

# ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ

## ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА



ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА – ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА, КОТОРАЯ ВОЗНИКЛА БОЛЕЕ 2500 ЛЕТ НАЗАД. С ПОМОЩЬЮ ЭТИХ ДРЕВНЕЙШИХ ЗНАНИЙ МОЖНО ДИАГНОСТИРОВАТЬ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ ЕЩЕ ДО ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В ТЕЛЕ, НАЙТИ И УСТРАНИТЬ ПЕРВОПРИЧИНУ ВОЗНИКШЕГО НЕДУГА. НО УНИКАЛЬНАЯ НАУКА О БАЛАНСЕ И ДОЛГОЛЕТИИ ИНТЕРЕСНА НЕ ТОЛЬКО ЭТИМ...

АВТОР *Екатерина Голуб*

### ПОДАРОК БУДДЫ

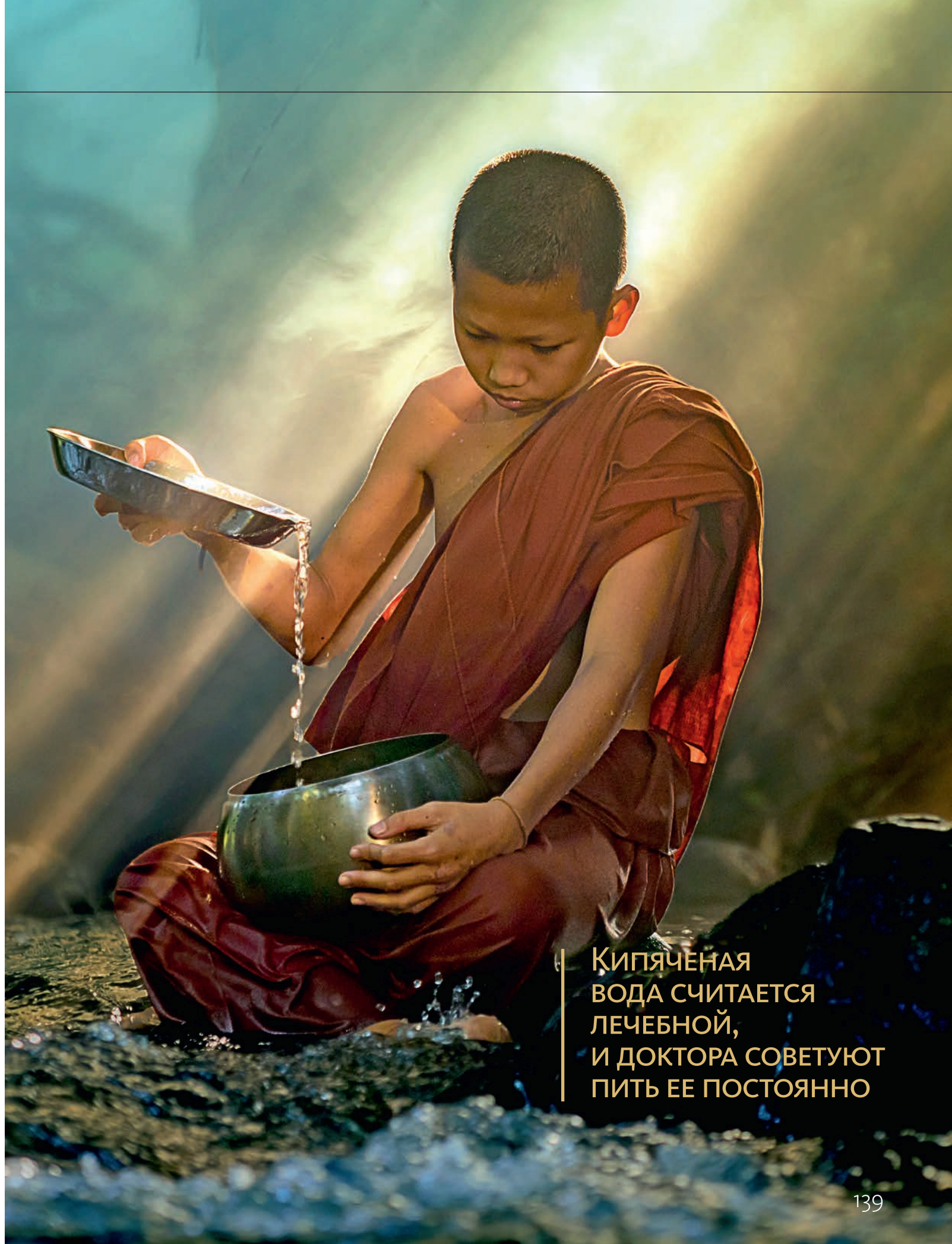
Говорят, сова-ригпа (сокращенно с тибетского – сориг), наука об исцелении, была дарована просветленными, а не придумана людьми. Благодаря классическому трактату «Чжуд-Ши» эти знания попали к нам практически в первоизданном виде.

Несмотря на некоторую схожесть с аюрведой, это далеко не одно и то же. Тибетская медицина более адаптирована к прохладному климату, что в наших широтах является ее неоспоримым преимуществом. На ее изучение уходит от 7 до 20 лет, из которых немало времени посвящается медитации. Доктору сова-ригпа важно обладать не только знаниями, но и состраданием, нравственностью, мудростью, умением контролировать свой ум – только тогда он в полной мере сможет помогать пациентам.

Ядро тибетской медицины – знание о пяти первоэлементах (земле, воде, огне, ветре и пространстве), трех жизненных началах (дошах) – ветре (Лунг), желчи (Трипа) и слизи (Бекен), а также их взаимодействии и балансе в организме. В тканях тела первоэлементы находятся в различных пропорциях, а соотношение дош определяет конституцию человека

и его предрасположенность к тем или иным заболеваниям.

Питание, образ жизни и смена времен года являются основными провокаторами дисбаланса, который со временем трансформируется в болезнь. Именно поэтому в тибетской медицине так много внимания уделяется правильной диете и образу жизни в соответствии с индивидуальными особенностями конституции. Чтобы досконально разобраться со всеми этими премудростями, лучше всего найти настоящего доктора тибетской медицины. Получить консультацию вполне реально, ведь количество заморских эмчи (докторов) за последние годы значительно увеличилось. Можно поискать таковых и среди отечественных специалистов, хотя действительно хороших среди них единицы, но они есть.



КИПЯЧЕНАЯ  
ВОДА СЧИТАЕТСЯ  
ЛЕЧЕБНОЙ,  
И ДОКТОРА СОВЕТУЮТ  
ПИТЬ ЕЕ ПОСТОЯННО



## РАСТЕНИЯ ДЛЯ ПИЛЮЛЬ ОБРАБАТЫВАЮТ ВРУЧНУЮ, А НАД НЕКОТОРЫМИ ИЗ НИХ ДАЖЕ НАЧИТЫВАЮТ МОЛИТВЫ

### СЛУШАЙ СЕРДЦЕ

Диагностика по пульсу – ключевой метод осмотра пациента в тибетской медицине. Для того чтобы различать пульсы, доктор «слушает» их сразу шестью пальцами. Указательный палец правой руки «показывает» работу сердца и тонкой кишки, средний – селезенки и желудка, безымянный – левой почки и яичников (или мужских половых органов). Указательный палец левой руки «говорит» о легких и толстой кишке, средний – о печени и желчном пузыре, безымянный – о правой почке и мочевом пузыре.

По пульсам специалист определяет соотношение дош, состояние внутренних органов, наличие и давность заболевания. Если на момент приема у человека нет какого-либо очевидного расстройства, благодаря пульсовой диагностике можно предвидеть надвигающийся дисбаланс или недуг. Наряду с диагностикой по пульсу используются и другие методы – опрос пациента, визуальный осмотр (языка, ушей, глаз, носа, губ и др.), а также определение состояния организма по моче.

### САМ СЕБЕ ДОКТОР

Доктор тибетской медицины Шераб Барма говорит, что хороший повар – лучший доктор. В этой шутке есть большая доля правды, ведь в тибетской медицине именно желудок, а не сердце является главным органом. Хорошая работа желудочно-кишечного тракта – залог здоровья, а несварение – изначальная причина многих заболеваний.

Всем продуктам присущи шесть вкусов (сладкий, кислый, соленый, горький, острый, терпкий или вяжущий), которые связаны с пятью первоэлементами и при неправильном питании могут вывести доши из баланса. Сладкий вкус – это земля и вода, кислый – земля и огонь, соленый – огонь и вода, горький – ветер и вода, острый – огонь и ветер, вяжущий – ветер и земля. Правила питания тибетской медицины просты и не новы для нас, однако в силу городского темпа жизни мы часто их недооцениваем или просто забываем.

Если желудок условно разделить на четыре части, то две из них должны быть заняты пищей, третья – жидкостью, а четвертая – пустовать. Важно употреблять только свежие продукты или пищу сразу после приготовления (сегодняшнюю). Питаться необходимо дробно, небольшими порциями до пяти раз в день (хотя бы трижды поесть надо обязательно) – это помогает сохранять стабильный вес.

Конечно, у каждого из нас свой график дня (кто-то, например, работает по ночам), так что без индивидуальной коррекции рациона питания не обойтись. Но есть общие рекомендации, которых стоит придерживаться. Доктор Шераб советует поменьше употреблять белого хлеба, риса, сахара, выпечки, сладостей, в межсезонье также ограничивать картофель, помидоры, огурцы (эти продукты считаются холодящими). Хорошо добавлять в разные блюда и чай смесь специй – корицы, тмина, кардамона и гвоздики в равных пропорциях плюс немного мускатного ореха – это улучшает пищеварение, помогает при бессоннице или депрессивных состояниях. Также ежедневно можно использовать куркуму, зиру, корицу и корень имбиря.

Особое внимание следует уделить питью кипяченой воды в течение дня. Шераб Барма считает, что она обладает восемью лечебными свойствами: лечит желудок, печень, горло, способствует меньшей заболеваемости простудами, эффективна при проблемах с дыханием, налаживает пищеварение, уравнивает слизь в организме и помогает постепенно снизить вес. Поэтому воду желательно пить постоянно, предварительно прокипятив 5–15 минут и для удобства залив утром в термос на целый день, чтобы лишний раз не перегревать.

## ДРАГОЦЕННАЯ ПИЛЮЛЯ

Безусловно, не все болезни поддаются лечению только правильной диетой, и в качестве дополнительной терапии доктор может назначить прием тибетских травяных сборов, которые включают от двух до десятков компонентов. Например, у доктора Шераба есть свой научно-исследовательский центр с плантациями уникальных видов растений, которые для максимального сохранения лекарственных свойств обрабатывают вручную, а над некоторыми даже начитывают молитвы – это целый ритуал, превращающий каждую пилюлю в настоящую драгоценность. Для усиления эффекта к пилюлям могут быть назначены и другие процедуры – например, иглоукалывание, моксотерапия (прижигание полынной сигарой), тибетский массаж ку-нье и другие.

## ВЕТЕР ОТ УМА И ВЕСЕННИЕ ПОЧКИ

«Наше тело взаимосвязано с нашим умом, а ум – с дошей ветра», – говорит доктор. Ветер (Лунг) – это все виды движения, нервная система, умственная деятельность. Крепкий чай и кофе, стрессы и переутомление, работа за компьютером, недосыпание и холодная еда вносят постоянный дисбаланс, расстраивая элемент ветра. А сохранять ум в покое чрезвычайно важно, поскольку его разболтанность со временем может проявиться в теле в виде болезней, которые нельзя увидеть, но можно ощутить: бессонницы, мигрени, невроз, депрессии, головокружения и т.д.

Однако Лунг можно сбалансировать. Самый простой способ – пить чай с имбирем и медом по утрам, есть свежеприготовленную домашнюю теплую еду, заниматься йогой, дыхательными упражнениями и медитацией хотя бы по 3–5 минут дважды в день. Лучшие специи для успокоения Лунга – мускатный орех, зеленый кардамон и зира. Рекомендую каждому попробовать и массаж хор-ме – гармонизирующую процедуру, во время которой происходит прогревание мешочками со специями и кунжутным маслом акупунктурных точек, являющихся

## В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ ИМЕННО ЖЕЛУДОК, А НЕ СЕРДЦЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ОРГАНОМ

«вратами» ветра (макушка, точка на груди между сосками, середины ладоней и стоп). Эту приятную процедуру можно делать дома самостоятельно – себе или близким. Для достижения максимального эффекта *специалист по тибетской терапии Елена Полетаева* рекомендует проходить ее курсом из 7–10 сеансов, но даже после первого результат будет ощутимым.

Важно заботиться и о почках, особенно женщинам. Ведь, согласно тибетской медицине, это наш энергетический запас и здоровье всей мочеполовой системы. Все холодное вредит почкам, и такие симптомы, как нарушение менструального цикла, молочница, боли в пояснице, частое мочеиспускание, уже являются признаками того, что почки нужно «утеплять». Холод в почки часто приходит через ноги, именно поэтому важно их не переохлаждать, как и поясницу.

Сова-ригпа учит брать ответственность за свое здоровье через познание индивидуальной конституции и ведение образа жизни, соответствующего ей. И такие превентивные меры очень важны. Жизнь в созвучии со своей природой – это осознанный выбор, требующий внимания и дисциплины. Парадоксально, что нас так часто хватает на все и всех, но мы не находим времени для самих себя. Гармония ума, поступков, питания дает возможность больше любить и принимать себя, ведь из точки внутренней наполненности исходит подлинная бескорыстная забота и доброта к окружающим.

