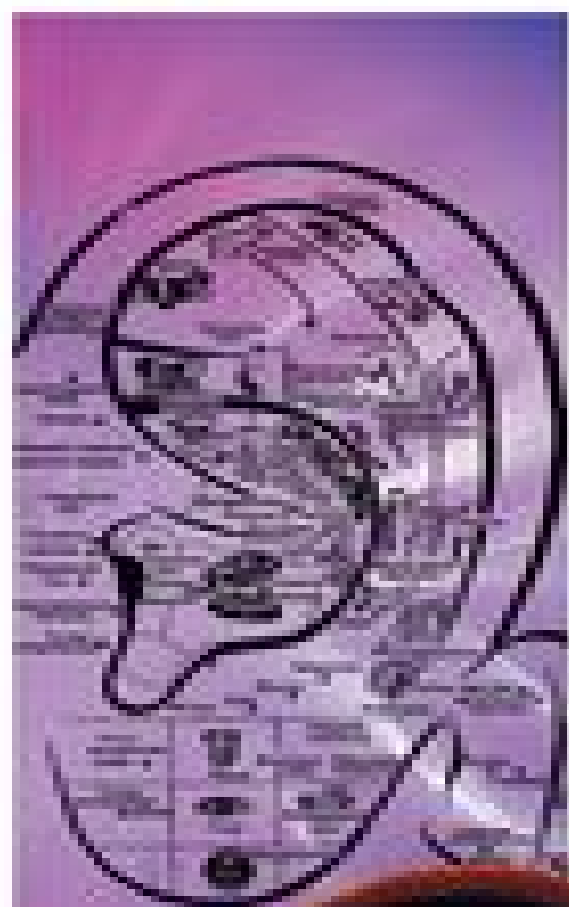


**СВЕТЛАНА  
ЧОЙЖИНИМАЕВА**  
САМЫЙ БРАТЪ СЪВЪСЪЛ «НАРА»

# < ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



## ХУДЕТЬ ПО-ТИБЕТСКИ ПРОСТО!

- СПАДНОЕ, СОЛЕНОЕ, ГОРЬКОЕ
- ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?
- КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?
- СНИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

ПРИМЕРЫ ИЗ ЛИЧНОЙ  
ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

КАК ЖИТЬ НЕ БОЛЕЯ



**Чойжинимаева Светлана  
Галсановна**

**Худеть по-тибетски просто**

## Об авторе

**Чойжинимаева Светлана Галсановна** — главный врач и основатель клиники традиционной тибетской медицины «Наран», кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия.

Светлана Чойжинимаева разработала авторские методики лечения многих заболеваний, которые прекрасно зарекомендовали себя на практике.

Неизменно большой интерес и широкий отклик у читателей разных газет вызывают статьи Светланы Чойжинимаевой в рубрике «Восточная медицина», в которых она рассказывает о методах тибетской медицины, дает полезные советы, рецепты и рекомендации.

Светлана Чойжинимаева – автор уникальных книг по теории и практике тибетской медицины, в которых она популяризирует драгоценное наследие врачебной науки Тибета. Книги Светланы Чойжинимаевой адресованы людям, живущим в условиях современного мира с его проблемами и тенденциями, что делает их особенно актуальными. Книги изобилуют наглядными примерами из врачебной практики, которые позволяют лучше понять методы диагностики, лечения и профилактики различных заболеваний в тибетской медицине.

Светлана Чойжинимаева – участница многих популярных телепередач на каналах ОРТ («Малахов +», «Здоровье с Малышевой»), «Домашний» («Рецепты здоровья», «Полезное утро»), РТР, НТВ, «Столица» и др.

# О тибетской медицине

*Дорогой читатель!*

Перед вами – плод многолетних размышлений, наблюдения пересечений человеческих судеб, историй болезней и исцеления. Многолетний опыт работы в тибетской медицине позволяет мне утверждать, что восточная методика врачевания в каждом случае применения уникальна, как уникально музыкальное произведение в индивидуальном исполнении. Тибетская философия врачевания порой так же захватывает дух красотой многовекового замысла, как вошедшие в историю человечества звуки музыки Моцарта, Шостаковича, Чайковского...

Тибетская медицина основана на понимании взаимосвязи между разумом, телом, душой и внешним миром. Здоровье (физическое и психическое) она рассматривает как равновесие трех основных жизненных энергий (*Слизь, Желчь, Ветер*).

Здесь очень важным представляется понятие равновесия – «золотой середины». «Золотая середина» – одна из наиболее базисных категорий в буддийской философии. С позиций тибетской медицины к болезни (потере «золотой середины») неизменно приводят три яда души: **неведение (незнание), гнев и страсть**. По сути, они являются излишествами:

1) излишняя пассивность, потакание своим прихотям, отсутствие желания добыть новые знания о себе и правильном поведении приводят к доминированию Слизи в организме;

2) чрезмерная желчность, неумение сдержать свою раздражительность и упрямство приводят к болезням печени – «царицы внутренних органов»;

3) желание руководствоваться в жизни лишь своими страстями приводит к стрессам и, как следствие, развитию у человека вредных привычек.

Следовательно, прийти к равновесию (психическому и физическому здоровью) можно лишь, стараясь преодолеть эти три яда, избавиться от излишеств: переедания, алкоголя, курения, наркотиков. Именно поэтому я сочла возможным написать книгу о том, как

рассматриваются в тибетской медицине вредные привычки и как от них избавиться.

К примеру, одна из проблем, рассматриваемых в этой книге, – избыточный вес. Действительно, это головная боль многих современных людей, умных, цивилизованных, продвинутых, испробовавших все мыслимые и немыслимые методики, которые с готовностью изобретаются рынком: спрос рождает предложение. На самом деле все гениальное, как всегда, просто. Наша жизнь – это цепь причин и следствий. Окружающий мир влияет на нас через пищу, которую мы едим, с удовольствием или без, на ходу или основательно.

Пища влияет на наше каждодневное состояние: здоровье, эмоции, ощущения. Мы просто убеждены, что наша связь с миром через два тонких инструмента – образ жизни и характер питания согласно конституции человека – сродни той пуповине, которая поддерживает зарождающуюся жизнь в материнской утробе.

Прочитав книгу, вы избавитесь от первого яда души – незнания, пройдете с нами путь, полный удивительных открытий и попыток понять причину возникновения гнева и страсти. В конце этого пути познания себя, своей конституции нас с вами ждет великая награда: знание, мудрость, уравновешенность. Именно они залог нашей духовной красоты, привычки вести здоровый образ жизни и красивого стройного тела.

Миссия клиники «НАРАН», которую я возглавляю, и опыт работы в которой послужил толчком для написания этой книги, – избавить людей от страданий, научить их видеть и принимать те простые до гениальности вещи, которые приводят к гармонии с миром. Опыт наших врачей вот уже 20 лет служит здоровью людей. Мы применяем все известные методы тибетской медицины, которые ненасильственно, мягко избавляют человека не только от болезни, но и от самой причины страдания.

«Нет ничего в мире, что не могло бы быть лекарством» – вот веками выпестованная мудрость «Чжуд-ши». Поняв эту истину, вы тоже, как и мы в клинике «Наран», поймете, что вашему организму не нужны суперсредства для избавления от вредных привычек. Ему гораздо важнее, что вы поменяете свой пагубный образ жизни и питания, примете эффективные, но ненасильственные меры для

оздоровления своего организма и ощутите себя частью того мира, в котором мы все живем.

# Часть 1. Худеть по-тибетски просто!

Говоря о проблеме лишнего веса, многие люди полагают, что это лишь косметический недостаток. Но они глубоко заблуждаются, так как установлено, что если у женщины окружность талии превышает 88 см, а у мужчин – 102 см, то есть все основания задуматься не только о красоте, но и здоровье.

Избыточная масса тела, или ожирение, – это накопление питательной энергии в виде жировой ткани, превышение идеального веса более чем на 20 %. Именно с избыточным накоплением жировой ткани связаны все негативные последствия для организма (артериальная гипертония, гиперхолестеринемия, атеросклероз сосудов головного мозга и сердца, сахарный диабет, моче- и желчнокаменная болезни и т. д.). В норме стабильность веса поддерживается правильным питанием, соотношением между расходом калорий и их поступлением с пищей.

Для определения нормального веса пользуются формулой Брока: вес тела в килограммах равен величине роста в сантиметрах за вычетом 100. В зависимости от роста и возраста допускается отклонение на +/- 10 %. Ниже приведен рекомендуемый вес.

Мужчины		Женщины	
Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
158	51–64	150	44–55
160	52–66	153	45–57

Мужчины		Женщины	
Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
163	54–69	155	47–59
165	65–70	158	48–61
168	67–71	160	49–63
170	69–73	163	50–64
173	71–75	165	52–66
175	73–77	168	53–67
178	74–79	170	55–70
180	76–81	173	57–73
183	78–84	175	59–75
185	80–86	178	61–77
188	82–88	180	63–79

Аллопатическая медицина выделяет два типа ожирения: первичное и вторичное. Первичное ожирение связано со следующими факторами:

- а) привычкой избыточного потребления пищи,
- б) уменьшением физической активности,
- в) генетически обусловленными особенностями обмена веществ.

Вторичное ожирение связывают со следующим:

- 1) гипотиреозом (снижением функции щитовидной железы),
- 2) гипернадпочечниковым синдромом (болезнь Кушинга) с характерными отложениями жира в области лица, шеи, плеч

(фигура человека напоминает фигуру буйвола). Симптом Кушинга развивается у пациентов, длительно использующих гормональные препараты.

К вторичному ожирению приводят также серьезные эндокринные заболевания (опухоль поджелудочной железы, олигофрения и др.).



Проблема лишнего веса актуальна всегда, даже если речь идет о детях. К сожалению, не все родители понимают это. «Вырастет, похудеет» – полагают они. Однако всем известно, что комплексы, приобретенные в детстве из-за полноты, нередко переносятся во взрослую жизнь, вызывая неврозы и болезни. К тому же ожирение, развившееся в детском возрасте, приводит к увеличению не только размеров жировых клеток, но и их количества, поэтому такое ожирение гораздо тяжелее лечить. Когда ребенок вырастает, жировые клетки увеличиваются в размерах, в них становится много жировых включений, и эти клетки теряют способность к размножению.

Нам часто приходится наблюдать, как откровенно эксплуатируется эта столь болезненная для многих тема в рекламных целях. Но наблюдения последних десятилетий показывают, что быстрое «качественное» похудение, обещанное «кудесниками» от медицины (7-10 кг в неделю, а в месяц – до 30–40!), никогда не приводит в баланс здоровье человека, имевшего неосторожность купиться на рекламные зазывания. Где все эти «стройные» люди? Они опять пополняют ряды толстяков, опять находятся в поисках новых модных диет, новых методик, не задумываясь о том, что причина их страданий в другом... Они и не подозревают, что неведение (незнание), гнев, страсть – эти три яда души порождают болезни, в том числе и ожирение.

Традиционная тибетская медицина – это медицина, ведущая к здоровью и долголетию по пути гармонии с окружающим нас миром и с самим собой. Согласно ей, никаких специальных и искусственных средств не должно существовать, так как Природа – мать всякой жизни, она сама великая целительница.

Болезни и горе, подобно преступлению и наказанию, происходят от плохого поведения, то есть неведения, которое нарушает порядок Вселенной и внутренний мир человека. Ведь для того чтобы обрести здоровье, а также сохранить его на долгие годы, нам достаточно жить и питаться в соответствии с этим порядком. Именно пренебрежение им и наше безрассудное поведение являются причиной наших несчастий.

Наше поведение есть результат нашего образа жизни. Оно следствие извращенного образа мыслей и способа питания. Ведь «человек есть то, что он ест». Древние говорили, что лучше быть «жизнерадостным и энергичным с легкостью в желудке, чем успокоенным с тяжестью в животе».

По некоторым оценкам ученых, до 90 % всех болезней желудочно-кишечного тракта происходит от неправильного питания, а в 80–85 % случаев возможно излечение одной лишь диетой. Согласно восточной медицине, все продукты питания следует рассматривать как лекарства или как яды, и поэтому, принимая ту или иную пищу, человек либо укрепляет, либо ослабляет свой организм.

Для того чтобы понять, как правильно питаться и что под этим подразумевается, необходимо иметь хотя бы малейшее представление о том, как работает наша «химическая лаборатория» – желудочно-кишечный тракт.

Съеденная нами пища подвергается физическим (размельчению, перемешиванию, растворению) и химическим изменениям: дальнейшему размельчению белков, жиров, углеводов. В результате их распада образуются аминокислоты, жирные кислоты, углекислый газ, вода, выделяется энергия – тепло.

Для успешного расщепления пищи необходимы ферменты: протеазы – для расщепления белков, липазы – жиров, амилазы – углеводов. В результате химической переработки пищи наиболее необходимые, простые химические соединения поступают в кровь через стенку пищеварительного тракта и используются организмом по назначению, а непереваренные остатки пищи выбрасываются из организма. Каждый отдел желудочно-кишечного тракта обрабатывают пищу только ему присущими реактивами – ферментами. Каждый отдел имеет для этого свою химическую среду, и, кстати, эти отделы строго отделяются друг от друга клапанами: входами и выходами (сфинктерами).

Например, в желудке из-за содержания в желудочном соке соляной кислоты, ферментов очень кислая среда. Здесь начинается процесс переваривания белков (мяса, рыбы, яиц, грибов, бобовых, орехов и т. д.), незначительно жиров.

Очень легкая и в небольшом количестве пища задерживается в желудке до 1,5–2 часов, но тяжелая (особенно если на ночь съедено много мяса или рыбы) может находиться там до 6–8 часов. А это приводит к очень долгому, затяжному расщеплению белков, которые перевариваются не до конца. Остаются промежуточные продукты белкового обмена (индол, скатол и т. д.), они вызывают гниение, брожение, неприятный запах изо рта. Это может случиться и из-за

сниженного выделения желудочного сока, если стенки желудка вялые, плохая перистальтика (движение) стенок, например, из-за опущения желудка, любого хронического гастрита. Поэтому белковую пищу лучше употреблять в первой половине дня.

Далее пища переваривается в 12-перстной кишке, куда открываются протоки двух желез – печени и поджелудочной железы. Переваривание происходит уже в щелочной среде. Сок поджелудочной железы очень богат ферментами, расщепляющими любую пищу. Желчь также имеет щелочную среду, в ней содержатся холестерин, жиры, слизь, желчные кислоты, билирубин и неорганические соли. Вот почему при застойных явлениях в желчном пузыре и печени все компоненты желчи могут «склеиваться» между собой и образовывать камни: билируби – новые, солевые, холестериновые.

При надсаде – опущении желудка – сфинктеры между желудком и луковицей 12-перстной кишки ослабевают, и вследствие этого содержимое 12-перстной кишки (т. е. желчь с ее щелочной средой) попадает в обратном направлении в желудок. Вот вам и причина развития эрозий и язв желудка, появления болей и изжоги даже при пониженной кислотности. При антиперистальтике желудка желчь может забрасываться даже в пищевод и вызывать в нем образование эрозий, а, в конечном счете, это может явиться причиной сужения пищевода и даже рака. Содержимое желудка с его резко кислой реакцией (что ненормально для 12-перстной кишки) также может попадать в тонкий кишечник и вызывать заболевания.

Кишечный сок, вырабатываемый в тонком и толстом кишечнике, способствует дальнейшей переработке пищи, особенно белков, до простых аминокислот. Углеводы расщепляются до простых сахаров и из кишечника же всасываются в кровь и поступают в печень. В тонком и частично толстом кишечнике происходит всасывание в кровь аминокислот, сахаров, жирных кислот, витаминов для нормальной жизнедеятельности организма.

Именно в толстом кишечнике мирно, а иногда и не очень, обитают различные микроорганизмы. Они живут и размножаются за счет пищевых отходов, выделяют в свою очередь в кишечник свои отходы и тем самым отравляют наш организм. Но есть среди них нужные молочнокислые бактерии, которые уничтожают гнилостные микроорганизмы. Это явление впервые открыто великим русским

ученым И. И. Мечниковым. В связи с этим становится понятным его призыв употреблять как можно больше кисломолочных продуктов.

Если мы питаемся, как говорят, чем Бог послал, смешиваем самые разные продукты, то, естественно, мало-помалу поэтапно срываем работу внутренних органов: клапанов (сфинктеров), пищеварительных желез (слизистой желудка, печени, поджелудочной железы). Создается ситуация смешивания химических реактивов (сред) всего желудочно-кишечного тракта, а вследствие этого перерождение слизистой оболочки пищевода, желудка, 12-перстной кишки, нарушается микрофлора толстого кишечника.

Срыв работы клапанов и смешивание пищи, а значит, и химических сред, – главный бич здоровья человека. Вот вам причина развития гастрита, панкреатита, холецистита, язвенной болезни, рака – ведь под влиянием смешанной пищи происходит инфицирование протоков желчного пузыря и поджелудочной железы, луковицы 12-перстной кишки, возникает застой пищи.

В связи с этим необходимо соблюдать кислотно-щелочное равновесие, рациональное раздельное питание. Разделение пищи на кислотную и щелочную известно давно, но мы забываем об этом, поедая очередную порцию обеда. К кислой пище относятся все продукты животного происхождения, многие зерновые, зернобобовые, творог, сыры. Щелочные продукты – овощи, фрукты, орехи, зелень, молоко и молочные продукты.

Диетологи рекомендуют: на 1 часть кислой пищи должно приходиться 2–3 части щелочной. Наиболее правильно (чисто интуитивно) питаются малыши. Понаблюдайте, как они едят. У них все строго, отдельно, это потом «добросердечные» мамы и бабушки подсовывают ребенку хлеб к котлетке, к рыбке, подкладывают побольше гарнира, затем дают запить что-то сладкое, а на десерт – конфеты, варенье. А если у ребенка отягощенная наследственность (бабушка страдала сахарным диабетом или у деда была экзема), именно с этого и начинаются его болезни и страдания.

Первой ласточкой являются высыпания на коже, диатез, боли в животе, вздутие, а у некоторых, даже 4-5-летних детей, обнаруживаются соли в желчном пузыре и почках. Дети с отягощенной наследственностью страдают, как правило, каким-либо аллергическим

заболеванием (бронхиальная астма, заболевания кожи, желудочно-кишечные заболевания).

Как-то к нам обратилась совсем юная мама (ей не было и 20 лет) с малышом 10 месяцев, который был отлучен от груди и находился на искусственном вскармливании. Чем заботливая мама кормила его? Она готовила суп-пюре (смешивая мясо с картошкой или лапшой) и давала ребенку эту пищу 2–3 раза в день.

Результаты такого кормления не заставили себя долго ждать: появились покраснения щек, ушей, затем это стало распространяться дальше по всему телу, к тому же появились запоры. Наследственность ребенка отягощена: у бабушки заболевание печени, удален желчный пузырь. Лечить его мы не стали, но мамаша получила строгие рекомендации по питанию ребенка, очищению юного организма лекарственными растениями. Через 7-10 дней, на очередном приеме, мы обнаружили вполне здорового, с чистой кожей, веселого и радостного ребенка.

К сожалению, сейчас подзабыто известное когда-то выражение «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Достаточно зайти в любой из ресторанов «фаст-фуда», чтобы обнаружить массу жующих людей и столы, заваленные блюдами быстрого приготовления.

А наши праздники? Традиционные «доедания» на следующий день (например, 1 января – вспомните типичную позу лежа и глаза, осоловевшие от еды и брызг шампанского за столом и на экране телевизора) в огромном количестве приготовленных «зимних» и «подшубой»? Думаем ли мы в этот момент, что, устраивая «праздники живота», мы чрезмерно загружаем работой свои внутренние органы? Загружаем настолько, что мы их практически изнашиваем, как колеса шин автомобиля?

В то же время не стоит забывать и о другой крайности – новомодных диетах, которые пришли к нам из дальних стран. К примеру, ведическая кухня (связанная с религиозным учением Кришны) предполагает диету без мяса, рыбы, птицы, т. е. без продуктов животного происхождения. Напомним, что данное учение зародилось много веков назад в Индии, которая изобилует зеленью, фруктами, овощами и солнцем – естественным источником Ян (теплого элемента для всего живого). В наших условиях кришнаиты не выглядят так хорошо, как у себя на родине. Они всегда бледные, худые,

склонные к простудам, со сниженным иммунитетом. Почему-то не приживаются они в России, где царствуют морозы, туманы, ветры. Поэтому при выборе диеты всегда нужно понимать, откуда она к нам пришла, в каких климатических условиях она выработана, каковы особенности национальной кухни.

К слову, для каждой национальности характерны какие-то определенные заболевания. Например, армяне, предпочитающие острые блюда, чаще других страдают от гипертонии, язвенной болезни. Традиционный еврейский белый хлеб грозит сахарным диабетом и остеопорозом. Люди, проживающие в странах Балтии, страдают заболеваниями суставов, образованием камней. Для монголов и бурят, не мыслящих себя без мясных блюд, характерны заболевания печени и желчного пузыря.

Наиболее здоровыми, т. е. не грозящими нации какой-то определенной болезнью, кухней, традиционно считается японская, тибетская, французская кухни. Впрочем, в последнее время очевидна тенденция к синтезу. Многие люди стали путешествовать, пробовать блюда разных народов. Рестораны национальной кухни приносят их владельцам стабильный доход. Для хозяек считается хорошим тоном приготовить к празднику нечто необычное, блюдо из кухни другого народа.

Все это позволяет в той или иной степени разнообразить традиционные блюда и избежать заболеваний, от которых страдали отцы и деды. По большому счету, еда позволяет даже внешне изменить тип нации: среди бурят, к примеру, в последние десятилетия становится все больше людей высокого роста, стройных и светлокожих.

Возвращаясь к проблеме избыточного веса, можно сказать, что человек, внимательно относясь к тому, что он потребляет каждый день, может избавиться не только от лишних килограммов, но и их первопричин, т. е. уберечь себя от заболеваний, которые закономерны при лишнем весе. Но прежде чем я открою вам секрет, как это можно сделать без изнурительных диет и голоданий, давайте поговорим о типах конституции человека.

# I. Кто Вы: Ветер, Слизь или Желчь?

Тибетская медицина выделяет группы людей с более или менее похожими характеристиками организма. Это так называемые конституциональные типы. Рекомендации тибетской медицины по лечению и профилактике заболеваний, питанию и образу жизни обязательно учитывают тип конституции человека.

Нам часто приходится употреблять такие слова, как «флегматик», «сангвиник», «холерик», «меланхолик», характеризуя поведение человека, его манеру общения, его реакции на раздражители. Эти понятия известны еще со времен Гиппократов.

Когда мы говорим «флегматик», то перед нами возникает образ тучного, внешне спокойного, медлительного человека, который не склонен к быстрым реакциям, быстрой смене настроения. В его теле много слизи, лимфы (от греч. *φλεγма* – лимфа), он отечен, кожа его белесоватая, суставы отекающие, округлые; он ленив, добр, сон у него хороший.

Напротив, «холерик» (от греч. *холе* – желчь) – человек неуравновешенного нрава, раздражителен, бурно реагирует как на положительные, так и на отрицательные эмоции. Сон его может быть переменчивым, как и настроение. Такие люди чаще страдают от нарушения обмена веществ, они склонны к желчнокаменной болезни, предрасположены к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (гипертонии, инфаркту), трудно контролируют свои эмоции.

«Сангвиник» – подвижный, радостный, имеющий выраженную мимику и жестикуляцию, очень впечатлительный человек. Он чутко спит, легко теряет энергию, но также быстро ее восстанавливает, вес набирает с трудом, зато теряет его легко; не обладает высокой выносливостью, но зато у него быстрые реакции. Кожа и волосы у «сангвиника» сухие, цвет лица неяркий, пищеварение слабое, он часто страдает невралгиями, болями в костях и суставах, имеет склонность к судорогам, запорам.

Согласно тибетской медицине, конституция «сангвиник» соответствует «ветру», «флегматик» – «слизи», «холерик» – «желчи». Понятия «сангвиник», «холерик» и «флегматик» ассоциируются в

нашем сознании в основном с психо-эмоциональным поведением человека. Тибетские же понятия «слизь», «ветер» и «желчь» имеют более глубокое значение: они являются неотъемлемой частью организма человека, его регулируемыми системами и обязательно сказываются не только на внешнем облике человека, его телосложении, но и на физиологических, психических особенностях человека.

Эти три физиологических начала (*Слизь, Ветер, Желчь*) всегда присутствуют в каждом из нас. Пока они находятся в равновесии – человек здоров. На здоровье человека оказывают влияние состояние жизненной энергии, полученной в наследство от родителей, и так называемые нечистоты (кал, моча, пот и другие шлаки). Если регулирующие системы организма, основные силы (иммунитет) и «нечистоты» приходят в расстройство вследствие внешних и внутренних причин, они становятся неприязненными друг к другу, губят жизнь, вызывают болезнь, а потом и смерть.

Конституцию *Ветер* связывают с механизмом нервной регуляции, *Желчь* – с пищеварительной системой, *Слизь* – с лимфатической, клеточно-тканевой. Как ветер распространяется в организме нервный импульс, как желчь – кровь, продукты эндогенной и экзогенной секреции, как слизь – гормоны, продукты тканевого и клеточного обмена.

Вероятность получения от родителей равновесного состояния трех конституций («дош» – начал) очень мала. У подавляющего большинства людей преобладают одно или два начала, третье может быть выражено слабо. Часто наблюдаются смешанные типы конституций. Например, *Слизь-Ветер, Ветер-Желчь, Слизь-Желчь*, а также другие комбинации.

Однако мы постоянно меняемся. На нас влияет макрокосмос, климат, смена погоды, характер питания, стрессы (особенно в мегаполисах), и поэтому мы такие разные, и поэтому меняется наша конституция. Все в движении...

Но к какому бы конституциональному типу мы ни относились, это наше богатство. Мы получили его от родителей. За этим стоят поколения наших предков и напряженный труд матушки-природы. Каждый человек индивидуален, имеет свои физиологические, психологические и конституциональные особенности, и не стоит



заставлять его работать в таких режимах, которые для него губительны.

Зная, к какой конституции тяготеет человек, можно отрегулировать и здоровье, и его вес. Проблема лишнего веса характерна, прежде всего, для людей с конституцией *Слизь*, в меньшей степени – к *Желчи* и почти не имеют отношения к людям конституции *Ветер*. Речь идет о ярко выраженных конституциональных типах людей.

Однажды ко мне на прием пришла красивая белокурая женщина. К сожалению, несмотря на свои неполные 40 лет, Татьяна выглядела гораздо старше из-за лишнего веса (при росте 174 см вес ее достигал 110 кг – ожирение III степени). Как выяснилось, Татьяну с детства ни в чем не ограничивали, поскольку она была единственным ребенком. Неудивительно, что она ела, сколько и когда хотела, мало двигалась, поэтому, по ее словам, она никогда не была худой.

Замужество и рождение ребенка усугубили ситуацию. «На меня напал бешеный аппетит, я ничего не могла с собой поделаться», – призналась она мне. Украдкой, даже ночью, Татьяна, как воришка (чтобы ни муж, ни дочь не видели), кралась к холодильнику, чтобы съесть вожделенный кусок колбасы с хлебом, ветчину, рыбу или вообще что попадет под руку. «Иначе я не усну», – оправдывала себя наша героиня. Конечно, такое «питание» не стройнило ее. Наутро, мучаясь угрызениями совести, она клялась сама себе, что это было в последний раз. Но все повторялось снова... Как-то подруга посоветовала пропить тайские таблетки. Татьяна с радостью схватилась за эту идею, надеясь, раз и навсегда избавиться от физических и психологических проблем. Действительно, в течение месяца она похудела на 10 кг. Затем она стала принимать пищевые добавки, потом еще что-то. Это помогло сбросить еще 10 кг. Однако после окончания усиленного лечения, с возвращением к обычной жизни, у Татьяны снова наступила булимия (повышение аппетита). Всего за 3–4 недели она вернулась к своим прежним показателям.

На фоне стрессов ее начали беспокоить головные боли, повысилось артериальное давление, появились высыпания на коже, стали отекать лицо и ноги. Летом ее одолевали простуды и кашель с обильной мокротой, насморки. Татьяна обнаружила у себя расстройство менструального цикла, а поход к гинекологу принес неприятное известие: у нее миома матки.

С точки зрения тибетской медицины у Татьяны произошло типичное расстройство физиологического начала – *Слизи*. Безусловно, беспорядочное, без соблюдения принципа совместимости продуктов, частое употребление пищи ведет к несварению и накоплению *Слизи* в организме. В результате *Слизь* закупоривает сосуды, мешает продвижению энергии в организме, что, в свою очередь, может повлечь за собой развитие опухолевых заболеваний.

Отметим, что, по тибетской медицине, накопление *Слизи* на фоне стресса (расстройства *Ветра*) – одна из причин онкологических заболеваний. Причиной развития острых сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта миокарда, инсульта) является расстройство конституции *Желчи* на фоне стресса (расстройства *Ветра*). Хотя у Татьяны было много безуспешных попыток избавиться от лишнего веса с помощью разных «специалистов», тем не менее нам она доверилась. Возможно, здесь сыграло роль то, что она обратилась в клинику «Наран» по рекомендации своей матери. «Лечиться будем не меньше полугода, – предупредила я. – За это время вы должны полностью пересмотреть свой образ жизни, суметь отказаться от дурной привычки неправильно питаться, а в остальном я вам помогу».

Постановка микроигл в ухо (в течение трех недель), в тело (10–15 сеансов) погасили «огонь» в желудке. Не сразу Татьяна поняла, что к вечеру ее уже не несет к холодильнику, а готовя еду дочери и мужу, она не снимает пробу большими порциями. Она стала соблюдать данные мной рекомендации по питанию (раздельное питание, несмешивание несовместимых продуктов, употребление имбирной воды, зеленого чая во время или после еды и др.) и пить назначенные препараты тибетской медицины («Джубрил», «Бибиллин», «Дали-16», «Джонши-21», «Шижид-6»). Все это способствовало ускорению пищеварения, выведению жиров из печени, поджелудочной железы, сальника и подкожно-жировой клетчатки, очищению печени и крови от шлаков, снятию отеков с лица, суставов. В конце второго курса лечения рассосалась миома матки и восстановился менструальный цикл.

Татьяна прошла также восстанавливающие омолаживающие процедуры для лица и тела. За полгода наблюдения в нашей клинике произошло разительное изменение не только внешности нашей героини, но и ее мироощущения. «Я чувствую себя легко,

непринужденно, душа моя светла, хочется делать что-то доброе», – сказала она мне. Через несколько месяцев Татьяна пригласила нас на открытие своего нового бутика модной одежды для деловых женщин.

Здесь необходимо предупредить, что нам приходилось сталкиваться и с такой категорией людей, которых условно можно назвать «новаторами». Они с воодушевлением принимают разные методики, будь то столь популярный сейчас гомокод или система похудения очередного раскручиваемого автора. Действительно, эти методики могут быть полезны, но в определенной последовательности. Мы убеждены, что если не учитывать тип конституции, то человека из одной конституции легко можно перевести в другую, причем в ее крайнюю степень. Чем это заканчивается, мы в своей практике наблюдаем почти каждый день.

К нам как-то обратился молодой человек, у которого все в жизни было в общем-то хорошо: любимая работа, семья. Однако современный тип работы (Сергей работал менеджером в компьютерной фирме, поэтому весь день проводил за экраном монитора и с телефонной трубкой у уха) стал накладывать отпечаток на его внешность: он стал полнеть. Ситуация усугублялась ежедневными обильными ужинами, приготовленными любящей супругой, и пятничными пивными возлияниями в баре по поводу окончания рабочей недели. По совету друга Сергей начал устраивать себе разгрузочные дни. В итоге он получил совсем не то, что ожидал: организм на столь резкое нарушение режима отреагировал усталостью, нарушением сна. Сергей стал раздражительным, эмоциональным, и теперь постоянные клиенты начали удивляться переменам в его тоне. Всегда доброжелательный и приветливый, он вдруг стал резким и неуступчивым. Перестала радовать даже семейная жизнь: на свою ранее столь желанную жену он начал смотреть раздраженно.

Словом, все это вынудило его обратиться в клинику «Наран». Нам не составило труда определить, что изначально преобладавшая в организме Сергея конституция *Слизи* уступила место крайней степени *Ветра* (который, напомним, отвечает за нервную регуляцию организма). О динамическом равновесии всех трех жизненных начал и говорить не приходилось. Данные врачом тибетской медицины консультации по питанию и образу жизни, а также препараты для коррекции конституции *Ветра* (серии «Агар» и др.) уже через две недели помогли Сергею обрести необходимое равновесие.

С точки зрения тибетской медицины избыточная масса тела возникает у человека в результате энергетического дисбаланса внутри организма человека. Врачебная наука Тибета считает, что процесс пищеварения в организме человека осуществляется при непосредственном участии и под управлением соответствующих физиологических систем («дош») *Ветер*, *Желчь* и *Слизь*.

От этих начал зависит здоровье, бытие человека. Конституция *Ветер* (нервная система) отвечает за процессы движения в организме, *Желчь* – за энергетику и процессы метаболизма (обмена веществ), а *Слизь* – за организацию материи, структуру (строение тела).

Система *Ветер* дает человеку возможность дыхания и движения, она отвечает за поглощение необходимых питательных веществ (пищи, кислорода и т. д.) из окружающей среды. Эта система продвигает их по органам пищеварения и регулирует процессы избавления, очищения организма от переработанных продуктов – «нечистот» (кала, мочи, пота). Кроме того, система *Ветер*, поддерживая жизнь, регулирует работу сердца и органов дыхания, осуществляет кровообращение, циркуляцию энергии в теле и половые функции. При остром нарушении данной системы наблюдаются параличи, инсульты, невралгии.

Система *Желчи* отвечает за энергетику организма. Она переваривает поступающие в организм питательные вещества, разбирает более сложные макромолекулы на мелкие соединения, участвует в разложении химических реакций для выбора необходимых организму комплексов (белков, аминокислот, витаминов и других комплексов – «кирпичиков»), высвобождая при этом энергию для поддержания жизнедеятельности всего организма.

*Желчь* участвует в кроветворении, окрашивает кожные покровы и слизистые оболочки, регулирует функции сердечно-сосудистой системы. Именно она определяет ясность мысли, гордость, отвагу, решительность. При резком, остром нарушении этой системы (к примеру, развитие желтухи) мы отмечаем пожелтение кожных покровов, склер глаз, изменение цвета мочи и кала.

Система *Слизи* строит из выбранных *Желчью* «кирпичиков» новые сложные соединения, вещества для поддержания, обновления организма (клеток крови, кожи, всего организма). Еще раз заметим, что при расстройстве *Слизи* происходит рост опухолевых клеток. Система *Слизь* определяет формирование вкусовых качеств, регулирует работу органов чувств и все процессы, происходящие в организме, «соединяет» конечности, определяет их эластичность и движение в них. При остром расстройстве *Слизи* человек страдает насморками, гайморитами, отитами, кашляет. Наблюдаются отеки в области суставов, отложение в них слизи и потеря подвижности.

Системы *Ветер*, *Желчь*, *Слизь*, находясь в динамическом равновесии, поддерживают постоянство внутренней среды организма – гомеостаз. На гомеостаз нашего организма оказывают влияние факторы внешней среды (окружающего мира) и внутренней среды (поведение, образ жизни и питания человека). Колебания атмосферного давления, температура, геомагнитные волны, смена погоды, качество воздуха и воды, наконец, пища, которую мы едим, – вот далеко не весь перечень проблем, которые не то что ежедневно, а ежеминутно сваливаются на наши головы.

К объективным факторам, влияющим на нас, тибетская медицина относит возраст человека, сезонные изменения погоды, время суток, климато-географические условия проживания человека (жара, холод, влажность, сухость и их сочетания).

Субъективные факторы, влияющие на здоровье человека (гомеостаз), – это пища, образ жизни в широком смысле, рациональное совмещение работы и отдыха, секс, соответствие одежды и жилья климатическим условиям среды обитания и времени года, выбор профессии, соответствующей конституции человека, линия поведения во время и после физических и эмоциональных нагрузок и, наконец, прием лекарственных препаратов тибетской медицины и процедур (массаж, иглы, прижигания и др.).

Тибетская медицина выделяет питание и образ жизни человека как главные инструменты, с помощью которых человек либо укрепляет, либо разрушает свой организм. Других инструментов просто нет. По всем перечисленным выше вопросам тибетская медицина за многие столетия существования накопила огромный положительный опыт.

## II. Сладкое, соленое, горькое...

При назначении диеты и лекарств большое значение в тибетской медицине отводят и вкусам. Считается, что энергию Инь (холода) и Ян (тепла), речь о которых пойдет чуть ниже, человек распознает с помощью вкусовых рецепторов. «Когда пища, встретившись с желудочным огнем, переварится, сначала под действием *Слизи*, потом *Желчи* и *Ветра*, то сладкое и соленое становятся сладким, кислое останется кислым, жгучее и вяжущее становятся горьким», – написано в «Чжуд-ши».

Мне часто приходится вести с пациентами следующий диалог:

– Как вы думаете, какие на вкус мясо, рыба, картофель?

Ответ следует, как правило, незамедлительно:

– Конечно, соленые!

– А почему вы думаете, что это соленые продукты? Вы пробовали приготовить их без соли?

Человек задумывается. Через несколько секунд лицо озаряет недоверчивая улыбка:

– Неужели сладкие или, как вы говорите, приятные?

Действительно, к сладкой пище относится приятная на вкус пища, т. е. не обязательно та, которая, как все привыкли думать, содержит сахар. Такую пищу приятно пробовать, возникает желание съесть еще кусочек. В тибетской медицине сладкими (приятными на вкус) считаются самые разнообразные продукты:

– из белковой пищи – мясо, рыба, морепродукты, орехи и т. д.,

– из углеводов – все злаковые, зерновые (хлебобулочные изделия), овощи (свекла, морковь, баклажаны, кабачки, картофель, капуста (все виды), бобовые), фрукты (арбуз, дыня, груша...) и т. д.

Сладкое подавляет *Ветер* и *Желчь* и, как правило, порождает *Слизь*. Именно поэтому оно не рекомендуется людям с конституцией *Слизи*: «избыток сладкого порождает слизь, ожирение, угнетает тепло, тело толстеет, появляется мочеизнурение, зоб...» (здесь и далее – цит. по «Чжуд-ши»). В то же время «сладкое укрепляет, увеличивает силы тела, оно полезно старикам, детям, истощенным, при болезнях горла и легких, телу дает крепость, затягивает раны, улучшает цвет». Такая

пища обостряет восприятие, удлиняет жизнь, питает, изгоняет яды (естественно, все в разумных пределах).

Кислая пища угнетает *Слизь*, но усиливает *Желчь*. Кислое способствует перевариванию пищи, обостряет осязание, освобождает *Ветер*. С этой вкусовой категорией тибетская медицина связывает такие явления, как мелкие сыпи, головокружение, слабость, жажда.

Соленое подавляет *Ветер* и *Слизь* и возбуждает *Желчь*. Оно «вытягивает затвердевшее, застаревшее, закупорившее, в компрессах оно вызывает потоотделение и тепло» (вспомним в этой связи любимое народное средство – компрессы из соли). В то же время избыток соленого старит: приводит к поседению, морщинам, упадку сил, выпадению волос и облысению.

Горькое угнетает *Желчь*, усиливает *Слизь* и *Ветер*. Оно лечит потерю аппетита, обмороки, болезни желчи, отравления. Кроме того, оно «проясняет сознание, лечит болезни грудных желез и потерю голоса. Избыток его истощает силы тела».

Жгучее (острое) подавляет *Ветер* и *Слизь*, возбуждает *Желчь*. В чрезмерном количестве оно может вызвать «легкий и жесткий» *Ветер*. «Жгучее лечит болезни гортани, сужения горла, язвы, вызывает тепло, улучшает пищеварение, аппетит, сушит жар и гной, раскрывает сосуды. При избытке жгучего уменьшаются семя и силы тела, появляется дрожь, обмороки, боли в пояснице и спине».

Вяжущее угнетает *Желчь* и возбуждает *Слизь* и *Ветер*... Оно сушит гной, кровь, желчь, заживляет раны, улучшает цвет кожи. Но «при избытке его скапливаются слюни, сохнет кал, вздувается живот, болит сердце, стягиваются жилы».

Как выявили современные исследователи (Л. П. Хунданов и др. Тибетская медицина. М., 1993), «четыре вкуса: сладкий, кислый, соленый, горький – имеют определенную органотропность. Так, вкус сладкий, в первую очередь, доходит до поджелудочной железы, вкус кислый – до печени, вкус соленый – до почек и горький вкус – до сердца».

(Здесь можно вспомнить о рекомендации: при болезнях сердца употреблять мускатный орех.)

Сопоставив тибетские рекомендации с современной информацией о механизме действия, метаболизме различных химических соединений, поступающих или образующихся в организме, ученые



сделали вывод, что «химические вещества, обладающие кислым вкусом, осуществляют запрос на функциональную активность печени, соединения, обладающие горьким вкусом, стимулируют функцию сердца, а соединения, имеющие соленый вкус, активизируют функции почек».

Тут возникает вопрос: «Что делать, если почти все наши каждодневные продукты – сладкие?» Ответ прост: «Менять вкус». Да, действительно, вкус любого сладкого (приятного на вкус) продукта можно изменить, добавив соли, перца, приправ, соусов, специй. Поэтому выход прост: не пренебрегайте пряностями, они полезны для органов пищеварения и помогут скорректировать ваше жизненное начало (или конституцию – *Слизь, Желчь, Ветер*).

Как-то мне довелось побеседовать с очень уважаемым человеком – православным священником отцом Владимиром. Разговор шел о точках соприкосновения между буддизмом и христианством.

Затронули мы и тему поста, которая становится в последнее время очень популярной даже среди не самых религиозных слоев населения. Как ни странно, мой собеседник решительно высказался против повального увлечения постом, мотивируя свое мнение тем, что люди часто постятся даже при серьезных заболеваниях (сахарном диабете, сосудистых болезнях и т. д.). К тому же изначально пост был способом усмирения плоти и гордыни лишь для монахов. Это строго интимный процесс, и громкие заявления «Я пощусь!» являются не более чем популистскими заявлениями.

Сейчас почему-то существует мнение, что за 40 дней поста организм оздоравливается, из него выводятся шлаки, человек худеет и пр. Но мои наблюдения показывают, что большинство людей, как ни странно, умудряются поправиться еще больше, а их старые болячки обостряются.

Этому можно найти вполне логичное объяснение: поскольку еда во время поста чаще всего пресная, у человека не наступает чувства насыщения. Именно поэтому он ест в два-три раза больше, чем в непостные дни. Кроме того, однообразная, без приправ и специй (которые улучшают не только вкусовые качества еды, но и пищеварение), пища, как правило, усугубляет доминирование той или иной конституции, а потеря равновесия в организме, как мы уже выяснили, и приводит к развитию болезней.

Все 40 дней поста чаще всего употребляют продукты приятного (сладкого) вкуса, то есть хлебные изделия, макароны, каши. Потребление их в большом количестве (а ведь на год приходится 3–4 поста) порождает *Слизь*. Замечено, что славянский, скандинавский тип людей – с доминированием именно этого жизненного начала. Люди, употребляющие приятную пищу, чаще всего страдают от болезней «холода» (сахарного диабета, рака, заболеваний суставов, сердечно-сосудистых заболеваний, зоба).

Одну мою знакомую, с которой я училась в мединституте, словно преследовал какой-то злой рок. Ее уже взрослый сын стал наркоманом, и от отчаяния Ирина (так ее звали), которая всю жизнь была яркой атеисткой, пошла в церковь. Отметим, что все в своей жизни она делала предельно добросовестно, и это ее новое дело не стало исключением. Ирина ушла в религию с головой, неистово. Должно быть, здесь сказалась и сила веры и обаяния духовного отца. Всю свою жизнь Ирина питалась довольно скудно (наша советская и постсоветская медицина, как известно, не предполагает хорошего материального вознаграждения своим сотрудникам). В пост она стала есть пищу и того скуднее. Когда закончился очередной, самый длительный пост, она стала чувствовать себя очень плохо. Ее буквально шатало из стороны в сторону. Понимая, что что-то в ее организме не так, Ирина решила сделать анализы. Когда она пришла ко мне с диагнозом «сахарный диабет», я проанализировала ситуацию и поняла, что, к сожалению, такой исход можно было предугадать. Организм Ирины был подточен недостаточным количеством питательных веществ: пища, которую она употребляла, плохо переваривалась, застревала в желудке из-за отсутствия острого, соленого, кислого вкусов. Специи, как известно, стимулируют выработку пищеварительного сока и работу поджелудочной железы. Так как Ирина употребляла в основном сладкую (приятную) еду (еда много хлеба, каши, макароны), такая еда требовала большей нагрузки на поджелудочную железу. С точки зрения тибетской медицины сладкая на вкус (приятная) еда порождает *Слизь*, болезни холода, охлаждает кровь и способствует развитию опухолевых заболеваний, зоба, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней суставов и кожи, сахарного диабета. Поэтому финал поста был, к сожалению, закономерен: приобретение сахарного диабета. Хорошо, что Ирина

обратилась ко мне сразу: корректирование образа жизни и питания позволило ей укрепить организм, отрегулировать нарушенные конституции *Слизь* и *Желчь* с помощью внешних и внутренних воздействий на организм. Массаж, иглоукалывание, прижигание полынными сигарами, прием тибетских фитопрепаратов «Сан-мен», «Пору» и др. нормализовали уровень сахара в крови, улучшили не только процессы метаболизма в организме, но даже внешний вид Ирины.

Давно замечено, что восточная кухня, особенно китайская, в которой преобладают соленые и острые блюда, предопределяет и национальный тип конституции: азиаты, как правило, худощавые, невысокие, тонкокостные. «Восток – это земля рыбы и соли, земля морского побережья и воды. Народ, населяющий эти местности, питается рыбой и предпочитает соленый вкус... Употребление рыбы рождает жар в теле человека, а соленый вкус управляет кровью, поэтому у народов, живущих в восточных районах, – темный цвет кожи и нежное телосложение» (Ян Цзичжоу. Основы акупунктуры. М., 2003. С. 40).

Соль, которая содержит теплые элементы, согревает организм, ускоряет процессы пищеварения, подавляет конституции *Слизь*, *Ветра* и тем самым не дает организму накопить избыточный вес. Отметим, что и людям Востока присущи свои специфические болезни: у них чаще всего страдает печень, накапливаются соли в почках, образуются язвы.

Мысль о том, что тип питания предопределяет специфику народа, доказывает и тот факт, что на Европейском континенте тоже можно обнаружить сравнительно мелкокостную, худощавую нацию – французов. Вспомним, что всемирно известная французская кухня тоже изобилует разнообразными пряностями, соусами и приправами.

К тому же знаменитые французские вина – это не пиво, «жидкий хлеб», который так и льется с экранов телевизора каждые пять минут. В медицинском трактате «Чжудши» отмечено, что употребление вина после тяжелой белковой пищи способствует ее быстрому перевариванию.

Употребление вина характерно и для кавказских народов. Думается, что именно оно помогает справиться с шашлыками, блюдами из жареного мяса, типичными для этой кухни.

Возвращаясь к теме поста, заметим, что и буддийская религия предписывает монахам его соблюдение. Однако длительность поста здесь небольшая: от трех до пяти дней, к примеру, перед праздником новолуния (сагаалган). В пост не совсем отказываются от белковой пищи, употребляя кисломолочную продукцию.

Отказ от тяжелой пищи компенсируется и особым образом приготовленным чаем: зеленый чай, обжаренная ячменная или ржаная мука грубого помола, щепотка соли, немного масла. Такая сбалансированная пища выручала монахов и во время их путешествий: для того чтобы не умереть с голоду, им хватало содержимого двух кожаных мешочков, притороченных к седлу. В одном хранился зеленый чай, во втором – обжаренная мука.

Итак, для людей с конституцией *Слизи* рекомендуется пища острого, кислого и соленого вкусов. Им не следует злоупотреблять пищей горькой и сладкой на вкус. Лучшие средства для успокоения конституции *Слизи* – это мед, рыба, баранина, отвар из имбиря, лососина, каши, старые вина. Пища и питье для людей данной конституции должны быть теплыми, можно горячими, но не холодными.

К слову, именно для людей этой конституции характерно такое явление, как кожные высыпания. Всем известно, что лечение кожных проблем (особенно у детей – нейродермита, проявления аллергии) с помощью разных диет зачастую не дает положительных результатов. Тибетская медицина связывает кожные проблемы с изменением в конституциональных типах. Именно поэтому осуществляемая нами в клинике «Наран» корректировка с помощью внутренних и внешних воздействий дает хорошие результаты.

Для людей с конституцией *Желчи* рекомендуется пища горького, сладкого и вяжущего вкусов. Лучшие средства для конституции *Желчи* – свежее мясо (говядина, свинина, козлятина, курятина) и масло, кефир, кисломолочные продукты, козье молоко, кумыс, соусы, зелень, овощи, каши. Пища и питье должны быть прохладными, можно теплыми, но не горячими. Из специй лучше всего употреблять горчицу, хрен, мускатный орех, сладковато-горькие соусы.

Для людей с конституцией *Ветер* рекомендуется пища острого, сладкого, кислого и соленого вкусов. Следует избегать злоупотребления пищей горькой на вкус и голодания. Лучшие средства

для успокоения жизненного начала *Ветер* – это кунжутное масло, сахар, вина, баранина, в особенности копченая, конина, лук, чеснок, черемша, бульоны. Из специй – аджика, различные острые перцы, например чили.

Первичный вкус	Обладатели первичных вкусов: пищевые продукты, лекарственные средства	Характер действия на систему регуляции
СЛАДКИЙ	мед, масло, мясо, рыба, молоко, хлеб, мучные изделия, все злаковые, морепродукты, орехи, солодка, виноград, сафлор, кассия трубчатая, купена, спаржа, горчичник, сахар тростниковый	подавляет <i>Ветер</i> и <i>Желчь</i> , увеличивает <i>Слизь</i>
КИСЛЫЙ	лимон, уксус, кефир, простокваша, клюква, брусника, гранатник, облепиха, айва, эмблика, кизильник	подавляет <i>Ветер</i> и <i>Слизь</i> , увеличивает <i>Желчь</i>
СОЛЕННЫЙ	поваренная соль, каменная соль, нашатырь, квасцы, селитра, корица, глауберова соль, сода	подавляет <i>Слизь</i> и <i>Ветер</i> , увеличивает <i>Желчь</i>
ГОРЬКИЙ	хрен, горчица, мускатный орех, сверция, борец разнолистный, шлемник, момордика, ластовень, мускус, желчь, барбарис, полынь, мумие, горечавка крупнолистная, шалфей	подавляет <i>Желчь</i> , увеличивает <i>Слизь</i> и <i>Ветер</i>

Первичный вкус	Обладатели первичных вкусов: пищевые продукты, лекарственные средства	Характер действия на систему регуляции
ЖГУЧИЙ (ОСТРЫЙ)	перец черный, гедихиум, перец длинный, имбирь, ферула, ломонос альпийский, лютик, колоказия, чеснок, лук	подавляет <i>Ветер</i> и <i>Слизь</i> , увеличивает <i>Желчь</i>
ВЯЖУЩИЙ	черемуха, хурма, бадан, сандал, миробалан хебула, меконописис цельнолистный, колеус, кора и желуди дуба, мирикария	подавляет <i>Желчь</i> , увеличивает <i>Слизь</i> и <i>Ветер</i>

### III. Инь И Ян

Чтобы разобраться с тем, как проявляет себя энергия в организме человека и как это знание используется в лечении избыточного веса, стоит подробнее остановиться на универсальной модели мира, изложенной в учении об Инь и Ян.

Очень трудно, почти невозможно дать определение понятиям Инь и Ян. Дословно Инь переводится как «северная сторона горы», а Ян, соответственно, – «южная». Однако сложность заключается в том, что понятия эти не абсолютные, а относительные. Инь и Ян – это две взаимодополняющие противоположности единого целого, находящиеся в постоянном движении. Все, что существует в природе, образуется из Инь и Ян, да и сама природа – это Инь и Ян. И в человеке, который с точки зрения восточной философии является моделью Вселенной в миниатюре, все состоит из Инь и Ян. Все человечество глобально делится на Инь (женщин) и Ян (мужчин).

Наше материальное тело – это Инь; движение, функции – это Ян. За рождение и рост организма отвечает Ян, за угасание, смерть – Инь. Наш разум – Инь, эмоции – Ян. Нижняя часть тела соприкасается с землей, как бы уходит в нее корнями: это Инь. Верхняя часть ближе к небу, соответственно она Ян. Кожа, волосы, мышцы находятся снаружи по отношению к внутренним органам, значит, они Ян. Плотные органы (Инь) сохраняют энергию, полые (Ян) – двигают ее.

Превращение Инь в Ян и наоборот используется для объяснения причин и классификации заболеваний, а также для описания физиологических функций внутренних органов. Здоровье определяется как динамическое равновесие Инь и Ян, а болезнь – как нарушение этого равновесия. С точки зрения тибетской медицины «Ветер и Слизь – как вода – имеют природу холода (Инь). Кровь и Желчь – как огонь – имеют природу жара (Ян)» («Чжудши», Тантра основ. Пер. Д. Б. Дашиева).

Для хорошего самочувствия необходимо соблюдать баланс между расслаблением и питанием – Инь – и активностью – Ян. Чрезмерные физические и моральные нагрузки приводят к истощению жизненной энергии ци («жизненной теплоты»).

Понятие «жизненная теплота» напрямую связано с энергией, но это не только выработка тепла, но и некая характеристика, отражающая общую жизнеспособность организма. Это энергия, которую мы получаем от родителей. «От жизненной энергии зависти здоровье, бодрость, цвет, долголетие и мощь тела», – говорится в «Чжуд-ши». Сохранение и укрепление жизненной теплоты очень важно для нас, и неперенным правилом для этого является сознательное и разумное отношение к следующему:

- 1) питью и пищевым продуктам;
- 2) образу жизни;
- 3) времени года;
- 4) индивидуальной чувствительности к изменениям окружающей среды.

По словам известного российского врача тибетской медицины Петра Бадмаева (кон. XIX – нач. XX вв.), бессознательное и неразумное отношение к этим четырем вещам вызывают колебания и нездоровье. В тибетской медицинской литературе указывается, что «бесчисленное множество известных болезней сводятся в итоге к двум – к болезням жара и болезням холода». Недостаток жизненной теплоты влечет за собой понижение рождаемости, способствует развитию болезней «холодной крови» – болезней холода (рак, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет).

Напротив, избыток жизненной теплоты благоприятствует высокой рождаемости, меньшей вероятности заболеваний сердца и сосудов, рака и сахарного диабета. Тем не менее он способствует инфекционным заболеваниям (тиф, холера, дизентерия и др.). Это, прежде всего, относится к странам Востока: Китаю, Индии, Вьетнаму и др.

На уровень своей жизненной теплоты мы можем влиять, выбирая образ жизни и поведения, одежду, пищу. Чтобы восполнить запасы жизненной энергии, следует чередовать работу с отдыхом и хорошо выспаться, в противном случае могут возникнуть проблемы с мышцами, суставами, сердцем, почками.

С другой стороны, повышенное внимание к защите своих внутренних органов ведет к излишнему накоплению Инь. В результате человек увеличивается в массе, становится вялым, инертным, его мышцы атрофируются, сердечно-сосудистая система ослабевает.



Противоречие снимается достижением равновесия, что означает подвижность и разнообразие, умеренность и гармонию с самим собой и своими потребностями.

Поскольку любое заболевание, с точки зрения тибетского лекаря, происходит вследствие нарушения динамического равновесия между Инь и Ян, то, прибавляя и отнимая, когда и где это надо, Ян или Инь, можно вылечить любой недуг. По словам А. Эддара, «очень редко люди бывают равномерно Инь или Ян. В чем-то могут преобладать „иньские“ тенденции, в чем-то „янские“. С прибыванием Ян убывает Инь, и наоборот» (Эддар А. Трактат о питании. М., 2001). П. П. Соколов так описывает проявления избытка или недостатка Ян и Инь:

#### **Излишек Ян**

Голос чрезмерно звучный, очень звонкий. Слишком блестящие живые глаза. Быстрые жесты. Возбуждение при разговоре. Чрезмерная веселость, пение, смех. Склонность к повышению температуры тела. Лихорадки, местные боли, склонность к напряженности мышц, спазмам. Боль в точках акупунктуры при нажатии.

#### **Недостаток Ян**

Рыхлое, дряблое тело, бледность. Голос не звонкий. Глаза тусклые. Жесты ленивые. Затруднение речи. Слезливость. Подверженность ночному кашлю или приступам жара. Повышенная потливость. Онемение в области точек акупунктуры (при нажатии на них).

#### **Излишек Инь**

Красный цвет лица. Крепость тела. Склонность к полноте. Предрасположенность к гнойникам, воспалениям, припухлостям, гиперемия. Внутренняя дрожь.

#### **Недостаток Инь**

Худоба, синюшное черноватое лицо. Одутловатость. Бледность. Дряблое тело. Физическая слабость, вялость. Ленивость. Утомляемость, несопротивляемость. Склонность к обморокам. (Соколов П. П. Концепция времени и здоровья. Твое здоровье. 1989. № 3)

В качестве коррекции Инь и Ян в организме обычно используются продукты питания. Как и все на свете, пища тоже бывает Инь и Ян, т. е. содержащей теплые и холодные элементы. К примеру, людям с конституциями *Слизь* и *Ветер* рекомендуется употреблять в пищу

продукты с теплыми элементами Ян, а людям с конституцией *Желчь* – с холодными, Инь.

Один мой пациент долгое время прожил в Германии. Ему очень нравилась местная кухня, особенно блюда из свинины (барбекю, жареные свиные колбаски). Все это изобилие он любил запивать пивом. Отложения солей в суставах, холецистит, высокое давление, состояние пульса, да и внешний вид, кожные покровы – все это свидетельствовало о том, что у него выраженное нарушение конституции *Слизь* (избыток Инь). Корректировка в питании (я посоветовала ему употреблять одновременно с любимыми блюдами, теперь уже из говядины и баранины, приправы, содержащие теплые элементы) позволила ему не только улучшить общее состояние, но и способствовала постепенному снижению веса.

«Иньская» пища содержит холодные элементы, поэтому она охлаждает кровь, делает тело мягким и вялым. К примеру, самый распространенный «иньский» продукт – вода. При избытке такой пищи возникает усталость, сонливость, потеря аппетита. Не рекомендуется употреблять более двух «иньских» продуктов за один прием пищи: организму будет тяжело с ними справиться. При длительном избытке «иньской» пищи появляется чувство разбитости, возрастает ранимость. Здесь можно вспомнить в качестве примера сбалансированного питания такой на первый взгляд «иньский» вариант, как вегетарианская пища. Вегетарианцы употребляют не только холодные, «иньские» продукты, но и теплые, «янские»: масла, орехи и т. д. Именно поэтому у них не доминирует полностью конституция *Ветер*.

«Янские» продукты приносят тепло, делают тело более твердым. При избыточном их потреблении появляется напряженность, лихорадочность, раздражительность. Как мы уже упоминали, такая пища противопоказана людям с конституцией *Желчь*. Это связано с тем, что люди этого типа и так страдают излишними эмоциями.

Другой мой пациент не представлял жизни без шашлыков из баранины с острыми приправами. Он даже специально заезжал в ресторанчики, где подавали его любимое блюдо. От природы эмоциональный, он практически перестал контролировать свои чувства, любой спор он стал решать не только криком, но зачастую пускал в ход кулаки. Разобравшись в его проблеме (имея ярко

выраженную конституцию *Желчи*, т. е. Ян, он усиливал ее с помощью баранины и острых приправ), я порекомендовала ему вместо перца и горячего мяса есть горчицу, свинину, курицу, морепродукты. Препараты «Шижид-6» (знаменитый препарат, которым пользуются со времен Петра Бадмаева), «Гургум» и др. помогли быстрее скорректировать конституцию.

Как здесь не вспомнить известный афоризм про путь к сердцу мужчины! Слегка сместив акценты, можно уверенно заявить, что управлять мужчиной, регулировать его эмоции можно через его желудок. Думаю, женщины возьмут это на заметку...

Приведенный ниже перечень продуктов поможет разобраться, какие продукты и в какой степени содержат элементы Инь и Ян.

Продукты	Теплые элементы	Средние элементы	Слабо-холодные элементы	Сильно-холодные элементы
Вода	–	–	–	Вода
Пища минерального происхождения	поваренная соль	–	–	–

Продукты	Теплые элементы	Средние элементы	Слабо-холодные элементы	Сильно-холодные элементы
<b>Пища растительного происхождения</b>	пшеница, овес, черный ячмень, красный и черный перец, мак, кориандр, горчица, имбирь, бадьян, укроп, чеснок, лук репчатый и зеленый, гвоздика китайская, кардамон, корица, редька, кедровый орех	голубая ярица, гречиха, горох, фасоль, картофель, морковь, помидоры, огурцы, арбуз, тыква, редиска	—	пшено, рожь яровая, капуста, свекла, дыня, лавровый лист, хрен, петрушка, рис
<b>Фрукты и ягоды</b>	земляника, клубника, малина	боярка, шиповник	голубика, черемуха, облепиха, хурма, терн, персики, гранат	черная смородина, слива, калина, брусника, изюм, мандарины, лимоны, рябина, ранет, клюква

<b>Продукты</b>	<b>Теплые элементы</b>	<b>Средние элементы</b>	<b>Слабо-холодные элементы</b>	<b>Сильно-холодные элементы</b>
<b>Соки, вина, настойки</b>	коньяк, пшеничная водка, молочное вино (особенно из овечьего молока), анисовая и перцовая настойки	–	–	все виноградные и фруктово-ягодные вина, а также фруктовые и минеральные воды
<b>Молочные продукты</b>	кумыс (кобылье молоко), овечье молоко	коровье молоко	–	козье молоко
<b>Мясо и мясо-продукты</b>	конина, баранина, бульон из бараньих лопаток	говядина	–	козлятина и свинина
<b>Рыба и рыбо-продукты</b>	–	–	все виды рыб и рыбопродуктов	–

## IV. Пить или не пить?

Не секрет, что вода – это основа жизни. Здоровье человека предопределяет во многом разумное или неразумное отношение к ней как в глобальном, так и частном смысле.

Новейшие исследования японских ученых доказывают, что, несмотря на неизменность формулы  $H_2O$ , молекулы воды в каждом случае группируются по-разному. От структуры воды зависит, «мертвая» она или «живая» (как тут не вспомнить русские народные сказки?). По мнению исследователей, «все организмы перестраивают потребляемую воду, превращая ее в „живую“, свойственную своим клеткам» (Эддар А. Трактат о питании).

А поскольку это требует значительных энергозатрат, рекомендуется пить уже перестроенную воду. Это талая вода, вода святых источников, вода горных рек, которые берут начало от тающих на вершинах льдов (может, здесь кроется секрет кавказского долголетия?), вода, содержащаяся в свежих сочных овощах и фруктах, освященная в церкви вода и т. д. Исследования доказывают, что вода, облученная некоторыми экстраенсами, тоже обладает свойствами «живой». Вспомним знахарок, которые излечивали многие болезни «заговоренной» водой.

Более того, самые поздние исследования дают возможность утверждать, что вода имеет свойства живой субстанции, поскольку она реагирует на поступающую к ней информацию – обращенные к ней слова обычного человека. На слова «добро», «любовь», «мать Тереза» вода реагирует здоровой, красивой структурой, в то время как «война», «ненависть», «агрессия» вызывают в ней деструктивные изменения.

Если рассуждать далее, получается, что обычная вода, выпитая с добрыми мыслями, способна излечить нас от недуга, зарядив положительной силой, а вода, выпитая в состоянии крайнего раздражения и недовольства жизнью, может отомстить, заставляя организм принять отрицательную энергию. Стоит ли удивляться, что жизнерадостные люди, любящие жизнь и людей, живут дольше и качественнее, а угрюмые ворчуны имеют, как правило, целый букет заболеваний? Поэтому прежде чем рекомендовать какие-то отдельные

напитки, я советую любое питье, как и пищу, принимать с добрыми мыслями. Уверена, что как минимум вы получите живую энергию, как максимум – избавление от заболеваний, в том числе и избыточного веса.

Людам, стремящимся похудеть, тибетская медицина рекомендует питье в виде кипяченой воды, зеленого чая, медовой воды и настоя из имбиря. Известно, что зеленый чай разжижает кровь, выравнивает артериальное давление, способствует выведению холестерина.

Пить лучше всего во время или после еды, но не до нее. Согласно «Чжуд-ши», если пить во время еды, то тело будет в норме, до еды – тело потолстеет, после еды – похудеет. Вода, как и любая другая жидкость, принятая до еды, препятствует перевариванию жиров, особенно если она прохладная. В «Чжуд-ши» написано: «После еды пей – это утоляет жажду и увлажняет тело, измельчает пищу и способствует перевариванию». При слабом огне желудка после употребления мяса рекомендуется пить вино. Если пища переваривается плохо и вздувается живот, необходимо пить просто кипяченую воду.

Людам разных конституций тибетская медицина рекомендует пить воду комнатной температуры, теплую или горячую, но не ледяную. Конституции *Слизь* рекомендуется пить теплую воду; медовую, имбирную воду лучше пить вечером: она успокаивает, способствует выведению жиров из организма. Людам с конституцией *Ветра* подойдет та же вода, что и *Слизи*, но более горячая. *Желчи*, имеющей стихию Огня, лучше пить воду комнатной температуры (напомню, холодная вода противопоказана всем).

В моей практике был случай, о котором уместно рассказать в этой главе. Несколько лет назад ко мне обратилась одна семья с просьбой помочь главе семейства. «Отца мы не можем привезти, он в тяжелом состоянии», – опередили они мой вопрос. Выяснилось, что мужчине всего 54 года, он всю жизнь работал, практически никогда организованно не отдыхал (он и не знал, что это такое), любил тяжелую деревенскую работу и строительное ремесло (он строил дома, бани).

Всегда жизнерадостный, Геворг любил вкусно поесть (шашлыки, жареное мясо), слыл горячим парнем (ему всегда было жарко, даже зимой он не носил ни варежек, ни шарфа, хотя жил он, выходец из

теплой Армении, в Сибири). Горячую жареную еду и собственный жар тела Геворг «тушил» ледяной водой из колодца, с удовольствием ел куски льда, сосульки с крыш. Он работал, не обращая внимания на усталость, легкую наметившуюся желтизну кожи и склер.

Беда всегда приходит неожиданно: собираясь, как обычно, на работу, Геворг однажды утром обнаружил во рту кровь. Только это и заставило его пойти к врачу. Диагноз после обследования оказался страшен: гепатит с переходом в цирроз печени, не исключен и рак. К сожалению, и мы не смогли помочь Геворгу, слишком поздно к нам обратились родные.

Я привожу этот пример для того, чтобы предупредить, к чему приводит незнание того, как погасить, уравновесить *Желчь* – «огонь» в теле. «Иньская» вода в виде колодезной воды, льдинок и сосулек, попадая всякий раз в желудок, охлаждала его стенки, так же, как и соседние органы (поджелудочную железу, печень, а это, напомним, «иньские» органы), и, в конце концов, привела к такому печальному исходу.

В «Чжуд-ши» сказано: «Кипяток согревает, способствует пищеварению, подавляет икоту, удаляет *Слизь*, вздутие живота. Охлажденный напиток, не возбуждая *Слизи*, удаляет *Желчь*, но через день становится как яд и возбуждает все пороки».

Людам конституции *Слизь* и *Ветер* рекомендуется употреблять настой из имбиря и медовую воду: в стакан кипяченой воды добавляется одна чайная ложка меда, настаивается от трех до пяти минут.

Настой из имбиря тоже удивительно прост в приготовлении. Этот рецепт изобретен тибетскими врачами еще в XVIII в. Одну чайную ложку (или, по вкусу, 1/2-1/3) измельченного свежего корня имбиря залить 200 мл кипятка, добавить 1 чайную ложку (или 1 столовую ложку – по вкусу) меда, добавить дольку лимона. Напиток включает в себя три вкуса: острый, кислый и сладкий. Напомним, что острый, кислый и соленый вкусы особенно рекомендуются людям с конституцией *Слизь*.

Тибетская медицина считает воду «иньским» продуктом. Иными словами, вода содержит холодные элементы. Несмотря на это, питье в горячем виде является временно «янским» продуктом, т. е. содержащим теплые элементы. Такое питье ненадолго согревает



организм. Именно поэтому указанные напитки желательно пить в горячем или теплом виде, причем во время или после еды, либо в перерывах между обедом и ужином. Тем, кто хочет похудеть, эти коктейли могут иногда заменить ужин, так как они снижают аппетит и при этом очень энергетичны.

Что касается алкоголя, то водка тоже содержит теплые «янские» элементы и согревает дольше, чем просто горячая вода. Всем известно, что водка с перцем – прекрасное средство для профилактики простуды. Несмотря на то что избыток *Слизи* в организме связан с началом Инь и корректируется это явление с помощью теплых элементов, водка как средство для похудения особо не рекомендуется. Это связано, во-первых, с ее калорийностью, во-вторых, она имеет свойство вызывать аппетит. Поэтому мы предлагаем разумно отнестись к количеству потребляемого спиртного, особенно водки.

## V. Что делать со Слизью?

*Слизь* – это комбинации стихий воды и земли, поэтому представляет собой устойчивую, холодную и тяжелую систему, что обеспечивает ее обладателю физическую выносливость, крепость, инертность. Пищеварение людей с такой конституцией замедленное. Они часто могут обходиться без завтрака. Аппетит вначале может быть очень сильным, впоследствии становится даже пониженным, умеренным. Нередко встречается пониженная кислотность желудка. Процесс еды приносит им огромное удовольствие, наслаждение. У них очень развито обоняние, вкусовые ощущения. Как только в питании *Слизи* происходят сбои (от переедания сладкой пищей), люди этой конституции превращаются в сладкоежек и еще больше набирают вес.

В отличие от людей с конституцией *Ветер*, они умеют запасать деньги, вещи, еду, жир в теле, слова, энергию. Не любят холодную сырую погоду, она им противопоказана. Зимой, при малоподвижном образе жизни и переедании, *Слизь* расстраивается. Но эти расстройства проявляются не сразу, а к весне и даже к лету (ведь *Слизь* инертна). Проявляются такие расстройства насморками, бронхитами, болями в суставах, позвоночнике, появлением отеков на ногах, лице.

В сфере психической деятельности также происходят расстройства: из спокойного, доброго, мягкого человека *Слизь* постепенно может стать молчаливым упрямым, инертным и ленивым; терпимость перерастает в равнодушие и невнимательность, рачительность – в жадность. Важным в коррекции конституции *Слизь* является, безусловно, режим труда, отдыха (образ жизни) и правильное питание, соответствующее типу.

Как только человек замечает, что он начал «тяжелеть» (появляется «животик», лень, легкая отечность на лице после сна, в области лодыжек – к вечеру, днем все время тянет ко сну), – это сигнал перехода к быстрым активным действиям. Возникает необходимость посещать бассейн, хотя бы понемногу делать физические упражнения дома либо много ходить. Монотонность в повседневной жизни, отсутствие физической нагрузки достаточны для начала ожирения.

Питание тяжелой «холодной» пищей, а также переизбыток усугубляют конституцию *Слизи*.

Конституция *Слизь*, обусловленная стихиями воды и земли, «имеет природу холода», поэтому «при болезни *Слизи* нужно больше двигаться и греться». Как установлено в древнем тибетском трактате, «против *Слизи* нужны лекарства жгучие (т. е. острые), кислые и терпкие, со свойствами «острым», «жестким», «легким» («Чжуд-ши», пер. Д. Б. Дашиева). Для того чтобы сдвинуть с мертвой точки застоявшуюся «слизь», врачами тибетской медицины предлагается изменить вкусовые пристрастия человека: отказаться от жареных продуктов, хлеба и других хлебобулочных изделий, сладостей. Все сладкие (приятные) продукты питания, включая злаковые, мясо, рыбу, морепродукты, необходимо употреблять в пищу с различными специями – соусами и пряностями.

Тибетские врачи считают, что легкую пищу можно есть досыта, а тяжелую – умеренно, впроголодь. К легкой еде относятся овощи, фрукты, морепродукты, облегченные злаковые, обработанные особым способом, орехи, кисломолочные продукты. К группе тяжелых продуктов относятся, разумеется, все виды мяса, рыба, злаковые, свежий дрожжевой хлеб, яйца, творог. В древних медицинских трактатах сказано: «Пищу и питье следует употреблять согласно пищеварительной способности желудка». Поэтому вполне естественна ситуация, когда с возрастом, в пожилые годы, потребность в мясе и других тяжелых продуктах резко сокращается из-за снижения пищеварительной активности желудка.

Образовавшийся в результате пищеварения «питательный сок» питает и поддерживает тело: кровь, мышечную ткань, жировую ткань, костную систему, костно-мозговую и нервную ткани, семенную жидкость у мужчин и яйцеклетку у женщин. Весь процесс от принятия пищи до образования семенной жидкости занимает 6 суток. Однако в арсенале тибетской медицины есть много лекарств, ускоряющих этот процесс до одних суток.

Пищеварение связано с большими энергозатратами. Организм должен быть готов к приему пищи. Природа позаботилась о таком сигнале – это чувство голода. Без чувства голода еда только перегружает организм, заставляет работать в бесперебойном режиме внутренние органы.

В тибетской медицине придается огромное значение не только питанию, как таковому, но и тому, Кто, Что и Когда ест. Главный принцип тибетской медицины в отношении правильного питания прост и понятен – не впадая в крайности, стремиться к совершенству. Это значит, что нельзя есть много или мало, часто или редко. «Две четверти желудка наполняй пищей, одну четверть – питьем, а последнюю четверть – оставь для *Ветра*», – написано в медицинском трактате «Чжуд-ши».

Четвертая часть желудка остается пустой, иначе говоря, заполнена воздухом, что способствует активной перистальтике желудка, продвигает «пищевой комок» из желудка в тонкий кишечник. Эту функцию и выполняет *Ветер*, т. е. нервная система.

Желудок, до отказа наполненный едой, едва ли справится за 1,5–2 часа (в течение которых пища находится в нем) с этой функцией. К тому же отъявленные «смельчаки» пытаются за это время несколько раз перекусить, перехватить что-нибудь. Когда человек просто не может управлять разбушевавшимся аппетитом, тибетская медицина констатирует так называемый «жар» в желудке – повышение Ян-энергии.

Желудок в этом состоянии можно сравнить с доменной печью, которую сильно растопили и она просто так не может остановиться, обжигая стенки органа и постоянно требуя дров, т. е. пищи. Человек все время хочет есть, независимо от того, в каком режиме он находится: стресса, радости или обычных размеренных будней. Такому человеку надо помочь, иначе незаметно для себя и окружающих он превратится в огромную неповоротливую глыбу. Чаще всего такое состояние развивается с детства, когда в семье укоренилась привычка есть много, впрок, все блюда (и супы, и второе) обязательно есть с хлебом и ни о каком отдельном питании или несовместимости продуктов речи не идет никогда.

К нам в клинику обратился 26-летний Григорий, проблема которого была, увы, вполне распространенной: он страдал от лишнего веса. Григорий рос в такой семье, где все любили поесть, да к тому же мама была большая любительница готовить еду: то пельмени, то пирожки жареные и печеные, свежие булочки, домашние пироги и торты. Никто и не замечал, что мальчик ест больше родителей, взрослые даже похваливали его за хороший аппетит. К окончанию школы Григорий

стал напоминать огромного медведя: при росте 1 м 80 см вес его достигал 130 кг. К 18 годам он стал страдать одышкой, появились варикозные вены на ногах, периодически повышалось артериальное давление. Окончание вуза (без посещения физкультуры) ознаменовалось более серьезными осложнениями: вскрылась язва на левой ноге и повысился уровень сахара в крови. Вес увеличился еще на 6 кг. Любые попытки избавиться от лишнего веса (прием анорексантов – химических препаратов, снижающих аппетит, биодобавок, «гербалайфа» и многого другого) лишь на месяц помогали снизить вес на 4–6 кг, после чего вес увеличивался более интенсивно.

Итак, с чего же было начато лечение Григория? Прежде всего, было диагностировано ожирение III степени, вес превышал норму на 60 %. Определен конституционный тип Григория – типичное преобладание физиологического начала *Слизь*. Нам стало понятно, что мы имеем дело с повышенным пищеварительным жаром в желудке и лечить его надо не подменой еды на «целлюлозу-клетчатку», а более серьезно подойти к проблеме молодого человека. Здесь вполне уместно вспомнить еще одного нашего пациента, который имел неосторожность поверить рассказам о чудесах новомодных диет для быстрого похудения. Банкир Сергей Петрович, 55 лет, вел малоподвижный образ жизни, что конечно же сказалось не лучшим образом на его фигуре и здоровье в целом. По совету друзей он перешел на кембриджское питание (биодобавки). К примеру, его завтрак и обед состояли из низкокалорийного супа, а ужин – из сушеных овощей и фруктов.

И действительно, произошло «чудо»: к концу лечения он похудел на 4 кг. Как только закончились запасы биодобавок, Сергей Петрович, оставшись один на один с самим собой, продолжил обычный малоподвижный образ жизни, застолья, обильные угощения, алкоголь. Неудивительно, что за две-три недели он обрел утерянные килограммы да пару килограммов получил в придачу. Проблема, на наш взгляд, вполне распространенная: человек, желая усовершенствовать свою внешнюю оболочку, не желает совершенствовать свои мысли, а следовательно, образ жизни. Естественно, что все неизменно возвращается на круги своя. Поэтому тема первой консультации Сергея Петровича в клинике «Наран» касалась того, насколько ответственно он должен корректировать весь процесс своего

мышления и мировосприятия. Нужно отметить, что лечение в согласии с пациентом, его эмоциями и волей (описанный выше случай – не исключение) конечно же приносит свои плоды.

В случае же с Григорием мы понимали, что необходимо, прежде всего, потушить «огонь» в желудке, «раскачать» *Слизь*. Иначе ни о снижении веса, ни об избавлении от нажитых болячек, а тем более удержании веса и постепенном дальнейшем его снижении не может идти и речи. В клинике «Наран» ему было предложено комплексное решение его проблемы:

- 1) сбалансировать, отрегулировать типичную конституцию *Слизи* ;
- 2) убрать избыточную Ян-энергию из желудка;
- 3) провести коррекцию в образе жизни и питании;
- 4) улучшить обмен веществ, ускорить процесс пищеварения;
- 5) очистить кровь, сосуды, печень, снизить уровень сахара в крови и АД до нормы;
- 6) провести наблюдение за состоянием организма в течение полугода-года.

Строго говоря, все эти процедуры действенны при абсолютном желании самого пациента быть здоровым, доверии врачу, и, разумеется, немаловажную роль в этом процессе играет профессионализм и опыт врача. Лечение состояло из двух этапов:

- 1) проведение всех лечебных процедур в клинике в течение 2–3 недель,
- 2) дальнейшее амбулаторное лечение в течение нескольких месяцев, прием тибетских препаратов.

Важно было нормализовать «волчий» аппетит Григория, что и было сделано с помощью постановки игл в ухо и тибетских лекарственных сборов. Дело в том, что на ушной раковине человека имеются точки, активно воздействуя на которые можно равномерно распределять энергию в органах тела, улучшать работу органов пищеварения (печени, поджелудочной железы, тонкого и толстого кишечника), а также снизить аппетит. Метод внешнего или прямого воздействия на аурикулярные точки основан на знаниях акупунктуры, циркуляции энергии в организме. Через два дня вечером Григорий с удивлением обнаружил, что стал спокойно реагировать на запахи еды. Они просто перестали его волновать, как раньше. Юноша спокойно съел то, что было рекомендовано ему врачом. Это были не очень вкусные на

первый взгляд тушеные овощи с соленым огурцом, салат из квашеной капусты. Запил он этот почти спартанский ужин прописанным отваром из имбиря. Врач клиники тибетской медицины «Наран» порекомендовал Григорию продукты питания с острым, кислым и соленым вкусами. Конечно, все эти рекомендации должны выполняться при соблюдении раздельного питания: не совмещать «тяжелые» продукты (мясо, рыбу, жиры, злаковые), не есть их досыта, ограничить прием сладкой (приятной на вкус) пищи.

Напомним, что традиция (тибетская медицина) к группе сладкой (приятной на вкус еде) относит все виды мяса, морепродуктов и рыбы, злаковые, некоторые овощи и фрукты. Сделать их солеными, кислыми и острыми (т. е. изменить их свойства) можно с помощью соли (она содержит янские – теплые – элементы), различных специй (перца) и приправ, уксуса. Все эти элементы подавляют *Слизь*. Такая еда очень понравилась Григорию: она не вызывала «буйного» аппетита, ел он немного, но с удовольствием. Насыщение едой наступало очень быстро. Кроме того, по совету врача Гриша сменил часы приема пищи: завтраков стало два (легкие перекусы в 8 ч. утра и 12 ч. дня), зато обед сместился на 15–16 ч. дня. Ужинать после этого почти не хотелось, иногда он обходился приемом имбирного настоя и тибетских лекарств, подобранных врачом. Доктор внимательно следил за жизненными процессами в организме Григория и постоянно регулировал их с помощью лекарственных средств и внешних (наружных) методов лечения. Поправки в образ жизни и питания вводились очень аккуратно и ненавязчиво. Что касается голодания, то доктор строго запретил Григорию голодать из-за наличия у него сахарного диабета I степени.

Учитывая, что Григорий от природы вынослив, врач клиники «Наран» рекомендовал ему физические упражнения «до седьмого пота», посещение бассейна один-два раза в неделю. Кроме того, он делал пациенту точечный массаж, прижигания, компрессы и кровопускания. Поскольку конституция *Слизь* имеет стихию воды и земли (т. е. холода – Инь), то воздействовать на нее следует тепловыми процедурами.

Улучшение от такого интенсивного лечения юноша почувствовал сразу: он испытал неведомую доселе ясность мироощущения, улучшились слух, зрение, появилась легкость в теле, стали более

подвижными суставами. Григорий стал очень энергичным, с чувством голода и жаждой он легко справлялся с помощью правильного питания и тибетских лекарств, из организма стали легко высвобождаться «нечистоты» и газы.

Тибетские лекарства, назначенные доктором («Дали-16», «Джубрил», «Шижид-6», «Бибиллин», «Сан-Мэн»), помогли снизить уровень сахара в крови, улучшился цвет лица, исчезли видимые отеки с лодыжек и лица, нормализовался стул, стали заживать язвы на ноге, совсем исчезли угри на лице и спине.

К концу полного курса лечения (1,5 месяца) Григорий радостно констатировал снижение веса на 15 кг У него нормализовалось артериальное давление. Когда Григорий начал заниматься йогой, его тело приобрело необходимую пластичность. В течение последующего полугодия на фоне лечения микроиглами и продолжения приема фитопрепаратов он потерял еще 20 кг Сейчас наш пациент счастлив в браке, приобретенная уверенность в себе позволила ему найти выгодную работу за рубежом.

Известно, что тибетские фитопрепараты ускоряют, активизируют процессы метаболизма в организме человека, способствуют выведению жиров и холестерина из внутренних органов и сосудов. Они приводят в состояние равновесия все три жизненных начала (*Ветер, Слизь, Желчь*), т. е. выводят избыточную жидкость, слизь, соли из организма, убирают отеки, нормализуют состояние нервной системы, улучшают сон. Иными словами, препараты регулируют состояние нервной системы, процессы метаболизма – пищеварения, улучшают лимфатическую и эндокринную системы. Эти свойства тибетских препаратов обусловлены многокомпонентностью (от 3 до 125 ингредиентов), благодаря которой они оказывают не только основное, но и косвенное положительное воздействие на организм.

Здесь необходимо заметить, что для тибетской медицины, впрочем, как и для философии буддизма, очень актуален принцип золотой середины. В трактате «Чжуд-ши» говорится: «Наука врачевания учит, как уравнивать первоэлементы человеческого тела». Уравнивать – значит не бросаться в крайности. К сожалению, примеров крайностей каждый из нас может перечислить сколько угодно.



Злоупотребление лечением, нежная постоянная забота о своем здоровье без всякой на то надобности – это тоже, безусловно, крайность. Люди, испытывающие на своем организме новомодные методики и подвергающие его бесконечным голоданиям, диетам и пр., рискуют заработать бессонницу, головокружение, ослабление памяти и слуха, снижение зрения и обоняния, потерю жажды и аппетита, боли в костях, крестце, ребрах, сердечные и головные боли. Они легко подвергаются острым простудным заболеваниям, гриппу, дизентерии и т. д., так как у них резко ослабляется иммунитет, снижаются процессы метаболизма.

Как только в организме человека с помощью коррекции в образе жизни и питания, а также лечения достигается равновесие между тремя жизненными началами – *Ветром*, *Слизью* и *Желчью* – и самостоятельно, без медикаментозного вмешательства, регулируются отхождения «нечистот» и газов, врач тибетской медицины дает рекомендации, как дальше придерживаться золотой середины. Несоблюдение этих рекомендаций по образу жизни и питания может привести к печальным последствиям...

Я часто задаю себе вопрос, что заставляет мужчину задуматься о здоровье лишь в зрелом возрасте. Почему-то мало кто из представителей сильной половины человечества не задумывается о том, что сохранить здоровье в молодости легче, чем восстанавливать его, когда уже «бес в ребро».

Один из наших пациентов, Семен Иванович (56 лет), никогда не думал, что ему будет так неприятно смотреть на себя в зеркало и видеть большое оплывшее тело, округлый живот, изрядно подряхлевшие мышцы рук и ног. А лицо будет иметь выражение скорбного и плачущего из-за углубившихся носогубных складок, отечности и сети морщин вокруг глаз. В очередной раз, не обрадовавшись своему отражению в зеркале, Семен Иванович твердо решил начать новую жизнь. «Надо, ведь я еще молод и у меня молодая жена, – мотивировал он свое решение. – А каким я был орлом в 30 лет!»

Как-то старинная подруга дала ему прочесть литературу, посвященную здоровому образу жизни. Прочитав некоторые из этих книг, Семен Иванович еще увереннее взялся «ковать» свое здоровье. Он начал бегать по утрам, благо парк был неподалеку. Прибегая весь в

поту, но очень довольный собой, Семен Иванович чуть ли не прыгивал в ванну, наполненную ледяной водой. Полежав в ней, согласно новой методике, 3–5 минут, наш герой с искаженным от холода лицом обтирал свое уже более окрепшее тело. Почти не позавтракав, он доезжал до работы, где начинались его насыщенные руководящие будни: встречи, переговоры, бумаги, телефоны... О том, что надо бы и поесть, Семену Ивановичу напоминала секретарша, принося в кабинет кофе и бутерброд. А вечером его ждал ужин в ресторане или дома. Помня о методических указаниях одного из авторов, Семен Иванович стал ограничивать себя в еде, есть только овощи и фрукты, изредка позволяя себе лишь кусочек рыбки. Все выходные теперь был и посвящены спорту: теннису, футболу.

В то же время он с тревогой отмечал, что любовные утехы с молодой женой даются ему все с большим трудом. Исхудавший, с лихорадочно блестящими глазами, Семен Иванович не сдавался: стал пить разные настойки, средства для повышения потенции, биодобавки для похудения, чередуя это с полным голоданием. Так продолжалось около года. Однажды после очередной утренней пробежки Семен Иванович увидел в зеркале не свое лицо. Белки глаз стали желтыми, мелкие сосудики просвечивали на лице и теле, по всему телу шли какие-то красные пятна. Испугавшись, он кинулся на прием к врачу. Последовала срочная госпитализация.

Бесконечные обследования, хождения по кабинетам разных узкопрофильных врачей, голодания накануне сдачи анализов, нервное напряжение от предстоящего известия о диагнозе нарушили его сон. В больнице он стал ощущать боли в правом подреберье, безудержный зуд, кожа его вся пожелтела. Перенесенный в детстве гепатит и лямблиозный холецистит, которым он болел уже будучи взрослым, употребление пива, красного вина (водку Семен Иванович не любил никогда), переедание жирной пищей в течение всей жизни, интенсивное «оздоровление» последнего года вконец изнурили его организм и стали причиной цирроза печени. Удрученный этим известием, Семен Иванович совсем сник.

И тут ему на помощь пришла начальница одного из отделов, которая предложила шефу съездить в Тибет. Перемена обстановки, духовное общение с лекарями – ламами, лечение тибетскими фитопрепаратами вселили в Семена Ивановича уверенность в

завтрашнем дне. И действительно, по прошествии полугода к нему вернулась радость полноценной жизни.

## VI. Как быть Желчи?

Доминирование в организме человека того или иного жизненного начала, в том числе и *Желчи*, связано чаще всего с генетической предрасположенностью организма. Тем не менее жизнь всегда вносит свои коррективы не только в планы и судьбы, но и, если можно так выразиться, в организмы людей. Здесь мне хотелось бы затронуть очень актуальную тему, связанную с детским рационом.

«Пойдем в „Макдоналдс“!» – тянут нас за руку дети, увидев успешно конкурирующую по популярности с метрополитеновской букву «М». И мы поддаемся, не в силах устоять перед мольбой в глазах ребенка, а отчасти и потому, наверное, что такая праздничная атмосфера была редкой в нашем серо-советском детстве. И нас не смущает даже то, что в последнее время врачи все чаще начинают говорить о безусловной вредности такой пищи. Даже образ типичного американского ребенка (толстый очкарик, уплетающий очередной гамбургер) нас не останавливает. Мы полагаем, что нас все это не коснется...

Между тем с точки зрения тибетской медицины еда, предлагаемая в таких ресторанах, вредна не только повышенным уровнем холестерина, но прежде всего потому, что она тормозит процессы пищеварения, приводит к грубому, насильственному смещению конституции ребенка. В ресторанах этого типа подаются изначально несовместимые продукты: дрожжевой хлеб, жареная котлета, картофель и холодная кола. Газы, пузырящиеся в холодной кока-коле, затормаживают процесс пищеварения, угнетают *Слизь* (жизненное начало ребенка), холодная жидкость способствует накоплению жиров в организме. Исключительно жареная пища неизменно приводит к доминированию *Желчи*.

Как отмечают исследователи, «человеческая жизнь подобна реке, и в ней все меняется». Кроме расстройств незакономерных (тех, которые вызваны образом жизни и питания человека), «существуют и естественные, закономерные усиления и ослабления трех дош (конституций)... с возрастом доши закономерно усиливаются и

ослабляются...» (Кушниренко Э. Ю. Два цветка на древе медицины. 1999).

Три физиологических начала – *Слизь*, *Желчь* и *Ветер* – связаны с возрастом человека. *Слизь* соответствует возрасту детства, *Желчь* – зрелости, *Ветер* – старости. *Слизь* участвует в построении тела, *Желчь* обеспечивает энергоспособность человека, для *Ветра* же, как соответствующего пожилому возрасту, характерна повышенная травмоопасность.

На Востоке испокон веков было принято готовить себя и свой организм к старости. Как отмечает Э. Ю. Кушниренко, болезни в старости – это «не орден и не талон на получение сострадания от ближних». Задача каждого из нас – не позволить привести в незакономерное расстройство наше тело, а отнестись к нему, своим эмоциям и разуму как к замечательному творению природы, временному вместилищу частички вселенского сознания.

Итак, родители, идущие на поводу у своего любимого чада, от неведения и излишней любви рискуют раньше положенного природой срока сместить жизненное начало ребенка. Органы ребенка еще не приспособлены к тому, чтобы переваривать в таком количестве жареную пищу. Поэтому получается, что уже в детстве человек зарабатывает замедление процессов метаболизма и ожирение.

Отметим, что присущая человеку конституция влечет за собой не только соответствующий тип телосложения, но и образ мыслей. Остается только недоумевать, почему удивляется современное цивилизованное общество, получив за последние десятилетия столь агрессивное поколение детей.

Охарактеризуем свойства, присущие людям конституции *Желчь*. У них преобладает стихия огня, они, в привычной всем терминологии, холерики. Люди данного типа умеют сосредоточиться, легко схватывают суть проблемы, бывают очень остроумны, у них врожденная склонность к порядку и аккуратности. Они умеют правильно распределять деньги, время, энергию, силы.

Однако если что-то не ладится, люди этого типа начинают делать резкие замечания, раздражаются, впадают в гнев и ярость по каждому поводу. Они начинают проявлять нетерпеливость, нетерпимость, их требовательность переходит всякие границы. Педантичность становится маниакальной, юмор сменяется сарказмом, остроумие –

циничностью. Ревность может стать опасной для окружающих. Тщеславие, стремление к лидерству, жажда власти становятся несносными. Появляются жесткость, склонность к тирании и безапелляционность суждений.

В буддийской философии главными причинами расстроенной *Желчи* принято считать «неумение владеть своими страстями и отсутствие истинной доброты». Страсти подчас становятся всепоглощающими, сильно развиваются дурные привычки, а врожденная самоуверенность и сила мешают людям *Желчи* вовремя остановиться. Долгое время они считают, что им все позволено, что они вынесут любые нагрузки, любое количество спиртного, женщин и приключений.

Первые признаки расстройства заметны в поведенческой и эмоциональной сферах. Настойчивость становится назойливостью, воля превращается в упрямство, энергия – в раздражительность и гнев, от окружающих требуется все большее подчинение, мнение о них становится все более уничижительным. Возрастает агрессивность. Люди *Желчи* часто гибнут в войнах и рискованных предприятиях. Среди них встречаются люди «пассионарного» типа. В России мужчины этого типа обычно среднего роста, коренастые, сильные и выносливые. Если им удастся держать свои страсти в узде, то они живут долго и обладают отличным здоровьем.

Люди данной конституции любят прохладу осени, и так как их стихия – огонь, жару переносят с трудом. Летом они сильно утомляются, быстро устают. Склонны к заболеваниям печени, желчнокаменной, язвенной болезни, гипертонии, не приспособлены к токсинам, плохо переносят несвежую воду, пищу, грязный воздух.

Они достаточно выносливы, но от чрезмерных усилий, из-за жары, от частых приступов раздражительности и гнева их здоровье может расстроиться. Очень нередко начинают есть без меры, т. е. «заедают» стресс. Для них характерно пристрастие к острой, соленой и горькой еде. Во время застолья могут съесть много разнообразной пищи вперемешку с алкоголем, что тоже неизменно ведет к ожирению.

К сожалению, здесь сказывается их властный характер: они не воспринимают критику ни в каком виде, даже относительно рациона. Поэтому они всегда едят столько, сколько захотят. Это связано с тем,

что в их восприятии еда снимает стресс. После еды они на некоторое время становятся покладистыми и мягкими.

Проблема отдыха и релаксации – самая большая проблема для людей этого типа. Если они научатся отдыхать и сдерживать приступы гнева, то сохранят здоровье и бодрость на долгие годы. Кроме того, контроль за своими эмоциями (жажда лидерства, желание поразить окружающих и ожидание похвал и признания заслуг) необходим и для духовного развития.

Люди конституции *Желчь* склонны к желудочно-кишечным и сердечно-сосудистым заболеваниям на почве стресса и перенапряжения. Человеку такого типа достаточно от одного до трех сеансов иглоукалывания плюс фитопрепараты серии «Агар» и гепатозащитные, желчегонные средства тибетской медицины.

Как-то к нам в клинику пришел 49-летний мужчина. Он был более чем плотного телосложения, с «пивным» животом, лицо и шея были багрово-красного цвета. Выражение лица Ивана Петровича (так звали нашего пациента) выдавало решительность, складки на лбу и вокруг рта говорили о твердости и упрямстве характера.

Но в то же время слегка отливавшие желтизной глаза выглядели уставшими, во взгляде временами сквозило беспокойство. Беспокоиться, действительно, было за что: два года назад Иван Петрович перенес инфаркт миокарда, но времени на восстановление здоровья у него практически нет. «Некогда отдыхать, тяжелый бизнес, больной ребенок, пожилые родители – причин много для расстройства», – вздохнул он тяжело.

Выходец из большой крестьянской семьи, Иван Петрович, несмотря на лишения и невзгоды, получил образование и осел в Москве. Решительный и властный характер помог ему добиться больших результатов в бизнесе. На здоровье стал обращать внимание, когда появились боли в спине, колики в правом подреберье при быстрой ходьбе, головокружения. По утрам во рту ощущал горечь, а от любимых жареных и жирных блюд его стали мучить изжога и тошнота.

Он стал активно посещать фитнес-центр, очень сильно нагружая свой организм. Однако эти занятия, в конце концов, участили приступы головокружения, к этому присоединился подъем артериального давления (гипертония). По натуре Иван Петрович

всегда был донжуаном, а теперь он с неприятным удивлением обнаружил, что перестал оборачиваться вслед какой-нибудь хорошенькой блондинке. Переполнило его чашу терпения случайное нарекание жены по поводу плохо выполняемых супружеских обязанностей. По совету друга Иван Петрович прошел обследование в лучшей клинике столицы. Анализы крови, мочи, УЗИ-диагностики не обрадовали Ивана Петровича. По ЭКГ выходило, что наш герой перенес инфаркт «на ногах». УЗИ печени и поджелудочной железы выдали диагноз: жировой гепатоз и отложение жира в поджелудочной железе. Даже в желчном пузыре обнаружили камни, а в почках – песок (микролиты). «Во мне нет ничего здорового, а ведь мне нет и пятидесяти», – горько заметил Иван Петрович. Мы же, стараясь комплексно рассмотреть его проблему, диагностировали типичное нарушение конституции *Желчи* со свойственными ей расстройствами: болезни сердца и сосудов, желчнокаменная болезнь, гипертония, солевой диатез, нарушение сна, усталость, простатит с соответствующим снижением либидо. «Вам придется отказаться от ваших любимых блюд: жареных и жирных продуктов, – ограничить или не есть совсем острую пищу, не есть в горячем виде супы и вторые блюда. Пища и питье должны быть прохладными, едва теплыми», – предупредили мы его. Ему была рекомендована пища горького, приятного (сладкого) и вяжущего вкусов. Это свежая говядина, курятина, индейка, козлятина, свежее масло, козье молоко, кефир, молоко и кумыс слабой жирности, каши (продукты, относимые тибетской медициной к разряду сладких). Из приправ он должен был употреблять хрен, горчицу, которые, как известно, обладают желчегонным действием, имеют горький вкус. Из овощей мы предложили огурцы, помидоры, картофель, капусту, бобовые, всю зелень. Из специй речь шла о кориандре, корице, укропе, кардамоне, из фруктов и ягод – хурме, айве, облепихе (вяжущий вкус). Кроме этого, он прошел курс комплексного лечения, включающий внешнее и внутреннее воздействие на организм.

Глубокий точечный массаж всего тела, постановка банок и игл помогли забыть о хронической усталости и головокружении, способствовали нормализации артериального давления и улучшению работы сердца. Исчезли боли в спине, практически перестали беспокоить проявления простатита. Так как конституция *Желчи* имеет



природу огня (тепла), то и лечение Ивана Петровича соответствовало требованиям тибетской медицины: энергетический массаж в сочетании с иглоукальванием, отсутствие прогревающих процедур.

Препараты тибетской медицины, индивидуально подобранные для Ивана Петровича («Гава-16», «Гургум-7», «Шижид-6», «Джонши-6», «Агар-20»), убрали мучившую его изжогу, тошноту и горечь во рту, исчезли тяжесть и боли в правом подреберье, улучшилась работа сердца после инфаркта.

А главное, Иван Петрович снова обрел уверенность в себе и своем здоровье: улучшился цвет кожи и белков глаз, полностью восстановился сон, появилась такая же работоспособность, какая была у него в молодые годы. «Действительно, вначале я немного не доверял вам. Думал: попытка – не пытка, попробую, – сказал Иван Петрович на прощание. – Но теперь я снова счастлив, полон сил. Спасибо вам, доктор!»

## VII. Ветры, не увлекайтесь похуданием!

Жизненное начало *Ветер* контролирует дыхание, дает силу для движений и работы, ясность органам чувств и ума, управляет телом, перемещает энергию по всему телу. Возраст людей конституции *Ветер* не ограничен, но особенно активна она проявляет себя в зрелые и старческие годы.

Одной из причин расстройства *Ветра* является высокая возбудимость, неумение управлять эмоциями. У людей этого типа часто появляются нерешительность, неуверенность в себе, рассеянность, страхи. Если период перевозбуждения является длительным, а стресс силен и при этом не соблюдаются предписанные рекомендации, жизненное начало *Ветер* расстраивается, и жизненная энергия может иссякнуть. Впоследствии наступает длительная депрессия, нервное истощение, сопровождаемые глубокими нарушениями сна. Люди становятся молчаливыми, мнительными, теряют сон и аппетит.

Второй причиной расстройства *Ветра* является неправильный образ жизни и питания. Люди с выраженным жизненным началом *Ветер* склонны есть и спать без всякой системы. Соблюдение режима – это то, что дается им с трудом. И вместе с тем только режим питания и труда позволяет поддерживать жизненное начало *Ветер* в хорошей форме. Любую жирную, мучную, сладкую пищу они тут же переводят в энергию движений, слов и могут позволить себе не соблюдать никаких диет и при этом не полнеть. Тем не менее людям этой конституции не следует питаться бутербродами, всухомятку, нельзя голодать, так как это все, в конечном счете, приведет к еще большему разбалансированию *Ветра*, нервному срыву.

Как-то к нам в клинику из Санкт-Петербурга приехал высокий, смуглый, худощавый юноша с лихорадочным блеском в глазах. Он рассказал, что увлекается оздоровлением организма. После того как Алексей (так его звали) прочитал книги Шелтона, Малахова, П. Брэга, он решил следовать всем советам, которые там вычитал. Каждые

выходные он стал посвящать теннису, йоге. Одновременно он устраивал себе разгрузочные дни, голодал по несколько дней, пил только воду. В конце концов, у него нарушился сон, стали выпадать волосы, появилась ломкость ногтей. Он стал быстро уставать от занятий спортом. Приходя домой, валился с ног. Вполне логично задавшись вопросом, почему же эти оздоровительные процедуры не идут Алексею на пользу, жена отправила его к нам.

Надо сказать, что жизненное начало Алексея – *Ветер*. А таким людям ни в коем случае нельзя «перегибать палку»: их нервная система быстро истощается. Для поддержания конституции *Ветра* необходимо соблюдать правильный образ жизни и питания: употреблять теплые, «янские» элементы или пищу сладкого, соленого, острого вкусов (перец, соль, мясо, мед). Наш же герой их не получал, ограничивая себя преимущественно водой – самым «иньским» продуктом. Тем самым он усугубил нарушение конституции *Ветра* в своем организме.

Мы дали рекомендации по питанию и образу жизни, провели лечебные процедуры: растирание тела кунжутным маслом, масляные компрессы, прижигание макушки и других биологически активных точек с помощью полынных сигар. Отметим, что иглокалывание в данном случае противопоказано.

Итак, для людей с выраженной конституцией *Ветер* проблема лишнего веса не столь актуальна, как для *Слизи* и *Желчи*, но и здесь необходимо понимать, **что** на самом деле нужно вашему организму, и следовать принципу золотой середины.

## VIII. Очищение организма

Поскольку проблему избыточного веса в тибетской медицине рассматривают прежде всего с точки зрения здоровья, необходимости привести в равновесие весь организм, его жизненные начала, представляется разумным поговорить и о проблеме очищения организма.

Как театр начинается с вешалки, так и начать заботиться об очищении организма нужно с ротовой полости. Всем хорошо известно, что зубы нужно чистить два раза в день. (Об этом нам каждый раз напоминают в рекламных роликах щеток, паст и жевательных резинок.) Однако не все знают, что в постоянном уходе нуждается и язык. Дело в том, что на верхней стороне языка, ближе к основанию, постоянно скапливаются частицы отмершего эпителия, которые задерживают остатки пищи, некоторые компоненты слюны и другие вещества.

Многие, наверное, замечали, что в разные периоды жизни язык бывает не таким красным, как обычно: он покрывается каким-то белым или даже желтовато-коричневым налетом. В таком налете размножаются бактерии, образуются токсины, впитывающиеся в кровь, появляется плохой запах изо рта. Поэтому в восточной медицине придается большое значение систематическому удалению налета (если он есть).

Чтобы очистить язык, нужно ногтями указательного, среднего и безымянного пальцев сделать несколько скребущих движений вдоль языка от корня к кончику, затем промыть пальцы и ополоснуть рот. Процесс повторить несколько раз до тех пор, пока язык не будет очищен. После этого рот обильно промывается водой. Вся процедура занимает не более минуты.

Периодичность очистки зависит от скорости образования налета. Одни это делают каждый раз при чистке зубов, другим достаточно это делать раз в два-три дня или еще реже.

Далее, поговорим об очищении желудочно-кишечного тракта. Многие сейчас увлеченно занимаются колонотерапией, попросту говоря, постановкой клизм. Нужно заметить, что этой процедурой не

следует особо увлекаться, поскольку это чисто «иньская» процедура, которая способна серьезно нарушить равновесие в организме.

В то же время не следует допускать запоров, поскольку они способны привести к серьезным последствиям. Для этого врачи тибетской медицины рекомендуют выпивать по утрам стакан теплой кипяченой воды и делать дыхательную гимнастику. Установлено, что правильное дыхание, скоординированное с мышечными движениями, помогает достичь хорошего самочувствия, бодрости, чувства комфорта и тепла. Хотя упражнение и направлено на определенные части тела, оно оказывает терапевтическое воздействие на весь организм: снимает стресс, улучшает циркуляцию крови и энергии в организме, выравнивает артериальное давление, регулирует стул и функции мочеполовой системы.

Для проведения дыхательной гимнастики не нужно ни специальных навыков, ни отдельного помещения, ни особых условий. Это упражнение можно выполнять, пока человек чистит зубы, готовит еду, едет в машине, метро (в зависимости от конкретных целей гимнастики: чтобы устранить запор, необходим «под рукой» туалет, а чтобы улучшить самочувствие, не имея проблем со стулом, ее можно проводить где-нибудь в пути).

Итак, на счет «один, два, три, четыре, пять», произнесенные на едином дыхании, как бы втягиваем в себя всю нижнюю часть тела (живот, ягодицы, анус, промежности), напрягаем бедра и находимся, не дыша, в этом состоянии 5 секунд. В следующие 5 секунд выдыхаем и расслабляемся, делаем паузу в 1–2 секунды, затем начинаем все сначала. Упражнение длится не более 1–3 минут. При запорах или нерегулярном стуле после проведения процедуры человек неизменно ощущает позывы к дефекации.

При очищении организма превосходно помогают тибетские фитопрепараты, которые изначально наполнены энергией Инь и Ян. При очищении печени, кишечника, крови людям с преобладанием конституции *Желчь* хорошо помогают препараты, травы которых собраны ночью, в полнолуние (например, «Гургум»). Препараты с Ян («Дали-16», «Куркум-13», «Джубрил») всегда насыщены теплом, солнечной энергией, поэтому они хороши для людей с конституциями *Ветер* и *Слизь*.

Существуют также универсальные препараты, которые эффективны при смешанных конституциях. Например, это легендарный «Шижд» – лекарство от 404 болезней, известное со времен Петра Бадмаева, личного лекаря императорской семьи.

## Заключение

Таким образом, в классической восточной медицинской традиции не существует методик, специально воздействующих на организм человека, страдающего ожирением. Нельзя избавить человека от избыточного веса без учета его психического, физиологического и, конечно, конституционного типа, назначив только диету или сократив потребление сладостей.

Безусловно, это связано с тем, что окружающий мир, как и мир внутри человека, на Востоке всегда воспринимался как единая неделимая сущность. Думается, что и сегодня тибетская медицина со всей ее накопленной глубиной знаний ответит добром на проявленный к ней интерес со стороны цивилизованного человека, отблагодарит здоровьем и подарит ощущение гармонии и естественной взаимосвязи всего, что окружает человека.

## Часть 2. Курить или не курить?

### Взгляд тибетской медицины на проблему курения

Известно, что в древних цивилизациях табачному дыму приписывались магические и целебные свойства. Археологические раскопки показали, что 4000 лет назад, а возможно, и раньше североамериканские индейцы уже употребляли табак.

Впоследствии испанцы и португальцы завезли листья и семена табака в Европу, и, несмотря на запреты инквизиции, европейцы тоже начали культивировать табак. Со второй половины XVI века табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение. Его, как ни странно, считали почти панацеей. Табак нюхали, курили через трубки, жевали, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения простуды, головной и зубной боли, кожных и инфекционных заболеваний.

На Востоке, особенно там, где из-за жаркого климата курение часто становилось причиной пожаров, за него полагались суровые кары. В Турции курильщиков подвергали телесным наказаниям и даже приговаривали к смертной казни. В Японии за курение можно было угодить в тюрьму, а у нас в России – подвергнуться пыткам и увечьям. Правда, все запреты и увещевания как не помогли искоренить табакокурение тогда, так не помогают и сегодня, когда каждому человеку с раннего детства известно, что «курение опасно для здоровья».

Действительно, о том, что курение губит здоровье, известно человечеству столько же времени, сколько оно его употребляет. В XVII веке китайские философы утверждали, что длительное курение и десятки лет борьбы с этой привычкой, число курящих людей во всем мире неуклонно растёт.

В настоящее время курение табака является одной из основных причин заболеваний и преждевременной смерти людей во многих странах. На фоне эпидемии табакокурения наблюдается катастрофический рост числа заболеваний, связанных с ним. Курение способствует развитию большой группы сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов дыхания, затрагивает



психоэмоциональную сферу человеческой жизни, вызывает сексуальные расстройства, способствует развитию онкологических. Известно, что значительный процент заболевших раком легких, слизистых оболочек губ, ротовой полости составляют именно курильщики.

Ситуация с распространением курения табака во всех странах приняла характер глобальной эпидемии. В настоящее время во всем мире курят около 1,26 миллиарда людей. Ежегодно от причин, связанных с курением, умирает 4 миллиона человек, среди детей и подростков курят 700 миллионов, экономические потери составляют 200 миллиардов долларов. Если ситуация не будет меняться, то к 2030 году общее число курящих людей составит 1,6 миллиарда человек, а количество смертей достигнет 10 миллионов в год.

Думается, что Россия на этом фоне отнюдь не исключение. Меня, как и многих людей, поражает количество курящей молодежи в Москве, особенно девушек. Так же сильно я удивляюсь, только обратному явлению, посещая Тибет и Индию. Там среди огромного количества людей едва ли встретишь курящего мужчину, а тем более девушку. Все это заставляет меня как врача тибетской медицины задуматься о причинах курения в современном цивилизованном обществе, разнице в образе мыслей и жизни людей.

Опыт нашей работы в клинике «Наран» показывает, что отказ от курения, к которому человек привык за много лет, – решительный шаг в его жизни. Это отказ от привычки, с одной стороны, дающей человеку «удовольствие», а с другой – в геометрической прогрессии губящей здоровье. Ведь, по мнению главного пульмонолога России академика Александра Чучалина, состояние легких курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской станции, вдыхающих радиоактивную пыль.

Это связано с тем, что в ходе химической реакции – тления сигареты – образуется более 4000 химических соединений, из них около 30 особенно ядовиты. Представляется угрожающим нижеследующий перечень возможных агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер: ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, свинец, соединения никеля и пиридин.

В механизме действия никотина, который является основным компонентом табака, специалисты выделяют две фазы.

Ради первой фазы, которая связана с «удовольствием», многие и начинают курить. Однако уже здесь человек, впервые приступающий к курению табака или возобновляющий его после перерыва, испытывает головокружение, тошноту, мышечную слабость – признаки, свидетельствующие о действии никотина на центральную нервную систему. Чем дольше человек курит, тем длиннее временной промежуток угнетения коры головного мозга, а период возбуждения, «удовольствия», соответственно, становится короче.

Вторая фаза с торможением, которое проявляется во влиянии на эмоциональную сферу человека. Изменение эмоционального фона человека приводит к тому, что человек пользуется сигаретой для снятия стресса.

Как бы курящий человек ни «облагораживал» процесс курения (снимает стресс, дает чувство расслабления, снижает вес, в конце концов, является средством общения), в конечном итоге приходит время задуматься о пагубности этой дурной привычки и необходимости расстаться с ней. К этой мысли подводят либо развивающиеся заболевания органов дыхания, печени, сердечно-сосудистой и других систем, либо у женщин – наступление беременности, еще какие-то внутренние причины.

Более 70 % курящих хотели бы избавиться от этой вредной привычки. Чаще всего пытаются бросить курить при появлении заболеваний, связанных с курением. К сожалению, иногда это бывает слишком поздно. К примеру, при развившейся опухоли легких (рак) III–IV стадии...

К нам обратилась женщина 40–45 лет с просьбой помочь ее мужу. В ее больших карих глазах стояли невыплаканные слезы, лицо было скорбным. «Каждую минуту я думаю о муже, хочу ему помочь, где только и ни была», – начала она разговор. Как выяснилось, ее муж бизнесмен, ему всего-то 47 лет. Последние 15 лет он работал не то что без отпуска, даже без выходных. Крупный бизнес, перелеты, переезды, встречи, переговоры, алкоголь и, конечно, бесконечное курение по ночам, рано утром натошак, во время переговоров, для успокоения нервов и т. д.

Все болезни приходят внезапно. Так случилось и с Георгием. Однажды среди ночи началось кровотечение из горла: темно-красные сгустки крови напугали всех в доме. Срочная госпитализация, срочное обследование и незамедлительный приговор – рак легких III–IV стадии, когда даже в оперативном лечении отказано. «Да, курил Георгий очень-очень много, никакие уговоры, доводы никак не доходили до его сознания», – с горечью признавалась Тамара. Мы могли лишь облегчить страдания Георгия, назначив тибетские фитопрепараты.

В тибетской медицине лечение табакокурения, как и любой другой болезни, имеет смысл только тогда, когда человек готов поменять свой образ мыслей и жизни. Это связано со следующими постулатами восточной медицины: необходимо лечить не только больной орган, но и весь организм; лекарством является все, что окружает человека и что он потребляет в пищу. Конечно, мы не призываем покинуть, безусловно, вредную для человека городскую среду обитания, мы лишь стараемся максимально щадящее для него привести к равновесию весь организм, находящийся в тех условиях, в которых проживаем все мы.

Итак, лечение возможно при твердом желании человека бросить курить, а также при условии функционального равновесия всего организма, особенно печени и желчного пузыря. Именно эти органы отвечают в организме человека за развитие похмельного синдрома (синдрома абстиненции). Поэтому так важно параллельно с иглоукальванием провести курс лечения тибетскими фитопрепаратами, регулирующими функции печени, желчного пузыря, очищающими кровь и печень.

Сама схема лечения иглоукальванием индивидуальна. Она зависит от состояния и типа нервной деятельности курильщика, стажа курения, окружения и многих других факторов. Иногда лечение занимает всего один сеанс: постановка игл в ушную раковину и в некоторые точки на теле в течение 30–40 минут помогают человеку бросить курить навсегда. В других случаях необходимо проведение нескольких сеансов, от трех до семи. Эффект тот же. В более сложных случаях, когда у пациента имеется сочетание хронического обструктивного бронхита с заболеваниями печени, сосудов и сердца, наше лечение поддерживается приемом тибетских очищающих

фитопрепаратов, назначением точечного массажа, прижиганием полынной сигарой. И опять же эффективность лечения – почти 100 %. Важным в лечении табакокурения является обоюдное желание пациента и врача встать по одну сторону «баррикад».

Часто курильщики боятся бросить курить из-за страха набрать лишние килограммы. У них выкуривание одной-двух сигарет является альтернативой ужину. Конечно, это не выход из положения. Для того чтобы понять, как вести себя в трудной ситуации, эффективно бороться с курением или избыточным весом, необходимо лучше узнать себя, суметь распознать, к какому конституциональному типу вы относитесь (о типах конституций см. в предыдущей главе).

Поскольку мы постоянно меняемся из-за влияния макрокосмоса, климата, смены погоды, характера питания, стрессов (особенно в таком мегаполисе, как Москва), меняется и наша конституция. Все в движении.

Но к какому бы конституциональному типу мы ни относились, мы должны разумно отнестись к нему. Каждый человек индивидуален, имеет свои физиологические, психологические и конституциональные особенности, и не стоит заставлять его работать в таких режимах, которые для него губительны.

Как мы уже отметили, чаще у людей наблюдаются смешанные типы конституций. Например, *Слизь-Ветер*, *Ветер-Желчь*, *Слизь-Желчь*, а также другие комбинации. Заключение о конституциональной принадлежности пациента, характере его обмена веществ врач тибетской медицины вправе сделать только после тщательного осмотра, опроса и пульсовой диагностики.

Например, в случае, когда у пациента избыточная масса тела и он боится после отказа от курения набрать еще больше килограммов, то в этом случае важна консультация по правильному питанию. Затем необходима постановка микроиглы в ушную раковину (это помогает снизить «буйный» аппетит) и принимать тибетские фитопрепараты, такие как «Дали-16», «Шижид-6», «Джубрил», «Агар» и другие. Они помогут нормализовать обмен веществ, снять стресс и эффективно снизить вес. Итак, речь идет о приведении в равновесие регулирующих систем *Ветер*, *Слизь*, *Желчь*.

При отказе от курения может возникнуть состояние легкого стресса. В этом случае назначаются тибетские препараты серии

«Агар». Это большая группа средств, помогающих снять стресс, напряжение во всем теле, улучшающих тонус, нормализующих сон, убирающих слабость, тяжесть в голове и сердце. В период лечения табакокурения необходимо полностью отказаться от приема алкоголя. Известно, что алкоголь меняет вегетативные реакции организма и провоцирует рецидив курения.

С точки зрения тибетской медицины стресс вызывает у людей нарушение жизненного начала *Ветер* (нервной регуляции). Эта конституция самая уязвимая, она первая реагирует на изменения внешней и внутренней среды, крайне чувствительна к изменениям погоды.

*Ветер* – комбинация стихий «пространства» и «воздуха». Радость – это поистине то же, что и пространство. С точки зрения тибетской медицины радость ассоциируется с органом человека – сердцем. Поэтому сердце – самый уязвимый орган и для стресса, и для большой радости.

В тибетском медицинском трактате XIV в. «Чжуд-ши» даются следующие характеристики расстройства конституции *Ветер*. «Зевота, дрожь, озноб, потягивание, тошнота. Боли в крестце и пояснице, в суставах и костях. Колющие боли то тут, то там. Зыбкость ощущений, смятение в душе, беспокойство».

Одной из причин расстройства *Ветра* является высокая возбудимость, неумение управлять эмоциями. У людей этого конституционального типа часто появляются нерешительность, неуверенность в себе, рассеянность, страхи. Если период перевозбуждения является длительным, а стресс силен и при этом не соблюдаются предписанные рекомендации, жизненное начало *Ветер* расстраивается, и жизненная энергия может иссякнуть.

Впоследствии наступает длительная депрессия, нервное истощение, сопровождаемые глубокими нарушениями сна. Люди становятся молчаливыми, мнительными, теряют сон и аппетит. Именно поэтому потребность в сигарете из-за стресса у людей конституции *Ветер*, как правило, очень сильна.

Второй причиной расстройства *Ветра* является неправильный образ жизни и питания. Людям этой конституции противопоказано нерегулярное питание, им не следует питаться бутербродами, сухомятку, нельзя голодать, так как это все, в конечном счете, приведет к разбалансированию *Ветра*.

К расстройству *Ветра* часто приводят погодные условия, резкие перепады атмосферного давления, резкая смена погоды. Холод и ветер им противопоказаны. Они часто простужаются, страдают от болезней верхних дыхательных путей. Им следует тепло одеваться, избегать переохлаждений. Очень полезны теплые ванны, пребывание на солнце,

русская баня, масляные массажи. Но надо помнить и о том, что *Ветер* может расстраиваться и у людей других конституций, ибо все мы наделены нервной системой и у каждого из нас есть все три жизненных начала.

Людям конституции *Ветер* свойственны порывистое расходование энергии, как физической, так и умственной. Они быстро утомляются, но также быстро восстанавливаются. Для монотонной, однообразной работы они мало подходят. У них быстрая речь, быстрая походка, быстрые движения. Они часто страдают многословием, охотно тратят и отдают деньги, энергию и слова. Как правило, внешне они выглядят сухощавыми, подтянутыми, жилистыми, не обладают физической выносливостью.

Когда люди конституции *Ветер* здоровы, они подвижны, восторженны, энергичны, непредсказуемы, говорливы. Их радостное отношение к жизни легко передается другим, они всегда окружены друзьями, находятся в центре внимания.

Чаще всего люди этой конституции начинают курить за компанию. Например, человек попадает на работу, где все время от времени срываются с мест и несутся покурить. Там-то и происходит все самое интересное: обсуждение, пересуды, анекдоты и т. д. Как быть в такой ситуации? Бросить курить самому чрезвычайно трудно. Есть два выхода:

- 1) обратиться за помощью к чрезвычайно уважаемому доктору – более сильной личности, чем сам человек,
- 2) податься в такую компанию, где все уже бросили курить.

Эти шуточные предложения содержат долю истины. Если серьезно, то пациенту с конституцией *Ветер* в клинике тибетской медицины «Наран» предложат пройти оздоровительный курс лечения, включающий вакуумный, точечный, баночный массаж, прогревание полынными сигарами, иглоукалывание, а также прием фитопрепаратов, регулирующих систему *Ветер*: серии «Агар», «Задиава», «Бимала» и др. Все это в комплексе приводит в гармоничное состояние расстроенные «доши», человек избавляется от физической и психической усталости, ему легче удается избавиться от курения.

Александр (24 года) начал курить в 15 лет, за компанию с друзьями. В последние два-три года к этому пристрастию присоединилось еще и

желание пить пиво, причем по две-три бутылки в день. Перенесенный гепатит «В» усугубил эти два пристрастия: молодой человек стал очень быстро уставать, хмелеть, а синдром абстиненции протекал очень драматично: тошнота и рвота, горечь во рту, боли в правом подреберье.

Изрядно похудевший, неуравновешенный, не имеющий долгое время режима сна и отдыха, не работающий, Александр в сопровождении мамы обратился в клинику «Наран». Сразу после первого сеанса у пациента появились неприятные ощущения во рту, привкус горечи и металла, тошнота. Обычная в таких случаях просьба врача – выкурить сигарету после сеанса – была воспринята Александром резко отрицательно. Ни вечером, ни завтра в течение всего дня он не выкурил ни одной сигареты, не возникло ни мысли об этом, ни желания. В последующие сеансы, подкрепленные приемом тибетских препаратов («Куркум-13», «Шижид-6»), очищающих кровь, печень и кишечник, обладающих дезинтоксикационными свойствами, у Александра появилось отчетливое отвращение к курению и пиву, а также безразличие к табачному дыму. Мама Александра была счастлива, а сын нашел работу, начал заниматься музыкой.

Теперь рассмотрим, как ведут себя люди, принадлежащие к двум другим типам – *Желчи* и *Слизи*, – при попытке бросить курить. К примеру, люди, имеющие ярко выраженные признаки конституции *Слизь*, по своему темпераменту более спокойные, чем представители остальных типов. Поэтому они спокойно могут обойтись и без сигареты, или, по крайней мере, отказ от курения с помощью иглоукалывания и фитопрепаратов протекает у них без особых стрессов.

Люди конституции *Слизь* встречаются чаще среди славян и жителей Скандинавии. *Слизь* – комбинация стихий воды и земли, что обеспечивает ее обладателю выносливость и физическую силу. Люди, у которых выражено жизненное начало *Слизь*, имеют крупное телосложение, формы тела округлые, суставы отечные. Кожа белесоватая, прохладная, имеется предрасположенность к кожным заболеваниям, нарушениям органов пищеварения, эндокринным нарушениям (сахарному диабету, гипертонии, заболеваниям суставов). Люди этого типа чаще страдают от лени, сонливости, тяжести в



голове, одышки, во рту нередко появляется неприятный кислый привкус.

Постепенно, уже при накоплении большого веса, у них теряется аппетит, снижается энергия в теле, появляются боли в суставах, позвоноках. Как правило, среди курящих этой группы складывается мнение, что сигарета помогает избавляться от лишних килограммов и может служить альтернативой ужину.

Если *Ветры* с помощью сигареты снимают стресс и курят за компанию, *Слизи* зачастую курят от нечего делать или, наоборот, когда дел по горло. В первом случае сигарета – имитация хоть какой-то деятельности, во втором – когда приходится работать как вол, перекур мыслится единственной возможностью выкроить себе пять минут «отдыха».

Вот как описываются люди конституции *Слизь* в трактате «Чжуд-ши»: «У людей с конституцией *Слизь* – прохладное тело. Они мясисты и белы, формы округлы. Голод, жажду, страдания переносят легко. Тело у них крупное, живут долго, богато. Сон у них крепкий. Они широки душой. Имеют от природы хороший нрав».

Опыт клиники «Наран» показывает, что действительно люди этого типа быстрее всего расстаются с дурной привычкой табакокурения. Постановка микроигл в ушную раковину для урегулирования обмена веществ, снижения чувства голода и жажды помогут людям типа *Слизи* постепенно, но стабильно снижать вес. Мы считаем нормальным снижение веса на 0,5–1 кг в неделю.

Среди наших пациентов была женщина из современных бизнес-леди – Марина, 43 лет. Статная, с пышными формами, общительная, энергичная, она страдала от проблем, связанных с весом и курением. «Я хотела бы похудеть, из-за этого и курю. Все попытки бросить курить вызывали жуткий аппетит. Тайские таблетки помогают временно, только на период их приема. В то же время боюсь похудеть – кожа отвиснет», – сказала она.

С таким мнением нам приходится встречаться очень часто. Однако заметим, что курильщики почему-то не видят (или не хотят видеть) других, не менее значительных, последствий курения. Софии Лорен утверждает, что для сохранения красоты важно, прежде всего, высыпаться и не курить. Это связано, главным образом, с тем, что курение вредно как один из важных факторов старения кожи. Сужение

периферических сосудов, которое возникает от длительного воздействия никотина, ухудшает питание поверхностных слоев кожи, и она становится сухой, приобретает землистый оттенок. Снижается тургор кожи, в результате появляются ранние морщины. Страдает не только кожа: волосы и ногти теряют блеск, становятся сухими и ломкими, желтеют склеры глаз. Именно поэтому курящего человека, особенно женщину, всегда можно отличить от некурящего.

Словом, стоит еще подумать, так ли уж пострадает ваш внешний вид от того, что вы бросили курить. Кроме того, избавиться от избыточного веса можно и другими, не столь вредоносными, методами. В этом также может помочь тибетская медицина, в арсенале которой целый комплекс мер, помогающих не только решить узкую проблему, но и оздоровить весь организм.

Выслушав наши аргументы, Марина рьяно взялась за свое лечение. Оно проходило в два этапа:

- 1) борьба с курением, которая заняла всего 3–5 сеансов иглоукалывания,

- 2) коррекция веса.

Действительно, после 2–3 сеансов иглоукалывания Марина очень легко рассталась с желанием курить, как будто не курила никогда.

Борьба с избыточным весом и повышенным пищеварительным жаром («буйным» аппетитом) продолжилась около месяца. Марине были поставлены микроиглы в ухо на три недели. С учетом ее конституции Слизни мы назначили фитопрепараты «Дали-16», «Бибиллин», «Джубрил», «Менсил» и др. для того, чтобы нормализовать обмен веществ, снять отеки, вывести излишнюю слизь, жиры из внутренних органов и подкожного слоя, снизить уровень холестерина в крови.

Через месяц Марина выглядела на 10 лет моложе, чему была бесконечно рада. Отметим, что 4 кг в месяц – это нормальный показатель снижения веса. В последующие несколько месяцев вес у Марины снижался медленно, но уверенно. Марина в течение года похудела на 12 кг. Но главное – она не курит, здорова, а ее кожа, благодаря оздоровлению всего организма, стала более эластичной и упругой.

Что касается конституции *Желчь*, то у людей этого типа энергичность – основное качество. Они активны и деятельны. Индусы

говорят, что «желчь воинственна». В медицинском трактате «Чжуд-Ши» даны следующие характеристики людей типа *Желчи*: «Люди с конституцией *Желчь* подвержены жажде и голоду. Ум острый, они тщеславны, потеют и пахнут. Богатство и тело у них средние. Они склонны к сладкому, горькому, терпкому, жгучему, прохладному».

В большинстве случаев это трудоголики, ежедневная работа им необходима. Решения, которые они принимают, бывают, как правило, всегда хорошо продуманы, взвешены, но иногда люди этой конституции могут быть крайне рискованными: подводит врожденная азартность. Они остроумные, дерзкие, азартные, любят опасность, риск, им нравится спорить. Среди них много авантюристов, искателей приключений, а также крупных руководителей – это обусловлено их врожденным стремлением к лидерству, контролю за ситуацией.

У людей типа *Желчи* хорошо поставленная речь, при этом они любят приказной тон общения, умеют убеждать. Склонны занимать определенную позицию и умеют ее отстаивать. Всегда честолюбивы, даже властолюбивы. На проявление враждебности, ревности, ненависти реагируют очень бурно, эмоционально. Они требовательны к себе и другим, обязательны, обладают острым чувством долга и чести.

Здоровье таких людей расстраивается от больших трудовых перегрузок, от частых приступов раздражительности и гнева. Они склонны к пищевым отравлениям, заболеваниям печени, желчнокаменной, язвенной болезни, гипертонии, плохо переносят недоброкачественную еду, грязный воздух. Для них очень вреден табачный дым, а также алкоголь и наркотики, которые быстро подрывают их крепкое здоровье.

Курильщик конституции *Желчь* можно отнести к группе людей, которые курят как бы случайно, рефлекторно. Например, в компании друзей, на встрече, вечеринке – там, где все курят, такой человек курит просто так, рука сама собой тянется за сигаретой, причем без удовольствия, без необходимости. В другом случае, после очередной нервотрешки, после всплеска эмоций, раздражения – снова сигарета. Зато в остальное время он может спокойно не курить: нет раздражителя.

Человек конституции *Желчь*, обладающий характером упрямым, решительным, властным, бросает курить сразу и навсегда. Без

уговоров, без перехода на более мягкие, легкие сорта, без снижения числа выкуренных за день сигарет. Зависимости от никотина у них, как правило, не развивается. Как только возникают проблемы с нервами, стрессами, выпивкой, чаще всего им нужно просто проявить характер. Если вдруг это не помогает, человеку такого типа достаточно от одного до трех сеансов иглоукалывания плюс фитопрепараты серии «Агар» и гепатозащитные, желчегонные средства тибетской медицины.

К нам в клинику обратился руководитель одной строительной фирмы Павел Георгиевич, 53 лет. Стаж курения действительно солидный – 40 лет. Курит с 12–13 лет: сказалось послевоенное детство, рос без отца. Сам он плотного телосложения, с выраженными отеками под глазами и в области лодыжек. Кожные покровы и склеры отливали желтизной: страдал желчнокаменной болезнью.

В последние годы Павел Георгиевич стал курить больше, несмотря на частые рецидивы хронической пневмонии и бронхита. Иногда курил ночью, а утром натоцак – обязательно. К моменту обращения в клинику Павел Георгиевич страдал сильнейшей одышкой, сердцебиением. Грудь вздымалась на каждом вдохе, свист из груди при дыхании слышали рядом стоящие люди, бесконечный кашель, перемежающийся приступами удушья, сотрясал все тело и истощал силы. Лицо его было отечным, губы и нос – с синеватым отливом, кончики пальцев раздуты в виде барабанных палочек, а ногти напоминали часовые стекла. Одним словом, имелись все признаки хронической дыхательной недостаточности.

Кроме того, он стал настолько раздражительным, что его беспокоил даже телефонный звонок. Иногда его раздражал и голос жены. Чтобы справиться с эмоциями, курил все больше. Безусловно, все это было связано, прежде всего, с должностью, которую он занимал: руководящая работа требовала больших энергетических затрат. Бесконечные переговоры, вполне типичные случаи срыва графика, людские эмоции усугубляли ситуацию. Павлу Георгиевичу грозила 2 группа инвалидности. Супруга, будучи медиком, кое-как уговорила его на проведение процедур иглоукалывания в клинике «Наран».

То ли безысходность, то ли решение не болеть, то ли страх перед инвалидностью, то ли профессионализм и желание врача помочь ему сыграли свою роль, но уже после трех процедур влечение к курению исчезло полностью.

Дальнейшее наше лечение было направлено только на поддержание и коррекцию легочно-сердечной недостаточности, с чем мы и справились в течение последующих двух недель. С тех пор прошло три года. Павел Георгиевич здоров, по-прежнему в строю, все так же руководит строительной фирмой.

Почему же иглоукалывание и тибетские фитопрепараты помогают при лечении табакокурения? Механизм действия иглоукалывания связан с тем, что под влиянием введения игл в ушную раковину и корпорально (в тело) в организме человека выделяются эндогенные опиаты (эндорфины – вещества, подобные морфину). Они и являются внутренним защитным барьером и заменяют действие никотина, наркотиков и алкоголя.

Здесь заметим, что никотиновая зависимость, являющаяся результатом курения, до последнего времени не рассматривалась как лекарственная зависимость, однако обобщение более 2500 научных работ, сделанное в 1988 г. в Американском хирургическом отчете о влиянии курения на здоровье, привело к изменению взглядов на эту проблему. Сигареты и другие формы табака стали рассматривать как наркотики. Никотин, содержащийся в табаке, вызывает развитие наркомании. Фармакологические и поведенческие процессы при табачной наркомании очень похожи на аналогичные процессы, определяющие наркоманию, вызванную другими веществами, такими как героин и кокаин.

Итак, выделение эндогенных опиатов, вызванное введением игл, позволяет купировать синдром абстиненции (похмельный синдром) как у людей, употребляющих наркотики и алкоголь, так и у курильщиков. При многократном введении игл или при их постоянном ношении (к примеру, микроиглы в ухе можно носить в течение месяца и более) в организме пациента происходит постепенная, без напряжения и стресса, перестройка: он полностью отвыкает от дурных привычек.

Кроме иглоукалывания, врачи нашей клиники индивидуально подбирают каждому пациенту тибетские фитопрепараты, о которых я уже упоминала. Тибетские фитопрепараты, дошедшие до наших дней, бережно сохраненные в манускриптах тибетских, монгольских и бурятских дацанов, при правильном использовании делают чудеса. Являясь многокомпонентными натуральными лекарственными

средствами, они оказывают благотворное влияние на весь организм человека.

В случаях лечения табакокурения тибетские фитопрепараты нормализуют в организме человека все три регулирующие системы: *Ветер, Слизь и Желчь*. Иначе говоря, они улучшают нервную систему, деятельность сердца и сосудов, нормализуют сон, повышают работоспособность, очищают печень, стабилизируют обмены веществ (углеводный, жировой, водно-солевой и др.).

Широкий спектр действия тибетских фитопрепаратов связан с тем, что в их состав входят не только лекарственные растения, но и минеральные и органические вещества, а также продукты животного происхождения.

К примеру, препарат «Агар-15» благодаря своему смешанному составу (он содержит 15 компонентов) не только нормализует работу сердца, печени и мозга, очищает сосуды, стабилизирует нервную систему, улучшает сон, но и выводит избыточный холестерин из организма. Все эти свойства препаратов весьма необходимы в комплексном лечении табакокурения.

Таким образом, великое наследие тибетской медицинской науки, имеющее в своем арсенале как уникальные препараты, так и глубокие знания об особенностях человеческого тела, его энергетических потоках, позволяющих комплексно воздействовать на организм, и сегодня служит человеку, сохраняя его ежедневное равновесие в организме и избавляя от вредных, порой смертоносных привычек.

# Тест для определения конституции

Согласно врачебной науке Тибета, организм человека – это единая система, основу которой составляют три конституции – **Слизь, Ветер и Желчь**. Состояние этих трех конституций определяет здоровье человека, как физическое, так и психическое (душевное).

В зависимости от преобладания той или иной конституции, люди различаются по типу – человек Ветра, человек Желчи, человек Слизи.

Каждый тип отличают характерные физические признаки и черты характера. Узнав свою конституцию и соблюдая рекомендации тибетской медицины, вы сможете предотвратить множество заболеваний, сохранить здоровье и обрести долголетие.

Предлагаемый тест поможет вам определить конституцию, к которой вы принадлежите, – Ветер, Желчь или Слизь. Для этого вам нужно ответить на вопросы всех трёх разделов, проставив за каждый ответ баллы:

0-2 – не применимо ко мне,

3-4 – применимо отчасти,

5-6 – применимо полностью.

После этого сложите набранные баллы для каждого раздела.

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это ваша доминирующая конституция.

Например, Слизь 140, Желчь 30, Ветер 20.

В этом случае ваша конституция – Слизь.

Если вы набрали близкое количество баллов в двух из трёх разделов, то у вас смешанная конституция.

Например, Слизь 90, Желчь 120, Ветер 20.

В этом случае ваша конституция Желчь-Слизь с преобладанием Желчи.

## Раздел 1. Конституция Ветер

1. По натуре я человек активный, быстро управляюсь с делами.
2. У меня быстрая речь, стремительные реакции.
3. Я много двигаюсь, не могу долго находиться на одном месте.
4. Я ранимый, впечатлительный, бываю обидчив.

5. Люблю быть в гуще событий, шум меня нисколько не утомляет.
6. Быстро устаю, но также быстро восстанавливаю силы. Для этого бывает достаточно перекусить, выпить чаю с чем-нибудь сладким, побыть недолго наедине, вздремнуть и прочее.
7. Люблю говорить, дискутировать, спорить.
8. Не считаю вредные привычки (курение, алкоголь) такими уж вредными.
9. У меня легкая, быстрая походка.
10. Я худощав, с трудом набираю вес.
11. Руки и ноги у меня часто бывают холодными.
12. Я коммуникабелен, общителен, речь у меня быстрая.
13. Я легко схожусь с людьми и так же легко расстаюсь.
14. Предпочитаю творческие профессии физическому труду.
15. Мое настроение часто меняется: могу быть веселым и жизнерадостным, могу впасть в депрессию – и то, и другое не длится долго.
16. По натуре я человек страстный.
17. Нередко я нервничаю, тревожусь, сомневаюсь даже по пустякам.
18. Люблю горячую еду, от холодной еды чувствую себя плохо.
19. Не люблю зиму, позднюю осень, дождь, а снег.
20. Обожаю лето и весну, отдыхать люблю на море, на солнце.
21. У меня сухая кожа.
22. Волосы у меня ломкие, сухие.
23. Я часто простужаюсь.
24. Для меня характерны нервозность и возбудимость.
25. Сон у меня обычно беспокойный.
26. Сплю под теплым одеялом, с трудом согреваюсь.
27. У меня часто урчит живот, бывают отрыжки.
28. Я страдаю головокружениями и головными болями, иногда у меня шумит в ушах.
29. Аппетит у меня непостоянный, но обычно ем мало и быстро насыщаюсь.
30. За приливом энергии часто следует упадок сил; мне легче делать небольшие и разноплановые дела, чем крупные работы, требующие долгих усилий.



31. Нередко меня беспокоят прострелы в шее, летучие, колющие боли в пояснице, в шейном отделе позвоночника.

32. Я быстро зарабатываю деньги, но так же быстро их трачу.

33. Мои старшие родственники страдают заболеваниями сердца, расстройствами нервной системы, остеохондрозами, невритами, нервными тиками.

## **Раздел 2. Конституция Желчь**

1. Я решителен и энергичен, у меня твердый характер.

2. У меня острый ум, и я умело анализирую ситуацию.

3. Люблю точность и аккуратность.

4. Если мне что-то не нравится, всегда делаю замечание.

5. Я из тех, кто ценит в людях ум, а не внешность.

6. Меня считают сильным и волевым человеком.

7. Я хороший оратор, и к моим словам обычно прислушиваются.

8. Я жизнерадостный человек, не склонен к депрессиям.

9. Легко выхожу из себя, если вижу несправедливость, нечеткость, лень, равнодушие, глупость.

10. Дома или на работе люблю быть лидером, умело руковожу людьми.

11. У меня хороший аппетит, я знаю толк в еде и могу получать от еды удовольствие.

12. Не люблю обжигающую пищу, при этом предпочитаю мясные, жареные блюда.

13. Не люблю жаркую погоду, лето, духоту.

14. Засыпаю и просыпаюсь легко; сплю крепко.

15. Волосы у меня жирные, есть склонность к поседению и выпадению волос.

16. Вес у меня стабильный, но есть небольшая склонность к полноте.

17. Стараюсь всегда добиваться поставленной цели.

18. Не люблю пропускать прием пищи, из-за которого чувствую дискомфорт, нервозность, раздражительность.

19. Я быстро и уверенно принимаю решения, не испытываю сомнений по поводу сделанного.

20. Стараюсь всегда настоять на своем.

21. Я критично отношусь к другим и к себе, но не люблю, когда мне делают замечания.

22. Если потребуется, всегда могу расстаться с любой из вредных привычек.
23. Если я за что-то берусь, то делаю это наилучшим образом.
24. Я не болею простудными заболеваниями.
25. Я склонен к пищевым отравлениям.
26. Когда я злюсь, у меня краснеет лицо.
27. Я сильно потею.
28. Сплю под легким одеялом, при открытой форточке; мне часто бывает жарко.
29. Нередко у меня бывает изжога, чувство горечи во рту.
30. У меня горячие руки и ноги.
31. Кожа у меня горячая, склонная к зуду, аллергии.
32. Мои мышцы твердые, упругие, тело – плотное.
33. Мои старшие родственники страдают желчнокаменной болезнью, гипертонией, заболеваниями сердца.

### **Раздел 3. Конституция Слизь**

1. Я спокойный, уравновешенный человек.
2. Люблю делать все неторопливо и основательно.
3. Я легко набираю вес и с трудом теряю его.
4. Не люблю пустой болтовни, говорю мало.
5. Пропустить прием пищи для меня не проблема.
6. Утром не испытываю голода, но вечером нередко переедаю.
7. Не люблю ссор, конфликтов и всегда стараюсь все уладить миром.
8. Сон у меня глубокий и ровный.
9. Я ем основательно и много, но без особого аппетита, скорее по привычке.
10. Меня трудно вывести из себя.
11. Для того чтобы чувствовать себя нормально, мне нужно спать как минимум 8 часов.
12. Я медленно запоминаю, но зато долго помню.
13. Люблю делать запасы впрок.
14. Я очень привязан к семье, друзьям.
15. Могу долго терпеть капризы и недовольство родных и сослуживцев.
16. После еды я чувствую тяжесть в теле, сонливость.

17. Не люблю шумные компании, к алкоголю и курению равнодушен.

18. Я вынослив физически, могу выполнять тяжелую работу.

19. Двигаюсь я неторопливо, походка у меня размеренная.

20. По утрам я с трудом просыпаюсь и долго «раскачиваюсь».

21. Терпеть не могу сырость и холод.

22. Люблю жаркое лето, солнце, морской пляж.

23. Склонен к аллергиям, насморку, бронхитам.

24. У меня крупное и массивное тело, крупные суставы.

25. Я все делаю неспешно, последовательно, методично.

26. Люблю покопаться на земле, могу работать допоздна.

27. У меня гладкая, мягкая кожа, прохладная на ощупь.

28. Больше всего люблю полежать на диване у телевизора, и чтобы никто меня при этом не беспокоил, или сидеть у костра и смотреть на огонь.

29. Люблю сладкое.

30. Несмотря на вес, я часто мерзну.

31. Я склонен к отекам на лице, ногах.

32. Люблю покой.

33. Мои старшие родственники страдают излишним весом, заболеваниями суставов, щитовидной железы, сахарным диабетом, опухолевыми заболеваниями.

Вот вы и закрыли последнюю страницу нашей книги. Но мы надеемся, что это было началом работы, началом раздумья, началом совершенствования. Если вы готовы к такому пути, который может оказаться столь же полезным, как и путешествие в Тибет, – что ж, мы рады видеть вас в нашей клинике и готовы идти с вами рядом.