия, проходящая к голове и от нее. Здесь оказывается воздействие на меридианы желчного пузыря, мочевого пузыря, тонкой, толстой кишок, желудка и трех частей тела.

Пятая позиция: на ключицах. В этой области проходят многие инь-меридианы. Здесь оказывается воздействие на меридианы желчного пузыря, желудка, толстой кишки, на внутренний ход меридианов легких, трех частей тела, тонкой кишки и селезенки. Здесь же заканчивается меридиан почек.

Шестая позиция: нижние ребра. Воздействуя на область печени и желудка, мы работаем с выходом меридиана печени, который берет свое начало на правой ноге. Здесь же справа проходит меридиан желчного пузыря. Слева проходят меридианы почек, желудка, селезенки – поджелудочной железы, внутренний ход меридиана легких и толстой кишки.

Седьмая позиция: почки. Воздействуя на спине на область почек и крестец, мы работаем с меридианом желчного и мочевого пузыря.

Такой лечебный сеанс обеспечивает активизацию собственных сил организма, достижение гармонии, обретение равновесия.

Рэйки известна во всем мире как наиболее глубокая и действенная восточная практика. Многие мастера Рэйки создали свои ответвления Рэйки. Широко известны каруна Рэйки, Рэйки по работе с кристаллами, Рэйки по работе с пирамидами и др.

Использование системы Рэйки позволяет: 1) улучшить свое психологическое состояние и, как следствие, физическое здоровье, приобрести уверенность в своих силах, научиться контролировать свои чувства и поступки, принимать обдуманное и взвешенное решения;

2) активизировать свою жизненную позицию, неравнодушно относиться как к другим людям, так и к окружающей природе;

3) развивать творческие способности, память, увеличить

работоспособность;

4) естественным образом отказаться от вредных привычек.

Традиционные уровни Рэйки Рио-хо.

Традиционная японская система Рэйки разделена на несколько уровней.

Уровень Седэн является самым низшим в Усуи Рэйки Рио-хо (первая ступень в традиции западного преподавания). В свою очередь, этот уровень разделяется на **Року-то (6 ступень)**, **Го-то (5 ступень)**, **Ен-то (4 ступень)** и **Сан-то (3 ступень)**.

Для овладения этими уровнями с учеником четырежды в месяц проводят собеседования и консультации. Учение длится до тех пор, пока мастер не решит, что человек способен перейти на следующий уровень.

Каждую неделю ученики Рэйки собираются для совместной работы. Во время этих занятий ученики повторяют пять принципов Рэйки, поют японские стихи вака, прослушивают лекции учителя. Кроме того, они выполняют дыхательные упражнения, практикуют метод под названием Рэйдзи и получают Рэйдзу – передачу энергии.

Друг на друге ученики Рэйки учатся сканировать тело, постигают мастерство интуитивной диагностики. Освоение этих навыков является основным критерием для перехода на следующий уровень обучения. Срок обучения у всех различный, от нескольких недель до месяцев и даже лет. Для Рэйки

важна постоянная учеба, самосовершенствование, углубление знаний вместе с учителем.

В программу обучения уровня Седэн входят

Гесэй – духовная поэзия.

Гаккай – духовные заповеди Рэйки.

Положения рук при лечении.

Рэйдзи – определение разбалансировки в теле.

Бесэн Рейкан Хо – сканирование тела.

Нэнтатсу Хо – метод передачи мыслей или пожеланий.

Кен Еку – сухой душ или очистка.

Дзосин Кокю Хо – очищение духа, сердца и разума, осознанное дыхание.

Рэйки Ундо – расслабление напряжений в теле. Тандэн Тире Хо – техника детоксикации. Дзакикири Дзока Хо – очищение предметов. Рэйки Маваси – циркуляция энергии Рэйки. Су Тю Рэйки – групповое лечение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.