

Светлана Чойжинимаева

доктор тибетской медицины, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия, главный врач клиники НАРАН, деятельность которой благословил далай-лама

Тибетские РЕЦЕПТЫ здоровья и долголетия



Новая книга Светланы Чойжинимаевой содержит множество практических советов и наставлений, заставляющих нас иными глазами взглянуть на свой привычный образ жизни, питание. Она может служить нам и советчиком для лечения, хотя, разумеется, не заменит консультации квалифицированного врача тибетской медицины.

Андрей Терентьев, к. ист. наук, востоковед, гл. редактор журнала «Буддизм России»

БОНУС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ. Пульс-диагностика и сеанс массажа
БЕСПЛАТНО. См. стр. 382

Annotation

Тибетская медицина вобрала в себя знания древних цивилизаций и все лучшее из восточных ветвей народной медицины. В ней плотно переплелись основы врачевания Китая и Индии, Афганистана и Непала, Персии и даже Греции. Цель заимствований заключалась в изучении, отборе и использовании как можно большего количества действенных методов лечения. Таким образом, теория и практика медицины Тибета впитала и органично объединила множество лечебных традиций.

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

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

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

-
- [Светлана Чойжинимаева](#)
 -
 - [Введение](#)
 - [Часть I. Основы тибетской медицины](#)
 - [Глава 1. О природе человека в тибетской медицине](#)
 -
 - [Три доши: Ветер, Желчь и Слизь](#)
 - [Два природных начала: инь и ян](#)

- Болезни «жара» и болезни «холода»
- Глава 2. Шесть драгоценных вкусов
- Глава 3. Образ жизни – лекарство
 - Советы на каждый день
 - Шесть сезонов года
- Глава 4. Питание – польза и вред для здоровья
 - Продукты полезные и пищевые запреты
 - Несовместимость продуктов и умеренность в питании
 - Вода – сок жизни
 - Молоко и кисломолочные продукты
 - Такое разное молоко
 - Чан – алкогольные напитки
- Глава 5. «Цари» и их войска
- Часть II. Три группы тибетских лекарств
 - Глава 6. Лекарства растительного происхождения
 - МАСЛА РАСТЕНИЙ
 - Зерно и зелень
 - Сахар – «сладкая жизнь»
 - Абрикос – оранжевый дар Азии
 - Аир – болотное сокровище
 - Белой акации гроздь душистые...
 - Бадан – чудесное корневище
 - Этот удивительный бамбук
 - Бессмертник – «золотое солнце»
 - Борец – «царь-трава, разящая недуги»
 - Боярышник целительный
 - «Декоративная» бузина
 - Ароматная гвоздика
 - Герань – знакомая незнакомка
 - Горечавка – «аппетит пробуждающая»

- Девять сил девясила
- У Лукоморья дуб зеленый...
- Куркума – живительная сила корней
- Имбирь – лекарство мира
- Драгоценная камфара
- Тепло кардамона
- Кинза и кориандр – два в одном
- Миробалан – защита от всех болезней
- Мускатный орех – пряный дар востока
- Шиповник – иглистая роза
- Блестящая нота сандала
- Тмин обыкновенный
- Виноград – целебная лоза
- Золотой огонь шафрана
- Шлемник байкальский
- Эмблика – индийский крыжовник
- Ятрышник – средство от импотенции
- Корень жизни – женьшень
- Родиола розовая – золотой корень
- Лофант тибетский
- Маралий корень – волшебная трава
- Древний подорожник
- Можжевельник – вечнозеленый долгожитель
- Глава 7. Лекарства неорганического происхождения
 - «Соль Земли»
 - Жемчуг – исцеляющая драгоценность
 - Золото – символ вечности
 - Серебро – священный металл
 - Бирюза – камень счастья
 - Коралл – камень теплых морей
 - Медь лечебная
 - Лазурит – «рожденный совершенно чистым»

- Малахит – павлиний камень
- Глава 8. Лекарства животного происхождения
 - Мясо домашних и диких животных
 - Барсучий, медвежий и другие жиры
 - Рога и копыта
 - Раковины
 - Безоар – камень безопасности
 - Загадочный мускус
 - Мед – пчелиный нектар
 - Чудодейственное мумие
- Часть III. Тибетские оздоровительные процедуры
 - Глава 9. Массаж и самомассаж в домашних условиях
 - Массажные точки
 - Основные приемы точечного массажа
 - Как самостоятельно провести массаж
 - Самомассаж при различных болезнях
 - Глава 10. Дыхание как метод восстановления здоровья
 - Очистительное дыхание
 - Дыхательные упражнения при бессоннице
 - Дыхание йогов, оживляющее нервы
 - Глубокое дыхание для снятия стресса и напряжения
 - Дыхание при гастроптозе
 - Упражнение на ходу
 - Глава 11. Прочие немедикаментозные методы оздоровления
 - Монгольский метод хорме
 - Метод прижигания, или Моксотерапия
 - Сон как лекарство

- [Кожа как отражение здоровья](#)
 - [Все органы чувств](#)
 - [Тибетские процедуры для детей](#)
 - [Лечение бронхиальной астмы в домашних условиях](#)
 - [Как избавиться от привычки к курению](#)
 - [Глава 12. О природе человеческого ума](#)
 - [Заключение](#)
 - [Использованная литература](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
-

Светлана Чойжинимаева Тибетские рецепты здоровья и долголетия

Книга создана при участии О. С. Копыловой

© Чойжинимаева С.Г., текст, 2014

© Звездичева М.С., художественное оформление,
2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Введение

По природе и составу нет ничего на Земле, что не было бы лекарством.

«Чжуд-ши»

В тибетских свитках написано: все, что существует в природе, целебно для человека. Если есть заболевание, то обязательно есть и средство его лечения. В тибетской медицине все лекарства имеют природное происхождение. В основе основ этого подхода заложено глубокое понимание и знание природы Земли, ее растительного и животного мира, органических и неорганических компонентов.

Среди многих легенд, посвященных Будде, существует и такая интерпретация истории о лекарствах: «Однажды учитель попросил своих учеников попутешествовать по стране, собирая то, что, по их мнению, не является лекарством. Большинство учеников, вернувшись к учителю, принесли по несколько растений и минералов, считая их непригодными для лечения. И только один из учеников не появлялся долгое время. А когда он вернулся, весь в пыли, усталый, в руках у него ничего не было. С большим уважением обратился он к учителю: “Я обыскал самые дальние места, но не нашел ничего, что не имело бы лечебной силы”. Учитель поздравил своего ученика с тем, что он единственный понял медицинскую пользу веществ в природе».

«Исследуй болезнь так, будто идешь по следу тигра», – требует один из постулатов тибетских врачей. У каждого пациента своя история болезни – не существует болезни отдельно от конкретного человека.

При диагностике учитываются особенности возникновения и развития заболевания, характер питания, образ жизни, возраст пациента, его психоэмоциональное состояние. И в первую очередь врач учитывает природную конституцию человека.

Тибетская медицина рассматривает организм как целостную систему, основу жизнедеятельности которой составляют три физиологических начала, или конституции (доша): **Слизь** (лимфатическая и эндокринная системы), **Ветер** (нервная система) и **Желчь** (пищеварительная система). У большинства людей, как правило, доминирует одно из этих физиологических начал. В зависимости от этого люди делятся на типы: человек Ветра, человек Желчи, человек Слизни. Каждый тип отличается характерными физическими признаками, психологическими свойствами, предрасположенностью к тем или иным заболеваниям.

В качестве главных лекарств тибетские врачи рассматривают питание и образ жизни: «Если придерживаться здорового питания, образа жизни и пребывать в хорошем настроении, болезней не будет» («Чжуд-ши»). В ряде случаев – при легком недомогании – пациенту можно помочь одной только грамотной коррекцией питания и образа жизни без применения специальных лекарств и процедур. В тибетской медицине используются четыре основных метода лечения: правильный образ жизни, правильное питание, лекарственные средства (фитопрепараты) и внешние методы воздействия (процедуры).

Одна из основных рекомендаций «Чжуд-ши», касающихся образа жизни, гласит: «Содержи в чистоте тело, язык и душу, гони от них грехи». Уникальность тибетской медицины заключается в многоплановом учении о человеке. Большое внимание в ней уделяется личности пациента: правильный психологический

настрой особенно важен для успешного излечения. Общей причиной всех болезней считается неведение, которое порождает три яда: страсть, гнев и глупость. Если человек не умеет справляться с негативными эмоциями и подвергается их длительному воздействию, он подвержен и болезням.

Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди – те, кто ненавидит живых существ, неблагодарные, подавленные духом, исчерпавшие срок жизни.

Чистота помыслов, оптимизм, бодрость духа – фундамент здоровья, опираясь на который можно найти средство практически от всех заболеваний. Духовная и физическая природа человека рассматривается в единстве и целостности.

Тибетская медицина, сформировавшаяся как система к VII веку н. э., вобрала в себя знания древних цивилизаций и все лучшее из восточных ветвей народной медицины. В ней плотно переплелись основы врачевания Китая и Индии, Афганистана и Непала, Персии и даже Греции. Цель заимствований заключалась в изучении, отборе и использовании как можно большего количества действенных методов лечения. Таким образом, теория и практика медицины Тибета впитали и органично объединили множество лечебных традиций.

Однако, несмотря на творческую переработку наследия великих цивилизаций, учение о здоровье, рожденное в Тибете, осталось оригинальным и уникальным. Главное руководство по тибетской медицине «Чжуд-ши» («Четыре тантры») содержит разделы по эмбриологии, анатомии, физиологии, диагностике, гигиене, фармакологии, хирургии и др. Например, тибетские ламы знали о существовании

микробов за тысячу лет до их открытия в европейской науке; в тибетских манускриптах исследователи находят методики использования стволовых клеток и рецепты на основе плаценты оленей.

В России тибетская медицина впервые появилась вместе с буддизмом в XVII веке на территории Бурятии. И как показывает многолетний практический опыт, ее рекомендации хорошо подходят россиянам. Нашим погодным условиям больше соответствует холодный климат Тибета и Гималаев, чем жара и влажность тропических Востока и Индии. В Тибете октябрь считается зимним месяцем: в это время резко понижается температура, замерзают реки и озера, дуют холодные ветры. Зима длительная, с морозами, весна поздняя.

Тибет - самая высокогорная страна на земном шаре, его по праву называют Крышей мира. Обширное плато занимает площадь более 2 млн км². Тибетское нагорье почти со всех сторон окружают грандиозные горные массивы: Гималаи с юга, Каракорум с запада, Куньлунь с севера. Примечательна и природа Тибета: здесь в целостности сохранились реликтовые леса. На высоте до 3200 м находится пояс субтропического вечнозеленого широколиственного и смешанного леса. На высоте от 3200 до 4200 м произрастает хвойный лес, а еще выше расположены альпийские луга.

Растительный мир Тибета чрезвычайно богат и характеризуется многообразием видов. Так, здесь насчитывается около 6000 видов высших растений. Животный мир также уникален. Типичные представители - як, мускусный олень, бхарал (голубой баран), тибетская антилопа, тибетская газель, гигантская панда и др. Тибет является кладовой полиметаллических руд, россыпей золота и касситерита, железной и медной руды, каменного угля, запасов соли, буры и соды в бессточных озерах Чангтана.

Значительны гидроэнергетические ресурсы. Природой Тибета восхищались многие путешественники. В частности, Н. М. Пржевальский называл эту страну «гигантским пьедесталом», «труднодоступным миром заоблачных нагорий, в большей части еще совершенно неведомых для науки».

Вплоть до XX века Тибет был закрытой страной. Доступ туда иностранцев (кроме жителей Китая и Монголии) был запрещен. Нарушение запрета могло караться смертью. Лишь буддистам-паломникам из соседних государств после нелегких испытаний удавалось проникнуть в Тибет. Первым путешественником из России, который под видом ламы-паломника добрался до Лхасы – столицы страны, был ученый-востоковед Гомбожаб Цыбиков, по национальности бурят. Экспедицию организовало Русское географическое общество в 1899–1902 годах. Цыбиков отправился в Тибет сразу после окончания учебы на факультете восточных языков Петербургского университета. В книге «Буддист-паломник у святынь Тибета» (1919) он всесторонне описал жизнь тибетцев. Ему удалось сделать порядка 200 уникальных фотографий. Помимо этого, он вывез ценную коллекцию тибетских книг (около 300).

Природные лекарства способны вернуть нашему организму естественное равновесие, которое означает здоровье.

Имя другого бурятского деятеля, врача Петра Бадмаева, также связано с Тибетом, а именно с традицией тибетской медицины в дореволюционной России. К концу XIX века клиника Бадмаева завоевала большую популярность в Петербурге: лечение было высокоэффективным и доступным всем слоям населения. Бадмаев впервые перевел на русский язык

четырехтомный трактат по медицине «Чжуд-ши». Он занимался и дипломатической деятельностью, служил в Азиатском департаменте МИДа, участвовал в длительной экспедиции по Монголии, Китаю и Тибету. Как дипломат, он прощупывал там политическую ситуацию: Россия боролась за влияние на Востоке. Как врач и ученый, он исследовал возможности восточной медицины.

Сегодня во всем мире растет интерес к лечению натуральными, природными средствами. Человеку достаточно посмотреть вокруг, чтобы увидеть: все, что нас окружает, может быть лекарством при правильном использовании.

Какая медицина больше поможет человеку XXI века - восточная или западная? А может, они способны счастливо уживаться? Действительно, аллопатическая (то есть западная) медицина достигла блестящих результатов: благодаря новейшим технологиям она способна быстро и качественно оказывать помощь в экстренных случаях. Антибиотики и химиопрепараты помогают побороть многие инфекции. За счет современных лекарств и высокотехнологичной аппаратуры излечиваются различные патологии, стали возможными сложнейшие хирургические операции, в том числе по пересадке органов. Эти успехи впечатляют.

Между тем число больных людей не уменьшается. Заболеваемость растет не только в странах с низким жизненным уровнем, но и в высокоразвитых государствах. Характер и облик заболеваний также изменились. **Если в начале прошлого века преобладали остро протекающие болезни, то постепенно бичом человечества становятся хронические недуги.** Сегодня они составляют более 70 %.

Развитие цивилизации и технический прогресс породили новые, трудноизлечимые формы болезней. Так, вместо эпидемий и пандемий инфекционных заболеваний, уносивших многие десятки и сотни тысяч жизней, на первое место вышли заболевания сердечно-сосудистой системы, злокачественные новообразования, нарушения обмена веществ, сахарный диабет, СПИД. Получается, медицина и наука уже не успевают за болезнями века, которые все время оказываются на шаг впереди. Разрекламированных лекарств и армии врачей явно недостаточно, чтобы сохранить здоровье. Есть ли альтернатива?

Врачеватели Тибета всегда уделяли пристальное внимание причинам болезни и условиям, определяющим ее характер. Первостепенными были вопросы сохранения, поддержания здоровья, профилактики заболеваний, а затем уже их лечения. Все эти положения разработаны детально, причем соблюден принцип индивидуального подхода. Тибетские медики знали, как с возрастом будет меняться человек в зависимости от типа конституции и образа жизни, и могли дать довольно точный прогноз на ближайшие десятилетия. Нам остается только воспользоваться мудростью веков, чтобы помочь себе и близким. Пусть мы не в силах влиять на климат и сезоны года, но мы можем изменить свои привычки, образ жизни, рацион питания, быт, работу, сексуальную жизнь, чтобы исключить факторы, мешающие нам чувствовать себя в хорошей форме. Как известно всем, коренные тибетцы, а в особенности монахи, болеют редко и практически не знают, что такое рак, диабет, язва, цирроз и тому подобные заболевания.

Духовное развитие, гармоничный образ жизни, натуральные природные средства, используемые в лечении, доброжелательность

по отношению к окружающему миру и, конечно, молитвы традиционно способствуют поддержанию здоровья и продлению жизни.

Часть I. Основы тибетской медицины

Глава 1. О природе человека в тибетской медицине

Тибетские врачи рассматривают здоровье человека как равновесие всех систем жизнедеятельности. Соответственно, тибетские лекарства в самых разных сочетаниях, которые зависят от конкретного случая заболевания, способствуют поддержанию и сохранению естественного равновесия в организме, они ликвидируют дисбаланс между тремя жизненными началами: Ветром, Слизью, Желчью. Врач, назначая те или иные лекарства, в первую очередь учитывает состояние природных конституций своего пациента: «Пока в дошах нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делаются сутью болезней».

«Не бывает болезней, не вызванных дошами», – гласит одна из тантр «Чжуд-ши».

Три доши: Ветер, Желчь и Слизь

Три **доши** (конституции, физиологические начала) – Ветер, Желчь, Слизь – присутствуют у каждого человека.

Ветер – холодная доша. Символизирует движение, энергию, дыхание, регулирует жизненную активность организма, управляет физиологическими и биоэнергетическими системами, отвечающими за кровообращение, пищеварительные и выделительные функции, обмен веществ, способствует деятельности шести чувств и проявлению воли. С точки зрения современной медицины Ветер ассоциируется с нервной деятельностью человека.

Желчь – горячая доша. Регулирует голод, жажду и аппетит, обуславливает естественное тепло и поддерживает равномерную температуру тела, отвечает за пищеварение и усвоение пищи, а также за проявление храбрости и способностей.

Слизь – холодная доша. Отвечает за вкусовые ощущения, обеспечивает взаимосвязь различных частей тела, поддерживает сон, способствует формированию логических суждений, сохраняет гибкость, мягкость и эластичность в организме. Она отвечает за обмен веществ и гормональную регуляцию, то есть за работу лимфатической и эндокринной систем (желез внутренней секреции), слизистых оболочек (органов чувств, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы и др.).

В тибетской медицине люди делятся на типы в зависимости от преобладания в организме определенного физиологического начала: человек Ветра, человек Желчи, человек Слизю. Существуют и смешанные типы конституций, например Желчь-Слизь, Ветер-Слизь, Ветер-Желчь и т. д.

Как правило, *люди с доминирующей конституцией Ветер* (нервная система) худощавы и миниатюрны, небольшого роста. Это подвижные люди, активно реагирующие на окружающий мир, эмоциональные, деятельные и общительные. Они легки на подъем, способны на мощный рывок, после которого, однако, наступает быстрое утомление. Их настроение меняется подобно направлению ветра – иногда по несколько раз в день.

Быстрота и переменчивость отличают людей Ветра во всем. Они с трудом набирают вес и легко его теряют. Быстро утомляются, но так же быстро восстанавливают силы. Энергия пищи у них быстро переходит в энергию движения, слов и эмоций, поэтому они всегда остаются худощавыми и подвижными. В зрелые годы они

сохраняют ту же комплекцию, что и в молодости, носят одежду того же размера. В основе всех их заболеваний лежит гиперактивность нервной системы. Главное для таких людей – соблюдать разумную умеренность и не растратить себя в молодости, научиться нейтрализовать негативные эмоции и в любой ситуации видеть положительную сторону. Поскольку люди Ветра не склонны к избыточному весу и до преклонного возраста сохраняют подвижность и легкость, они могут счастливо избежать многих хронических болезней.

Люди с доминирующей конституцией Слизь (лимфатическая и эндокринная системы) спокойные, невозмутимые. Наделены большой физической силой и выносливостью, терпением, медлительны в принятии решений и совершении поступков. Имеют крупное телосложение с неявно выраженными костями и округлыми суставами, обычно (но необязательно) высокого роста. В силу своей уравновешенности, благодаря веселому, оптимистичному нраву и замедленному обмену веществ доживают до весьма преклонного возраста. Они прагматичны и не склонны фантазировать, это очень практичные и консервативные люди, всегда полагающиеся на здравый смысл.

При нормальном, гармоничном состоянии конституции такие люди обладают благодушным, светлым мировосприятием, большим запасом жизненных сил и хорошим здоровьем. В тибетской традиции этот тип считается счастливым. Однако если природная леность возрастает, то в организме накапливается излишняя слизь. Избыточный вес набирается с угрожающей скоростью. Важными в коррекции данной конституции являются, безусловно, режим труда, отдыха (образ жизни) и правильное питание, соответствующее типу. Как только человек замечает, что он начал «тяжелеть» (появляются «животик», леность, легкая отечность на лице после сна

и в области лодыжек к вечеру, постоянная сонливость днем), – это сигнал о том, что пора срочно переходить к активным действиям. Монотонность повседневной жизни, отсутствие физической нагрузки – этого достаточно для начала ожирения. Употребление тяжелой «холодной» пищи, а также переедание усугубляют проблемы.

Люди с доминирующей конституцией Желчь обладают предприимчивым характером. В зрелом возрасте – от 30 до 50 лет – способны свернуть горы. Они хорошо усваивают информацию, умеют сосредоточиться, у них врожденная склонность к порядку. Порой их считают излишне требовательными, саркастичными и критически настроенными. К положительным чертам можно отнести отвагу, веселость и энергичность, умение четко и ясно излагать мнение. Они целеустремленны, честолюбивы, склонны к лидерству и умеют отстаивать свою позицию. Голос у них, как правило, громкий, звучный. Люди Желчи хорошо сложены, резкие колебания веса для них не характерны. Обычно их отличают средний рост и плотное телосложение, руки и ноги у них горячие.

Люди Желчи достаточно выносливы, но от чрезмерных усилий, из-за жары, от частых приступов раздражительности и гнева их здоровье может расстроиться. Если они научатся отдыхать и сдерживать гнев, то сохранят здоровье и бодрость на долгие годы. В нормальном состоянии людей с доминирующей конституцией Желчь переполняют теплые чувства и радостное восприятие жизни, но при возмущении желчи возрастает агрессивность. Их начинает приводить в бешенство любая мелочь, требовательность переходит всякие границы. Такие люди чаще страдают от нарушений обмена веществ, они склонны к желчнокаменной болезни, проблемам с кожей (дерматиты, псориаз, прыщи), предрасположены к

заболеваниям печени, сердечно-сосудистой системы (гипертонии, инфаркту). В буддийской философии главными причинами расстроенной Желчи принято считать «неумение владеть своими страстями и отсутствие истинной доброты».

Важно

Конституциональный тип человека наследуется генетически, но подвержен изменениям в зависимости от возраста, образа жизни, рациона питания, а также от влияния погодных, природных явлений, иными словами, от среды обитания. При соблюдении должного образа жизни и питания, если человек живет в гармонии с самим собой и с окружающим миром, три конституции служат опорой друг другу и находятся в состоянии здорового равновесия.

Два природных начала: инь и ян

Все явления окружающего мира имеют двойственный характер: земля – небо, день – ночь, солнце – луна, тепло – холод, огонь – вода... В Тибете и Китае для отражения этой всеобщей двойственности с глубокой древности применяют термины «инь» и «ян». Это одни из важнейших понятий в восточной философии и медицине. Они обозначают противоположности, которыми обладает все во Вселенной и которые взаимно дополняют друг друга. Если бы не было холода, не было бы и тепла.

Инь и **ян** взаимно противоборствуют, ограничивают друг друга, но не существуют друг без друга. Не может быть чистого инь или чистого ян – всегда есть проявление и того, и другого. Инь и ян никогда не

находятся в покое, они постоянно дополняют и изменяют друг друга: если ян отстывает, увеличивается инь, и наоборот. Все, что существует в природе, образуется из инь и ян. Даже сама природа – это и единство, и вечная борьба инь и ян.

В восточном мировоззрении человек – это микрокосм. Люди представляют собой связь неба и земли, они порождены союзом этих стихий и являются сплавом космических и земных сил. Созданные природой, люди и есть сама природа в миниатюре. Ее законы распространяются и на организм человека.

Все человечество делится на мужчин (ян) и женщин (инь). Наше материальное тело – это инь, а движения и функции, которые происходят в организме, – это ян.

«Наша юность (ян) подобна зайцу: она быстра, капризна, склонна к заблуждению и легка. Поздние годы (инь) больше напоминают черепаху: они медлительны, осмотрительны, плотны и упорны», – говорили древние мудрецы. Наш разум – инь, эмоции – ян. Нижняя часть тела, как бы уходящая корнями в землю, – инь, верхняя, поднимающаяся к небу, – ян. Кожа, волосы, мышцы, которые находятся снаружи по отношению к внутренним органам, – ян.

В каждом человеке есть ян- и инь-признаки. В организме женщины, например, кроме нормальных для него женских гормонов (эстрогенов), всегда в незначительном количестве присутствуют мужские. И наоборот.

Впрочем, судить об инь и ян как о мужском и женском началах слишком примитивно. Ян невозможно без инь, а инь – без ян. Но можно охарактеризовать людей, у которых больше ян или инь.

Так, личности, у которых преобладает ян, имеют крупное мускулистое тело, у них ниже тембр голоса, они более активны и менее нуждаются в отдыхе, нежели те, у кого преобладает инь.

У людей с преобладанием инь тело тоньше, голос выше и тише, они не очень приспособлены к физической работе, им требуется больше времени на восстановление сил. Но это не означает, что они слабее. При правильном образе жизни и отсутствии губительных стрессов и эмоций они будут иметь отличное здоровье и проживут долго.

Тип «ян» склонен ошибочно переоценивать свои силы, иногда считая их неисчерпаемыми. Из-за присущей этому типу расточительности души и тела организм с исходным преобладанием признаков «ян» может оказаться ослабленным и перейти в тип «инь».

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. Однако это не только выработка тепла, но и некая характеристика, отражающая общую жизнеспособность организма. Это энергия, которую мы получаем от родителей. «От жизненной энергии зависят здоровье, бодрость, цвет, долголетие и мощь тела», – говорится в «Чжуд-ши». Сохранять и увеличивать «жизненную теплоту» очень важно для нас, а этого можно добиться лишь при сознательном и разумном отношении к питью и еде, образу жизни, временам года, индивидуальной чувствительности к изменениям окружающей среды.

Концепция «инь-ян» помогает проникнуть в суть болезни, объяснить патологические изменения в организме. Главное в диагностике и лечении – определить характер заболевания, установить, к какому началу оно относится: холодному – иньскому или горячему – янскому типу. Соответственно, лечение неизменно сводится к приведению инь и ян в состояние необходимого баланса с помощью тех или иных лекарств и процедур.

Жизнь – это гармония ян и инь. А любая болезнь – дисбаланс между двумя энергиями (энергиями холода и жара), нарушение их течения и взаимодействия.

Если преобладает ян и ослабевает инь, у человека повышается температура, краснеет лицо, лихорадочно блестят глаза. Больной может впадать в беспокойное состояние: речь становится излишне громкой, возбужденной, учащается пульс, дыхание делается шумным, глубоким, порой возникают судороги, сильное напряжение мышц. Такие люди подвержены кровоизлиянию в мозг и параличам, у них бывают запоры, они склонны к бессоннице. Боли в теле всегда резкие, сильные, но кратковременные, схваткообразные.

Если преобладает инь и ослабевает ян, человека бьет озноб, он бледнеет, лицо приобретает землистый оттенок, говорит он слабым и глухим голосом, у него холодные руки и ноги, дыхание слабое, поверхностное, в конечностях – слабость либо неподвижность, пульс очень редкий. Такие люди подвержены лихорадкам, кашлю, онемению ног, у них бывает жидкий стул, они склонны к сонливости. Боли в теле постоянные, глухие и ноющие.

Человек, у которого ян и инь уравновешены, не может заразиться, даже если находится в очаге заразной болезни. Однако инь и ян в человеческом теле, как и в любой другой живой системе, не могут постоянно пребывать в неизменном состоянии. Пока

человек жив, соотношение ян и инь меняется каждый миг, всегда колеблется, и это нормально. **Плохо, когда баланс инь и ян в организме нарушен сильно. Тогда возникают болезни.**

Болезни «жара» и болезни «холода»

В зависимости от конституциональной принадлежности одно и то же заболевание может протекать у представителей трех различных типов по-разному. Это в одинаковой мере касается и болезней «холода», связанных с возмущением дош Слизь и Ветер, и болезней «жара», вызываемых возмущением доши Желчь. Вступая во взаимодействие, три конституции ведут себя по отношению друг к другу по-разному: как друзья или как враги. Желчь и Слизь выступают как антагонисты, противодействуя друг другу, Ветер усиливает возмущение и Слизи («студит холод»), и Желчи («раздувает жар»).

Если человек принадлежит к конституции Желчь, его организм имеет «горячую» природу. Характерным для него нарушением здоровья будет «увеличение плохой горячей крови», а характерными болезнями – холецистит, желчнокаменная болезнь, панкреатит, сахарный диабет и атеросклероз по сценарию «жара», гипертония, сердечно-сосудистые заболевания.

Однако это вовсе не значит, что он не может подхватить *болезнь «холода»*, хотя он меньше представителей двух других конституций подвержен таким недугам. Например, если он испытает сильное внешнее воздействие холода или сырости, у него могут развиваться ревматоидный полиартрит, системная красная волчанка, что в целом не свойственно конституции Желчь. При этом заболевание будет протекать под маской «жара»: с повышением

температуры, ломотой, покраснением суставов, ярко выраженными симптомами, быстрым развитием заболевания. С другой стороны, бурное развитие болезни на начальной стадии может не иметь серьезных последствий при условии адекватного лечения и строгого соблюдения врачебных рекомендаций: правильного питания и теплового режима. Выздоровление от болезней «холода» у людей типа Желчь происходит быстрее и эффективнее, нежели у представителей типов Слизь и Ветер, изначально обладающих холодной конституцией. Но особой осторожности требуют рекомендации относительно питания: необходимо подобрать такую диету, которая согревала бы организм, не приводя при этом к излишней активизации Желчи.

У людей холодных конституций (Слизь и Ветер) заболевания «холода» протекают в более серьезной форме. Имеют значение внешние факторы (холод, сырость) и в немалой степени неправильное питание: употребление холодных по своей природе, иньских продуктов, а также охлажденной пищи и напитков (из холодильника). Это приводит к «увеличению плохой холодной крови», которая циркулирует по всему организму и попадает в том числе в суставы, связки, хрящевые ткани. «Увеличение плохой холодной крови» у людей Слизь и Ветра не только способствует возникновению болезней «холода», но и благоприятствует их развитию. Если человек заболел ревматоидным полиартритом и продолжает неправильно питаться, не соблюдает тепловой режим, подвергается внешнему воздействию холода и сырости, то заболевание неизбежно будет рецидивировать и прогрессировать. При этом каждое последующее обострение станет протекать все тяжелее. Это подобно тому, как во время шторма волны накатываются на берег, и каждая последующая выше и сильнее

предыдущей. Постепенно в патологический процесс будут вовлекаться все новые органы, поскольку ревматоидный полиартрит – системное заболевание, поражающее не только суставы, но и весь организм в целом. Со временем оно может привести к инвалидности.

Что касается *болезней «жара»*, то тибетская медицина различает множество их разновидностей: «зрелый жар», «распространенный жар», «путаный жар», «мутный жар», «скрытый жар» и т. д. Каждый из видов протекает по своему сценарию. Кроме того, для людей различных конституциональных типов характерны разные виды «жара». Так, люди Желчи подвержены болезням, связанным с «острым (зрелым)» и «распространенным жаром». О них в трактате «Чжуд-ши» сказано, что они «легко развиваются и быстро убивают», охватывая все силы тела, «как огонь – сухие дрова». Особенно быстро эти болезни развиваются, если для этого созданы предпосылки неправильным питанием и образом жизни: злоупотреблением острой, горячей, жареной и жирной пищей, крепкими спиртными напитками, перегревом на солнце, пребыванием в жарком душном помещении, усиленными физическими нагрузками, а также гневом, раздражением. Перечисленные условия приводят к «увеличению плохой горячей крови» и способствуют стремительному развитию болезней «жара». Большое значение имеет и психоэмоциональный фактор. Возмущение конституции Ветер (нервной системы) в результате стрессов и нагнетания негативных эмоций: гнева, злости и раздражения, ревности, зависти – способно «раздувать жар», тем самым «сжигая силы тела».

У людей холодных конституций (Слизь и Ветер) чаще развиваются «скрытый», «незрелый» и «путаный жар». Это связано с тем, что «жар»

встречает сопротивление со стороны «холода», препятствующего его созреванию. В таком случае он становится похож на тление сырых дров, «которые долго дымят, прежде чем разгореться». Продолжительное время «жар» может таиться, накапливаясь в организме и внешне не проявляя себя. Он дает о себе знать лишь при наступлении благоприятных условий: это может быть резкое, сильное воздействие холода, нервного стресса, попадание инфекции. Такой «жар» называется «путаным». Другой его вид – «скрытый» – также характерен для людей конституций Слизь и Ветер. Он «прячется за холодом, как горящий уголь – под остывшей золой», скрываясь в глубине организма в виде вялотекущего хронического заболевания, например хронического пиелонефрита, гломерулонефрита. При этом он проявляет себя как болезнь «холода», но во время обострений ведет себя как болезнь «жара», вызывая высокую температуру. Поэтому лечить его нужно сначала как «жар», а уже затем как «холод».

Распространенность различных заболеваний зависит от места проживания и климата. К примеру, в России, особенно в западной ее части, климат сырой, влажный, зимы затяжные, снежные, осень и весна дождливые, лето короткое, с туманами и дождями – все это способствует развитию болезней «холода». Затянувшийся «холод» в организме может стать причиной уменьшения «огненной теплоты» желудка, что приводит к образованию полипов и опухолей. Болезни «холода» опираются на неудобоваримую пищу, при потреблении которой в желудке накапливается слизь.

Различаются болезни «холода» и по месту локализации: они могут поражать верхнюю часть тела (голова, грудная клетка) или нижнюю (поясница и ниже).

Бронхиальная астма, гайморит, пневмония, боли в тазобедренных суставах, киста в почке и т. д. характерны для возмущения Слизи, имеющей холодную природу.

В трактате «Чжуд-ши» сказано: «Хотя различают четыреста четыре болезни, но их можно свести только к двум: жару и холоду».

Сценарий развития конкретного заболевания зависит от ряда условий: рациона питания и образа жизни, сезона года, возраста человека, среды обитания. Под средой обитания понимаются как общественно-социальные условия, так и климат места проживания, а также следование определенным традициям в питании и повседневной жизни.

Глава 2. Шесть драгоценных вкусов

Вкус оказывает большое влияние на состояние трех регулирующих систем – Ветра (нервная система), Желчи (пищеварительная система) и Слизи (лимфатическая и эндокринная системы). К примеру, «сладкое, кислое, соленое и жгучее подавляют ветер; горькое, сладкое и вяжущее подавляют желчь; жгучее, кислое и соленое угнетают слизь» («Чжуд-ши»). Сладкий вкус в первую очередь доходит до поджелудочной железы, кислый – до печени, соленый – до почек, и горький – до сердца.

Действительно, современные ученые доказали, что сладкий вкус, который присущ углеводам, прежде всего влияет на поджелудочную железу, заставляя ее включаться в обмен веществ и в работу над усвоением глюкозы (она относится к углеводам). Вещества, обладающие кислым вкусом, активизируют деятельность печени. Соединения, имеющие горький вкус, стимулируют работу сердца; соленый – улучшают функции почек, а в большом количестве, наоборот, ухудшают.

В тибетской медицине различают шесть первичных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий, вяжущий. По мнению тибетских врачей, «в этой же последовательности стоят их лечебные силы. Их называют вкусами, так как сущность их определяет язык». Например, к сладкой относится любая приятная на вкус пища – необязательно та, которая, как все привыкли думать, содержит сахар:

«Когда пробуют что-либо сладкое, оно нравится языку и хочется еще». Таким образом, сладкими (приятными на вкус) считаются самые разные продукты:

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

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

В «Чжуд-ши» подробно описаны лечебные свойства каждого из шести вкусов.

«Сладкое укрепляет, увеличивает силы тела; оно полезно старикам, детям, истощенным, при болезнях горла и легких; телу дает крепость, затягивает раны, улучшает цвет, обостряет восприятие, удлиняет жизнь, питает, изгоняет яды, ветер и желчь».

Но «избыток сладкого порождает слизь, ожирение, угнетает тепло, тело толстеет, появляются мочеизнурение, зоб и рмен-бу [болезни, которые сопровождаются воспалением, увеличением лимфоузлов].

Кислое рождает тепло, возбуждает аппетит, насыщает, размельчает пищу, способствует перевариванию, обостряет осязание, освобождает ветер, избыток его порождает желчь, кровь, ме-дбал [рожистое воспаление], мелкие сыпи, головокружение, скийа-рбаб [болезни с отеками], ор [болезни, сопровождающиеся сильными отеками], слабость, раб-риб [болезнь глаз], жажду и римс [заразные болезни, сопровождающиеся “усилением огня желчи”].

Соленое вытягивает затвердевшее, застрявшее, закупорившее, в компрессах оно вызывает потоотделение и тепло, избыток соленого приводит к облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде, мдзе [идентифицируется как лепра], ме-дбал

[рожистое воспаление], усиливает желчь и кровь.

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

Жгучее лечит болезни гортани, сужения горла, мдзе, ор, язвы, вызывает тепло, улучшает пищеварение и аппетит, сушит жир и гной, раскрывает сосуды. При избытке уменьшаются семя и силы, появляются дрожь, обмороки, боли в пояснице и спине.

Вяжущее сушит гной, кровь, желчь, заживляет раны, улучшает цвет кожи. Но при избытке его увеличивается слюноотделение, сохнет кал, вздувается живот, болит сердце, стягиваются жилы».

Для лечения заболеваний, вызванных расстройством Ветра (нервная система), в тибетской медицине используются лекарства приятного (сладкого), кислого, соленого и жгучего (острого) вкуса.

Лекарства горького, сладкого и вяжущего вкуса излечивают заболевания, связанные с дошей Желчь (печень).

Жгучим (острым), кислым, соленым вкусом должны обладать лекарства, излечивающие болезни Слизи (лимфатическая и гормональная системы).

Кроме того, тибетские препараты могут иметь смешанный горько-соленый, кисло-сладкий, остро-соленый или остро-кислый вкус. В каждом случае вкус зависит от специфики совместного действия входящих компонентов.

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

После усвоения в организме первичные вкусы приобретают 17 вторичных свойств. Среди них выделяют восемь основных: тяжелый, маслянистый, прохладный, притупляющий, легкий, жесткий, горячий, острый.

В тибетской медицине вкусы различных продуктов, растений и минералов вследствие определенного их воздействия на все три системы жизнедеятельности являются основой для использования в качестве лекарственных средств. Преобладание того или иного вкуса также зависит от сезона года, интенсивности солнечного света и других климатических и географических условий. В жаркое время года, в период, когда земля наиболее сильно освещается солнечными лучами, в растениях и вообще в природе преобладают горячий (жгучий, острый), вяжущий и горький вкусы. При уменьшении количества солнечной энергии в природе концентрируются кислый, сладкий и соленый вкусы.

Глава 3. Образ жизни - лекарство

Необходимо всегда помнить о двух причинах, порождающих болезни, и избегать их. Эти причины – пища и образ жизни, не соответствующие возрасту, конституции, времени года, климату. «Поддерживающий образ жизни продлевает молодость, дает телу цвет и силу, проясняет органы чувств», – так говорится в «Чжуд-ши» («Тантра объяснений»). Тибетская медицина затрагивает три темы, касающиеся образа жизни: ежедневный, сезонный образ жизни и советы на отдельные случаи.

«Да буду я днем и ночью жить так», – эту мысль всегда держи при себе, и страдание удалится.

Советы на каждый день

Главы «Чжуд-ши», где речь идет об образе жизни, содержат следующие рекомендации на каждый день.

Нужно прежде всего иметь при себе лекарства от кровотечений, отравлений, судорог, простуды и заразных болезней: «Всех врагов пяти внезапных болезней имей при себе как неотлучную охрану».

В качестве талисманов рекомендуется носить под мышкой слева лекарства: ртутные пилюли, миробалан, аир, тмин, смолу ватики. На голове – драгоценные камни: алмазы, бериллы, рубины, изумруды, сапфиры в золотой оправе. На шее – тексты молитв.

Для сохранения жизни существуют правила, которые с небольшими корректировками остаются актуальными и сегодня.

Содержи в чистоте тело, язык и душу, гони от них грехи.

Язык и прочие органы не перенапрягай, но и не распускай.

Не садись в ненадежную лодку и на непослушного коня.

Избегай тех мест, где могут убить, берегись воды и огня.

Не лезь на крутой берег. Летом и зимой на деревья не влезай.

Садясь на землю, под собой посмотри, отправляясь в путь, дорогу изучи.

Ночью по срочному делу из дома выходя, бери посох и спутника.

Ночное бодрствование в тибетской медицине считается грубым образом жизни. Ночью надо спать. Если человек не спал ночью, на другой день необходимо поститься и спать на голодный желудок половину времени ночного бдения.

Пьянство отнимает энергию, губительно сказывается на силе организма.

Горестное, подавленное, плохое настроение и напряжение истощают. В сезон роста растений, когда ночи коротки, особенно нужно быть внимательными к своему здоровью «тем, кто много говорил, а также старым и напуганным». У них в это время могут наблюдаться ощутимый упадок сил, расстройство нервной системы, в организме «копится ветер» – им полезно спать днем и есть тяжелую, жирную пищу. У других же людей, наоборот, «от дневного сна слизь увеличивается, тело пухнет, голова тупеет и болит, будут подавленность и простуды».

Против увеличения продолжительности сна нужны рвотные, пост и сексуальные отношения. Против

бессонницы помогут молоко и кисломолочные продукты, немного вина, мясо, бульон, втирание масла в голову и закапывание в уши.

Натирания тела маслом «сдерживают старость, подавляют ветер, поддерживают голову, ноги и уши, тело делают легче, укрепляют, жир сгоняют, дают тепло и огонь. Но в чрезмерном количестве они нежелательны. Старикам и детям, больным ветром и желчью, натирания противопоказаны». Сильные натирания хороши для людей Слизи, так как удаляют ее излишки.

Надо отметить, что в «Чжуд-ши» советуют удалять с кожи остаток жира или масла при помощи обтирания гороховой мукой, что способствует «переплавлению» жира: «Это лучшее, что кожу делает чистой, а конечности – крепкими. Купание усиливает страсть, силу, увеличивает жизнь и цвет, смывает пот, грязь, запах, снимает усталость, удаляет жажду и жар. Но мытье головы горячей водой похищает волосы и силу зрения». Глаза имеют природу огня, вода им вредна. От слезотечения следует капать в глаза барбарисовую кханда (лекарственная форма типа экстракта) через каждые семь дней. Купание противопоказано при поносе от «жара», вздутии живота, ма-жу (несварении), болезнях носа и глаз, чхам-па (инфекционно-респираторных заболеваниях), а также после еды.

Подавлять естественные проявления организма вредно.

При подавлении сна появляются слабость, тяжесть в голове, темнота в глазах, несварение. При подавлении голода разрушается тело, слабеют силы, пропадает аппетит, кружится голова. Подавление жажды вызывает сухость во рту, головокружение, боль в сердце, безумие. Задержка рвоты может вызвать одышку, отеки, кожные

высыпания, зуд, опухоли, болезни глаз, кашель, инфекции. Задержка зевоты и чихания притупляет органы чувств, появляется головная боль, затылок стягивается, кривится рот, отвисает челюсть. От задержки дыхания появляются отеки, боли в сердце, возбуждение. При подавлении кашля копится мокрота, возникает одышка, икота, боль в сердце. При задержке слюны болят сердце и голова, капает из носа, кружится голова. При задержке газов кал высыхает, появляются опухоли, колющие боли, нечеткость зрения, зябкость, болезни сердца. При задержке кала нечистоты идут через рот, болит голова, сводит руки и ноги, возникают инфекции и болезни, как при задержке газов. При подавлении мочеиспускания появляются простатит, боли в области мочевого канала. Сперма при задержке начинает выделяться, возникает боль, задержка мочи, простатит, мужчина теряет силу. Если при задержках и запорах тужиться, это вызовет всякие болезни и расстройство конституции Ветер, поэтому лучше соблюдать режим питья, еды и принимать лекарства.

Что касается интимной сферы, то «Чжуд-ши» считает недопустимыми противоестественные сношения, секс в менструальный период, а также с чужими, уродливыми, беременными, утомленными и больными.

Зимой страсть усилена и число сношений не ограничивается.

Осенью и весной можно через два дня, а летом – раз в полмесяца.

В противном случае органы теряют силу, появится головокружение.

Об «опоре телесной» в пожилом возрасте, когда истощается запас жизненных сил, сказано так: «Пока она совсем не обветшала, лучше отказаться от

чувственных утех. Если это невозможно, то входить к женщине в дни благоприятного стояния планет и звезд».

Для долголетия «жить надо в чистой, уединенной, радующей душу местности, где ничто не мешает».

Образ жизни при болезнях Ветра – сидеть в темноте и тепле, вести приятные беседы, много спать, тепло одеваться. При болезнях Желчи лучше всего находиться в прохладном месте, в тени деревьев, на лужайках, на берегу реки, не возбуждаться, сохранять покой. При болезнях Слизи нужно греться у огня или на солнце, тепло одеваться, жить в сухом месте, больше двигаться, трудиться телом и душой, ограничить сон.

Тибетская медицина неотделима от учения Будды. Медицинские институты в Тибете всегда создавались в буддийских монастырях, рядом с последними располагались больницы и аптеки. В лечении использовались молитвы, специальная практика медитации. В этой врачебной науке очень большое внимание уделяется духовности и нравственности. Причины некоторых заболеваний связывают с реинкарнацией: считается, что они привнесены из прошлых жизней индивидуумов. Кармические болезни часто не поддаются обычному медицинскому лечению и тре 6340 т дзгховных техник, отказа от «плохих мыслей» и т. д.

Мирские законы – основа всех достоинств.

Надо накрепко выучить их, следовать их букве и содержанию.

Отказывайся от плохих дел, как бы ни подстрекали, совершай хорошие, как бы ни препятствовали.

Сначала обдумай – это в будущем обеспечит успех.

Не все услышанное принимай за истину, а проверь как следует.

Все, что услышишь, произнеси про себя и сделай краткий вывод.

...От любящих и верных не таись, разговаривай открыто.

Будь нетороплив, но тверд, мирно и быстро вступай в общение.

Врагам спуску не давай, но усмиряй их благородными способами.

Храни дружбу, привязанности, не забывай о благодеянии.

Уважай учителя, отца, дядю, вообще всех стариков.

Живи умом и сердцем в согласии с земляками, родственниками, друзьями.

Землю обрабатывай аккуратно, сроки соблюдай строго.

Неправоту свою и поражение признавай, а если сам победишь – будь сдержанным.

Если мудр – не зазнавайся, а если богат – знай меру.

Низких не попирай, высоким не завидуй.

Дружбы и вражды с негодьями избегай.

На чужое не зарься. Остерегайся ошибок и грехов.

Чтобы потом не раскаиваться, дурным людям власть не давай.

Силы душевные не трать, но нравом будь широк.

Большинство своих дел старайся исполнить в течение месяца.

Так и в одиночку под чужую власть не попадешь, и, даже если ты раб, станешь начальником многих.

Буддийское учение многогранно. Так, европейцы нередко считают, что буддизм – это философия. И действительно, ясность и свободомыслие являются важной предпосылкой буддийского пути, а успешное развитие лишь совершенствует их. Некоторые утверждают, что буддизм – это психология, поскольку учение помогает улучшить повседневную жизнь. Далай-лама часто говорит: «Если вы не можете помогать другим, хотя бы не вредите им. Для этого необязательно становиться монахом. Будучи мирянином, можно также эффективно работать на общее благо». Буддизм распространяет свою «психологию» на много жизней. Он учит, что события и ощущения, причины которых нельзя понять в рамках только одной жизни, могут быть результатами поступков прошлых жизней. Соответственно, сегодня своими мыслями, словами и делами мы определяем будущее, в котором переродимся. Этот выходящий за пределы одной жизни принцип причины и следствия, который в буддизме называется кармой, объясняет, почему существа находятся в столь разных ситуациях на внутреннем и внешнем уровнях. Исходя из того, что каждый переживает собственную карму, то есть результат своих прошлых действий, слов и мыслей, работа начинается с высокого уровня самостоятельности и ответственности за себя.

Будда учит, что причиной страданий является не зло, а недомыслие. Поэтому главное – удалить неведение, чтобы поступки существ вели к непреходящему счастью, которого все так или иначе постоянно ищут.

В «Чжуд-ши», в главе о поддерживающем здоровье образе жизни, вводится понятие дхармы. В буддизме термин имеет несколько значений, в частности «универсальный закон бытия, открытый Буддой, буддийское учение».

А теперь о том, как жить по возвышенным законам.

Все твари живые стремятся к блаженству, но без дхармы все начинания становятся причиной страдания, поэтому усердствуй в дхарме^[1].

Опору нужно искать в буддийском учении, у лам – «друзей добродетели», а грех – отбросить подальше.

Убийство, воровство, разврат, ложь, болтливость, грубость и сплетни, жадность, вредность и еретические взгляды – от этих десяти грехов тело, язык и душу отврати.

Страдающим, больным и бедным помогай, чем можешь.

Ко всем, начиная от червей, относись как к себе.

Улыбайся честно и искренне, говори прямо.

Даже врагам, замышляющим злое, старайся быть полезным.

Милосердие, укрощение тела, языка и души, бескорыстная милостыня, забота о чужих делах как о своих – вот предел возвышенного поведения. В этих заповедях заключена мудрость веков, способная исцелять и поддерживать. Прислушайтесь к ней.

Шесть сезонов года

Трактат «Чжуд-ши» делит год на шесть сезонов, состоящих из двух месяцев: начало и конец зимы, весна, сезон роста растений, лето и осень. У каждого из них есть своя специфика. С учетом всех особенностей функционирования организма в зависимости от времени года тибетские врачи рекомендуют определенный образ жизни и питания.

В частности, они считают, что зимой надо есть много, летом – мало, а весной и осенью – умеренно.

Зимой стоит употреблять больше продуктов со сладким, кислым и соленым вкусами. В это время от холода закрываются поры, прибывает сила огня, возбуждается Ветер (нервная система), и если есть мало, то силы тела убудут. Учитывается и то, что ночи становятся длинными, можно до утра проголодаться, а это сказывается на силе тела. В начале и конце зимы надо натираться кунжутным маслом, есть мясо, супы, «маслянистое», жирное, носить теплую одежду и обувь, использовать грелку, греться у огня и на солнце.

Зимой в груди собирается слизь, которая приходит в движение весной, когда от тепла солнечных лучей внутреннее тепло ослабевает. Образ жизни зимой нужно вести «жесткий», подвижный. Следует принуждать себя к усилиям, обтираться, чтобы удалить слизь. Соблюдать эти правила особенно рекомендуется людям конституции Слизь. Им полезны также мед, кипяток, отвар имбиря.

Весной рекомендуются продукты с острым, вяжущим, горьким вкусами. Весной и осенью рекомендуется проводить очищение кишечника и желудка.

В период роста растений солнце очень жаркое, оно похищает силы. Надо есть сладкое, маслянистое, «прохладное», соленое, жгучее, кислое. Тяжелый труд на солнце противопоказан. Хорошо обмываться прохладной водой, пить разбавленное вино, носить тонкую одежду, сидеть в прохладном доме, вдыхая аромат, или в тени деревьев под ветерком.

Летом лучше обходиться малым количеством пищи. В летнее время, особенно в конце сезона, лучи солнца могут привести к накоплению в организме желчи, которая придет в движение осенью. Чтобы предотвратить это, следует отдать предпочтение пище

со сладким, горьким, вяжущим вкусами. В качестве лечебной процедуры показаны клизмы. Кроме того, в «Чжуд-ши» сказано: «Носи одежду, пропитанную запахом камфары, сандала, ветиверии, а в доме разбрызгивай воду (с благовониями)». Этим же советам хорошо придерживаться и осенью.

Таким образом, в питании по сезонам года необходимо придерживаться следующих правил. **Зимой и поздним летом лучше питаться продуктами с теплыми свойствами; весной - более грубыми; осенью, летом и в период роста растений - прохладными, то есть обладающими холодными свойствами.**

Глава 4. Питание - польза и вред для здоровья

Продукты питания для тибетского врача являются лекарствами, способными оберегать человека от болезней и разрушительных отрицательных эмоций. «При разумном использовании еда и питье поддерживают жизнь, а при избытке, недостатке и неправильном использовании порождают болезни и могут жизнь погубить. Поэтому надо быть сведущим в еде и питье», – утверждает тибетская медицина.

Основной источник энергии человека – пища. В самом деле, наши эмоции, настроение, ум, храбрость, успехи в огромной степени зависят от питания. Мы строим свое тело из того, что едим. Пища формирует новые клетки всех органов, от которых зависят жизненные процессы и гармония.

Ма-жу (несварение пищи) в тибетской медицине считается корнем всех болезней.

Состояние ма-жу характеризуется общим ухудшением функций органов и систем, угасанием «огненной теплоты» желудка, то есть его переваривающей способности. Чаще всего несварение возникает у людей с преобладающей дошей Слизь. Пристрастие к пресной, тяжелой, трудно перевариваемой пище, отсутствие меры, употребление несовместимых продуктов, сырого молока, сырых овощей и фруктов, несвежих продуктов, плохо проваренной пищи – одни из причин несварения. Особенно опасны жидкие и маслянистые продукты. К жидким относятся вино, молоко и кисломолочные

продукты; к маслянистым – растительные и сливочное масла, жир, сало, костный мозг.

Ма-жу приводит к расстройству работы всего организма, к нарушению обменных процессов. Это состояние способствует накоплению шлаков и токсинов. Частицы непереваренной пищи оседают в органах и тканях, в глубоких слоях кожи, постепенно покрываются налетом слизи, твердеют и увеличиваются, начиная подобно пылесосу всасывать в себя все новые и новые токсины и яды. Из-за неправильного питания в течение длительного времени (до нескольких лет) эти сгустки постепенно преобразуются в опухоли – скраны (доброкачественные) и брасы (злокачественные). Последние быстро врастают в соседние органы и ткани и разрушают их.

Наша пища может и должна быть лекарством, правильное питание – один из главных залогов хорошего здоровья.

В тибетской медицине при назначении диеты и лекарств большую роль отводят не только вкусу, но и свойствам продуктов. **Иньские продукты** охлаждают организм, яньские – согревают. К примеру, людям с доминирующими холодными конституциями Слизь и Ветер рекомендуется употреблять продукты с теплыми элементами ян, а людям с конституцией Желчь – с холодными элементами инь.

Большинство продуктов относятся к иньским, в том числе практически все сладости, фрукты, овощи, хлебобулочные, мучные изделия и т. д. Не рекомендуется употреблять более двух иньских продуктов за один прием пищи: организму будет тяжело с ними справиться. При длительном избытке иньской пищи появляется чувство усталости, возрастает ранимость.

Иньскую пищу можно сделать янской с помощью термической обработки, специй и приправ.

В качестве примера сбалансированного питания можно вспомнить такой на первый взгляд иньский вариант, как вегетарианская пища. Вегетарианцы употребляют не только холодные, иньские продукты, но и теплые, янские: масла, орехи, приправы и т. п. Именно поэтому у них сохраняется определенный баланс конституций и Ветер не доминирует полностью.

Важно

Надо отметить, что увлечение вегетарианством может быть опасно для здоровья людей, проживающих в странах с холодным климатом, например в России. В жарких странах вегетарианство вполне приемлемо, ведь оно и возникло в тех климатических условиях: родина вегетарианства – Индия.

Янские продукты приносят тепло, делают тело более твердым. При избыточном их потреблении появляются напряженность, лихорадочность, раздражительность. Как упоминалось выше, такая пища противопоказана людям с горячей конституцией Желчь: они и так отличаются горячностью, излишними эмоциями.

Вы никогда не задумывались о том, почему так любите окрошку? Конечно, особенно она хороша в летнюю пору, когда душа и тело изнывают от солнца. Однако вы с удовольствием едите окрошку, приготовленную по особому рецепту, и зимой. Увы,

часто приходится отказываться от любимого блюда, ведь домочадцы его не переносят. Ни под каким «соусом»! Муж жалуется, что от нее «кровь стынет», сын ему вторит. Зато они любят мясные блюда, сдобренные ароматными приправами. И поэтому раз в неделю вы всей семьей дружно отправляетесь в ближайший китайский ресторанчик, чтобы перехватить «чего-нибудь горячего и остренького». Восточное меню оказывается весьма актуальным в сырую, холодную погоду: оно разогревает кровь и повышает тонус.

Порой несходство вкусов и пищевых пристрастий среди членов семьи способно поставить в тупик самую опытную домохозяйку. Ведь хочется, чтобы пища была не только вкусной, но и полезной. О принципах здорового диетического питания усиленно вещают с телеэкрана, пишут в модных дамских журналах, но далеко не всегда эти советы оказываются действенными. Неизменно нужно помнить: все мы разные! И рецепт, благодаря которому соседка стала худенькой и стройной, у вас может вызвать изжогу и гастрит.

По оценкам ученых, до 90 % всех болезней желудочно-кишечного тракта происходит от неправильного питания, в 80–85 % случаев возможно излечение одной лишь диетой.

В зависимости от того, к какой конституции вы принадлежите, те или иные продукты могут оказывать на вас определенное влияние. И то, что для человека Ветра полезно и даже необходимо, человеку Слизи не всегда подойдет, а порой может и навредить. Так, люди Ветра могут есть много сладкого и не полнеть, а людям Слизи, даже изводящим себя диетами, нередко не удастся сбросить лишние килограммы.

Кроме того, набор продуктов зависит и от климатических особенностей региона, в котором живет человек. В холодном и сыром климате любому организму независимо от его конституционального типа не обойтись без продуктов с теплыми янскими элементами. Нужно подчеркнуть, что отрицательное влияние климата в значительной степени усугубляется несоответствующим питанием. Тот, кто хочет быть более или менее здоровым, должен соблюдать принципы правильного питания.

Продукты полезные и пищевые запреты

Продукты-друзья для представителей конституции Ветер

Рекомендуется пища острого, сладкого, кислого и соленого вкусов.

Лучшие средства для успокоения жизненного начала Ветер – баранина, конина, маслянистая пища, мясо птицы (утка, курица, гусь), раки, морепродукты, яйца, молоко и все кисломолочные продукты, рис, пшеница, хлеб, растительные масла, топленое масло, сладкие дыни, арбузы, морковь, свекла, спаржа, молодая картошка, огурцы, лук, все специи.

Рецепт

Удивительно эффективен отвар из имбиря: 1-2 ч. л. (по вкусу) свежего корня имбиря залейте 200 мл кипятка, добавьте 1 от. л. меда и дольку лимона. Пейте в горячем виде. Такой напиток успокаивает нервную систему, согревает вечно мерзнущих людей конституции

Ветер. Он также полезен людям конституции Слизь, поскольку согревает их, вызывает потоотделение, утоляет чувство голода и жажды, если пить его вечером вместо обильного ужина.

Особенно хороши для здоровья красный и черный молотый перец, а также кунжутное масло, сахар, вина, баранина, в особенности копченая, конина, лук, черемша, бульоны.

Из фруктов, ягод и овощей следует выбрать малину, клубнику, сладкие яблоки, арбуз, манго, дыню, кислую капусту, соленые огурцы, имбирь, лук, чеснок.

Наиболее подходящая еда – различные супы в горячем виде (борщи, суп харчо).

Вторые блюда желательно приправлять соусами со сладко-острым, остро-кислым, остро-соленным, солено-кислым и другими вкусами, которые способствуют «согреванию» желудка и лучшему перевариванию, устраняют вздутие, отрыжку и другие симптомы несварения.

Пища и питье для людей конституции Ветер должны быть горячими, можно теплыми, но никак не холодными.

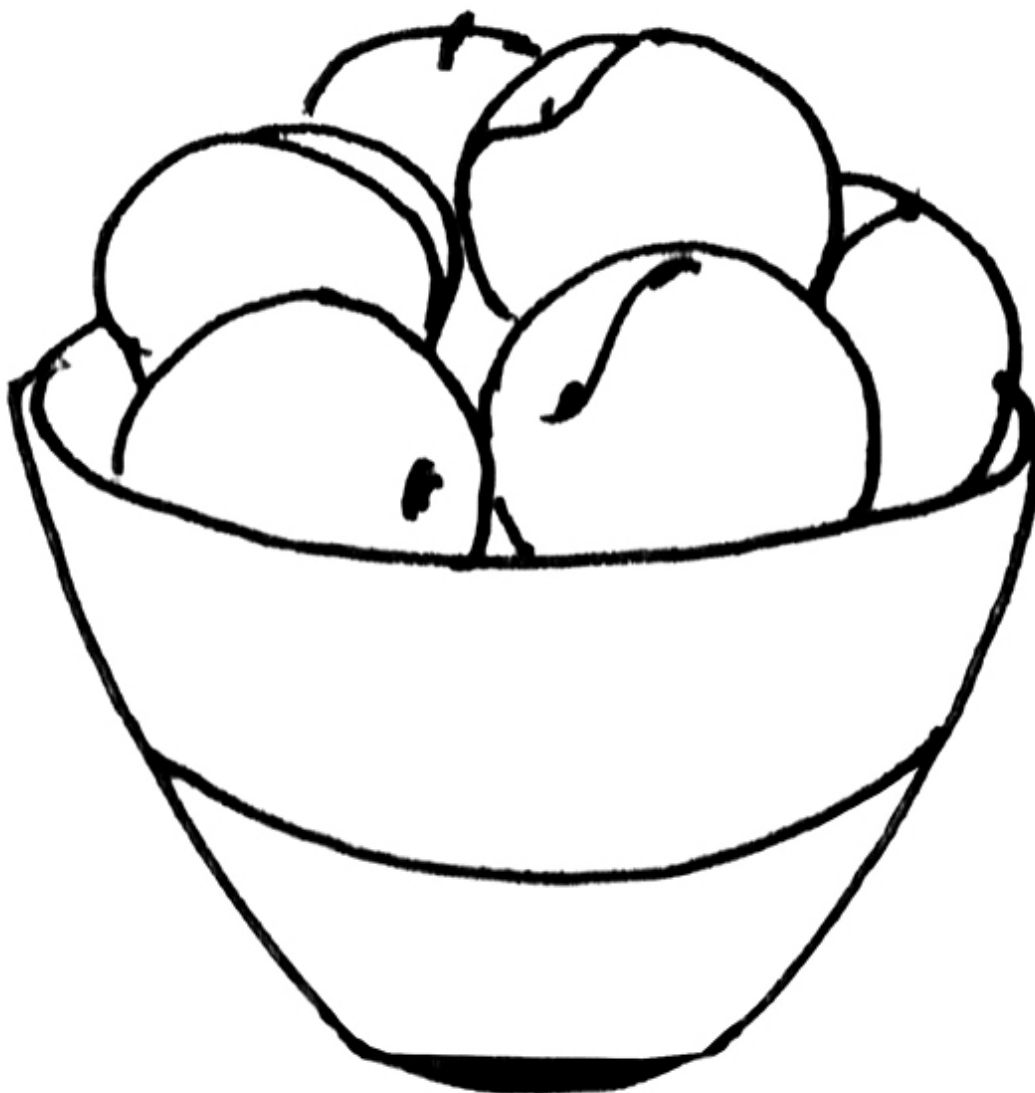
Продукты-друзья для представителей конституции Желчь

Рекомендуется пища горького, сладкого и вяжущего вкусов.

Лучшие средства для успокоения жизненного начала Желчь – свежее мясо (говядина, свинина, козлятина, оленина, курица), масло, кисломолочные продукты, особенно кефир, козье молоко, кумыс, соусы, зелень, овощи, каши.

Из продуктов питания рекомендуются цыплята, индейка, яичный белок, морепродукты, сливочное масло, рис, пшеница. Из специй – мускат, орех, кориандр, корица, укроп, фенхель, кардамон. Из овощей – огурцы, помидоры, картофель, капуста, бобы, вся зелень, редька, редис, имбирь. Из фруктов и ягод – хурма, облепиха, калина, черноплодная рябина, сладкие яблоки, чернослив, курага, виноград, манго, авокадо.

Для улучшения вкусовых качеств еды следует готовить соусы с преобладанием горько-сладкого вяжущего компонента. Конечно, не нужно отказываться от соли, красного перца, имбиря и других приправ, но употреблять их желательно в ограниченном количестве. Из распространенных соусов наиболее подходят кетчупы. Но слишком кислый вкус возмущает Желчь и способствует появлению кожных заболеваний: угрей, прыщей, кожного зуда, дерматитов и пр.



Пища и питье для людей конституции Желчь должны быть прохладными, могут быть теплыми, но никак не горячими и не совсем холодными.

***Продукты-друзья для представителей конституции
Слизь***

Рекомендуется пища острого, кислого и соленого вкусов.

Лучшие средства для успокоения жизненного начала Слизь – мед, баранина, отвар из имбиря, лососина, каши на воде, старые вина.

Из продуктов питания рекомендуются баранина, цыплята, курятина, яйца (нужно стараться есть поменьше животных жиров), молоко малой жирности, свежее масло, нежирные, острые, кислые сыры (брынза). Из овощей – редис, морковь, капуста, лук, баклажаны, зелень, тыква, шпинат, бобы, горох, сельдерей, петрушка, имбирь. Из фруктов и ягод – кислые яблоки, гранат, груши, клюква, брусника, все сухофрукты. Полезны также гречиха, кукуруза, просо и все специи.

Улучшить вкус еды и сделать ее более янской помогут соусы с добавлением разных видов перца (особенно черного, белого и красного перцев), имбиря в любых видах (свежем, маринованном, засахаренном, в порошке), а также других специй. Различают 26 видов перца.

Важно

Добавление специй в любую еду способствует выведению слизи, воды, лимфы и жира. Перец «сжигает» жир, устраняет симптомы несварения, запоры.

Стимулируют пищеварение острая горячая еда с качественными соусами, а также виски и коньяк в небольшом количестве – 30-50 мл (при наличии симптомов несварения и, конечно, не каждый день).

Пища и питье должны быть теплыми, можно горячими, но не холодными.

Продукты-недрузги для представителей конституции Ветер

Рекомендуется избегать свинины, козлятины и крольчатины, не стоит злоупотреблять кофе, пить холодную воду натощак и холодное пиво.

Крепкий чай (зеленый, черный), а также разные виды кофе очень сильно возбуждают и без того легко возбудимых Ветров. Эти напитки лучше употреблять в первой половине дня с молоком, сахаром или медом и имбирем.

Продукты с горьким, вяжущим вкусом (редька, хурма, айва, облепиха, рябина, горчица, хрен, черемуха) не способствуют оздоровлению людей-Ветров. Наоборот, у них усиливается вздутие живота, учащаются запоры, накапливаются излишний воздух и холод в организме.

У пожилых людей (находящихся в возрасте Ветра) весьма ранимая нервная система, поэтому им даже в жару категорически нельзя употреблять:

- холодные напитки: воду, особенно с газом, холодное пиво и квас;
- холодные фрукты (из холодильника);
- холодные молочные продукты (из холодильника): кефир, йогурт, творог, сметану.

Не рекомендуется использовать в качестве соусов и приправ хрен, горчицу, мускат, кислые вина (белые). Летом нельзя увлекаться поеданием зелени с грядки, сырых овощей и ягод. Эффект от них вместо ожидаемого полезного будет отрицательным: обострение хронических заболеваний, развитие новой болезни, прогрессирование болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Представителям конституции Ветер всех возрастов противопоказано питаться на ходу, всухомятку, увлекаться фастфудом. Дети и студенты часто заедают

голод яблоком, бутербродом, запивая их холодной водой, что непременно приводит к хроническому гастриту.

Продукты-недрузги для представителей конституции Желчь

Следует избегать большого количества растительных масел, особенно кунжутного и оливкового, жирных сыров и сметаны, а также яиц.

Важно

Обильная, жирная, острая еда в сочетании с крепкими напитками может вызвать острый панкреатит, обострение подагры. Со временем может развиваться сахарный диабет по «горячему» типу.

Не стоит есть горячий суп харчо, жирный борщ, только что приготовленные блюда, особенно жареные и острые, употреблять алкоголь.

Мед является согревающим продуктом, поэтому он не принесет пользу представителям конституции Желчь. Поскольку мед содержит много микроэлементов, его употребление сказывается на состоянии сосудов и способствует образованию мелких солей и камней в почках и желчном пузыре.

Не очень полезны грецкие орехи, кешью и майонез.

Продукты-недрузги для представителей конституции Слизь

Следует избегать холодной и остывшей пищи, сырых овощей и зелени, молочных продуктов в большом количестве, коровьего и козьего молока, твердых сыров, холодных воды и чая, недожаренной и пережаренной пищи, масла, макарон, кондитерских и хлебобулочных изделий, капусты, картофеля, гороха, помидоров, огурцов, моркови, свеклы, бананов, дыни, винограда, клюквы, брусники. Их постоянное употребление способствует накоплению воды, слизи и жира в организме.

Очень часто представители конституции Слизь начинают новый прием пищи, когда после предыдущего не прошло 1,5-2 часов. Такой режим питания предрасполагает к возникновению состояния ма-жу (несварения). Питание несвежей, неподогретой, залежавшейся в холодильнике едой также способствует несварению, которое чревато образованием «плохой» холодной крови и, следовательно, развитием болезней «холода»: сахарного диабета, онкологических заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Не стоит также пить пиво и другие холодные напитки (от воды до кока-колы, холодного чая, мохито и т. д.).

Из мясных продуктов не рекомендуются свинина, козлятина, курятина. Рыбу нельзя сочетать с мясом.

Несовместимость продуктов и умеренность в питании

Несовместимые виды пищи действуют подобно многокомпонентному яду. Согласно тибетским канонам, в природе практически нет продуктов питания, которые категорически нельзя есть. Другое дело – их сочетание: оно не должно быть случайным.

Существуют продукты, несовместимые по своей природе. На этом принципе основано учение о раздельном питании. Одновременный прием несовместимых продуктов часто вызывает отравление организма, которое проявляется в виде плохого самочувствия вплоть до самых серьезных расстройств.

«Несовместимы друг с другом незрелый шо [кисломолочный продукт типа йогурта] и свежее вино. Плохо подходит рыба к молоку. Несовместимы молоко и плоды с деревьев. Яйца и рыба не подходят друг к другу. Гороховый суп с тростниковым сахаром и дар [кисломолочный продукт типа кефира] вредны. Нельзя на горчичном масле жарить грибы, мешать курятину с кислым молоком. Несовместимы равные части меда и масла растительного».

Кроме того, необходимо всегда соблюдать правила и сроки хранения продуктов.

«Нельзя больше десяти дней хранить масло в бронзовой посуде, есть побелевшее мясо с запахом кислого теста, употреблять вареное мясо, которое долго хранилось закрытым, нельзя есть кислое, запивая молоком».

Основное условие правильного питания заключается в следующем: **не есть снова, пока прежняя порция не переварилась**, поскольку продукты могут оказаться несовместимыми, что может привести к несварению пищи и расстройству желудка.

Непривычная и не ко времени съеденная пища тоже может вызвать отравление организма. Переходить к приему несовместимой и непривычной пищи, если в этом есть необходимость, нужно постепенно,

понемногу, чтобы тело привыкло. Иначе можно нарушить нормальное функционирование всех трех регулирующих систем организма. Не будет вреда от несовместимых продуктов только молодым сильным людям, привычным к грубой пище и наделенным крепким желудком, тем, кто занимается тяжелым физическим трудом и постоянно употребляет масло. Всем другим безопаснее соблюдать указанные принципы.

«Ешь всего в меру!» – еще одно неизблемое правило, которое проповедуют не только тибетские врачи. Мера принимаемой пищи (такое количество, которое легко и быстро переваривается) зависит от того, тяжелая она или легкая. Если легкая, можно есть досыта, а если тяжелая – в два раза меньше.

- К *легкой пище* относятся овощи, фрукты, морепродукты, облегченные злаковые, обработанные особым способом, орехи, кисломолочные продукты.

- К *тяжелой пище* относятся все виды мяса, рыба, злаковые, свежий дрожжевой хлеб, яйца, творог.

Тибетцы считают, что порция оптимального размера должна умещаться в ладонях человека.

Еда питает тело, порождает тепло. Постоянное недоедание может привести к тому, что исчезнет сила и цвет тела, появятся болезни Ветра (нервной системы). При переедании нередко возникает несварение и вырабатывается большое количество слизи, которая «закупорит просветы сосудов и пути движения ветра Ровный огонь». При этом ухудшается переваривающая способность желудка, уменьшается сила его «огня», расстраивается деятельность пищеварительной системы, развиваются болезни.

Рекомендуется две четверти желудка наполнять пищей, одну четверть – питьем, и четверть оставлять

для Ветра.

Благодаря умеренному питанию достигаются легкость и тепло в теле, большая жизненная сила, энергичность, хороший аппетит, ясность органов чувств, свободная работа очистительной системы организма, оптимальное равновесие трех физиологических начал: Ветра, Слизи, Желчи.

Вода - сок жизни

По тибетским преданиям, медицину в мир принес Будда Шакьямуни. Во времена золотого века люди жили бесконечно долго. Они не питались материальной пищей, а обходились пищей, которая создавалась из энергии воздуха, воды и солнца, но один ослушник как-то съел выступившее из земли вещество, похожее на мед, и у него случилось несварение. Услышав его стенания, Шакьямуни посоветовал ему выпить кипяченой воды. Человек излечился. **С этого времени стали говорить, что Будда был первым врачом, первым лекарством была кипяченая вода, первой болезнью - несварение.**

В тибетской медицине свежее кипяченая вода сама по себе является лекарством. Чашка горячей кипяченой воды каждое утро, как полагают тибетские врачи, способна продлить жизнь на 10-15 лет. Большинство лекарств обычно запивают кипяченой водой, которая выступает в роли проводника к «месту назначения».

В медицинских текстах разработаны специальные правила и наставления, когда и какую воду лучше пить для поддержания хорошего самочувствия. Различают дождевую, снежную, речную, родниковую, колодезную, минеральную и древесную воду. «Преыдущие в этом ряду лучше последующих», - отмечает «Чжуд-ши». Так, вода дождевая не имеет вкуса, но приятна, насыщает, прохладна, легка, подобна эликсиру (однако сейчас, в

современных условиях, пить ее вряд ли рекомендуется. – *Прим, автора*). Вода, которая падает со снежных гор, хороша и так «холодна», что огонь ее с трудом нагревает, но когда застаивается, от нее бывают черви, болезни костей и сердца.

Хорошей тибетцы называют воду на чистой земле, доступной солнцу и ветру. Но вода из болота, вода с водорослями, с корнями и листьями, находящаяся в тени деревьев, солончаковая вода, в которой купаются животные, порождают болезни.

Холодная вода помогает при обмороках, похмелье, рвоте, головокружении, жажде, жаре тела, болезнях желчи и крови, при отравлениях.

Кипяток согревает, способствует пищеварению, подавляет икоту, удаляет слизь, вздутие живота, одышку, помогает при свежих инфекционных респираторных заболеваниях.

Охлажденный кипяток, не возбуждая слизи, удаляет желчь. Но при хранении кипяченая вода уже через день становится подобна яду и негативно воздействует на все три системы жизнедеятельности (Ветер, Желчь, Слизь).

Людам разных конституций тибетская медицина рекомендует пить воду комнатной температуры, теплую или горячую, но никогда ледяную.

В результате последних научных исследований опровергнут миф о том, что человеку ежедневно следует выпивать как минимум 1,5 литра воды. «Чрезмерное потребление воды может оказаться вредным», – говорят сегодня многие западные нефрологи. В тибетской медицине давно существует золотое правило: **в холодное время года количество воды необходимо сокращать до минимума**, по

потребностям организма. Воды с теплыми элементами не бывает в природе. Вода относится к иньским, холодным продуктам, поэтому ее избыточное потребление в холод способствует переохлаждению. Горячая вода, кипятки временно содержат элементы начала ян, поэтому горячий чай, кофе ненадолго согревают тело. В жару, при усиленных физических нагрузках, сопровождающихся увеличением потоотделения и перегревом организма, можно пить до 1,5-2 литров воды в день. Пить следует, прислушиваясь к своему организму.

Согласно «Чжуд-ши», **если пить во время еды, вес не прибавится и не убавится, если до еды - тело похудеет, если после еды - станет тучным.** При ожирении сбавить вес поможет вода с медом. Питье после еды содействует измельчению и перевариванию пищи, увлажняет, укрепляет и развивает тело. Но при потере голоса, выделении большого количества мокроты, кашле, других болезнях, развивающихся в частях тела выше ключицы, пить после приема пищи вредно. Если пища плохо переваривается и появляется вздутие живота, после еды лучше пить кипятки.

Вода - одно из самых уникальных и загадочных веществ. По словам Леонардо да Винчи: «Воды была дана волшебная власть стать соком жизни на Земле». Вода - одна из фундаментальных стихий мироздания, она имеет ключевое значение в создании и поддержании жизни на Земле, в строении живых организмов, в формировании климата и погоды. Предположительно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде. Тело живого человека содержит от 55 до 78 % воды в зависимости от веса и возраста. Вода является растворителем для многих веществ. Она используется для очистки как самого человека, так и различных объектов его деятельности.

Получается, что обычная вода, выпитая с позитивными мыслями, способна излечить нас от недуга, зарядив положительной силой, а вода, выпитая в состоянии крайнего раздражения и недовольства жизнью, может «отомстить», заставив организм принять отрицательную энергию.

Знаете ли Вы

Молекулы воды в каждом случае группируются по-разному, несмотря на неизменность формулы H_2O . Исследования японских ученых дают основания утверждать, что вода имеет свойства живой субстанции, поскольку реагирует на поступающую к ней информацию.

В лаборатории японского профессора Масару Эмото воду из различных источников подвергали воздействию музыки, электромагнитного излучения телевизора, молитвы, произнесенных слов и т. п. Выяснилось, что любой человек способен изменять структуру кристаллов воды! Причем под влиянием слов и мыслей она модифицируется мгновенно. Например, злые слова разрушают значительную часть структуры, делая воду почти безжизненной. А после яростной ссоры ее структура напоминает изорванную в клочья паутину – в точности как после грязного водопровода. Добрые же слова образуют в воде красивые звездчатые кристаллики. По мысли доктора Эмото, такие слова обладают гармоничными вибрациями – они и формируют этот вид кластеров. А когда он попытался найти слово, которое лучше всего воздействует на воду, оказалось, что это

сочетание двух слов: «любовь» и «благодарность» – они формируют чрезвычайно устойчивые и красивые кристаллы.

Молоко и кисломолочные продукты

Молоко – это первое, что человек пробует на вкус. Естественное предназначение молока – питание новорожденных, которые еще не способны переваривать другую пищу. Как утверждает ряд специалистов, опираясь на данные о непереносимости лактозы (молочного сахара) многими людьми, нормальная программа развития предполагает потребление молока только в младенчестве. В дальнейшем фермента, способствующего перевариванию лактозы, становится в организме все меньше, и это вынуждает взрослых переходить на другой тип питания. Действительно, у многих людей лактоза не усваивается и вызывает нарушения в работе пищеварительной системы, в том числе диарею, боли и вздутие живота, тошноту и рвоту после употребления молочных продуктов. Известно также, что в человеческом организме активность лактозы начинает снижаться к концу первого года жизни, причем наибольшей интенсивности этот процесс достигает в течение первых трех – пяти лет.

Такое разное молоко

Согласно тибетской медицине, при правильном использовании молоко полезно для организма, но при неправильном – усиливает болезни. Избыток молока вкупе с различными молочными продуктами способствует расстройству конституции Слизь. Большое количество слизи чревато всевозможными осложнениями, в том числе возникновением полипов.

Оба вкуса молока - первичный и вторичный - сладкие.

Качество и вкус молока во многом определяются его жирностью: чем больше жира, тем оно вкуснее и питательнее. При отстаивании молока жир всплывает, образуя на поверхности слой сливок.



Сырое, не кипяченое молоко по своим свойствам тяжелое, холодное, от него расстраивается конституция Ветер, оно может быть опасно из-за наличия различных бактерий.

От него существенно отличается *парное молоко*, еще не остывшее после дойки: оно обладает бактерицидными свойствами, что обусловлено наличием в нем ферментов, иммуноглобулинов, лейкоцитов. Длительность бактерицидной фазы зависит от соблюдения санитарно-гигиенических условий и от температуры молока (чем выше, тем короче фаза). Если сразу после дойки молоко очистить и охладить до 4 °С, то продолжительность бактерицидной фазы составит 24 часа, если до 0 °С – 48 часов.

Тибетцы говорят, что парное молоко подобно нектару.

Кипяченое молоко становится легким и теплым. Добавление в него меда избавит от кашля, изжоги. Молоко увеличивает силы тела, дает цвет, угнетает Ветер и Желчь, возбуждает Слизь, повышает сексуальное влечение. Но очень вредно пить сильно охлажденное молоко (сразу из холодильника). Выпив его вечером, можно обеспечить себе бессонницу, а утром – насморк, кашель и першение в горле.

Сгущенное молоко тяжелое и плохо переваривается.

Топленое молоко получается благодаря долгой тепловой обработке: молоко томят («топят») 3–4 часа при температуре не ниже 95 °С, не доводя до кипения. Раньше это делали в чугушке в печи.

Знаете ли Вы

Известно, что для изготовления сыра рокфор используют только овечье молоко. Что касается других знаменитых сыров с голубой плесенью (французские фурм-д'Амбер, голубой бресский, английский стилтон, итальянская горгонзола,

немецкий дорблю, испанский кабралес), то их производят из коровьего молока.

Если выпарить из молока всю влагу, получится белый порошок, так называемое сухое молоко. Но оно не такое вкусное и полезное.

Если прогревать молоко при температуре 74–76 °С несколько минут (этот способ называется пастеризацией – его придумал еще в XIX веке французский ученый Луи Пастер), то срок его хранения в прохладном месте увеличивается до двух недель. Такое *молоко называется пастеризованным*. Гораздо дольше хранится *стерилизованное молоко*, которое проходит тепловую обработку при 125–145 °С. Но в нем не образуются сливки, да и полезных веществ почти не остается.

А что говорит тибетская медицина о молоке различных животных?

Коровье молоко полезно при прободении легких, застарелых инфекциях, мочеизнурении, «дает остроту душе». Козье – лечит одышку. Овечье – угнетает Ветер, но вредно для сердца. Ячье – полезно при болезнях Желчи и Слизи. Кобылье и ослиное – лечит легкие, опьяняет. Пища, приготовленная из овечьего молока, теплая и сытная, из коровьего и козьего – холодная и легкая. Овечье молоко популярно у многих народов Востока, а также у жителей Италии, Греции, Франции. Из него делают простоквашу, кефир, масло, сыры.

Многие народы практически не мыслят кухню без молока. В восточной медицине молоко, подслащенное медом или сахаром, приготовленное с лечебными травами и специями (фенхелем, кардамоном, кур кумой, корицей, шафраном, солодкой), принимают, чтобы избавиться от утренней сонливости, укрепить психические и умственные способности.

Кобылье молоко во многих восточных странах – повседневный продукт. Из него издавна делают знаменитый кумыс. Это молоко обладает сладко-терпким вкусом и белым цветом с легким голубоватым оттенком, в нем в два раза меньше жира, чем в коровьем. По составу оно схоже с женским молоком, поэтому его часто используют в производстве искусственных смесей для детского питания. Кобылье молоко часто используют в странах Востока (Казахстане, Монголии, Бурятии) для лечения часто болеющих детей с низким иммунитетом, а также людей, больных туберкулезом. Кумыс (кобылье молоко, ферментированное и окисленное) также используется как лекарство. В Бурятии в настоящее время возрождаются лечебные санатории, в которых широко практикуется применение кумыса в оздоровительных целях.

В Европе с недавних пор большим успехом пользуется швейцарский деликатесный шоколад, сделанный на **верблюжьем молоке**. Европейцы считают непривычно соленый вкус этого молока настоящей экзотикой, а народы Востока знакомы с ним издревле: казахи готовят из него шубат – своеобразный аналог кумыса; в Аравии пьют какао с верблюжьим молоком, и шоколадный аромат смягчает его резкий вкус; в Индии из него делают мороженое. Молоко верблюдиц по сравнению с коровьим содержит в три раза больше витаминов С и D, в нем гораздо меньше лактозы и казеина, который мешает организму усваивать молочные продукты.

Буйволиное молоко тоже почти не содержит казеина – грубого белка, вызывающего у многих людей аллергические реакции. У молока буйволицы нежный вкус, практически нет запаха, а консистенция чуть плотнее, чем у коровьего. К тому же по сравнению с последним в буйволином молоке больше жира, белка,

кальция, фосфора, витаминов А, С, В. Этот продукт распространен в Индии, Индонезии, Египте, Грузии, Азербайджане, Армении, Италии и на юге России. Из него готовят сметану, йогурт, сливки, творог, мороженое, сливочное масло и знаменитый итальянский сыр моцареллу.

Ослиное молоко редкое и дорогое (ослица дает лишь около 2 литров молока в день, в то время как корова – до 40). Оно считается самым полезным. Из истории Древнего Рима известно, что римлянки почитали молоко ослицы за эликсир молодости, умывались им и принимали с ним ванны. Оно продается в Западной Европе и пользуется спросом.

Оленье молоко, которое пьют народы Севера, самое калорийное: в нем в три раза больше белка и в пять раз больше жира, чем в коровьем. Его способен переварить далеко не каждый желудок, поэтому цельное оленье молоко обычно разбавляют водой. Жители Финляндии делают из него вкусный сыр, а тувинцы и алтайцы готовят, кроме всего прочего, молочную водку.

В молоке содержится около 100 ценных для организма веществ. Важнейшие из них – кальций и фосфор, которые необходимы для формирования, развития и восстановления костной ткани.

Немного о кисломолочных продуктах

У кисломолочных продуктов из цельного молока первичный и вторичный вкусы кислые, по свойствам они холодные и маслянистые, «изгоняют жар ветра», возбуждают аппетит, лечат расстройства желудка и кишечника, очищают сосуды. Продукты из снятого

молока лечат инфекционные болезни, жар травматической этиологии. Свежий дар (кефир) терпок, кисел, легок, порождает тепло, лечит скран (опухоли), болезни селезенки, геморрой и ма-жу (несварение) от масла. Сыворотка от сыра подавляет Слизь, не возбуждая Ветер и Желчь.

Кумыс прекрасно действует на обмен веществ, помогает пищеварению, восстанавливает силы, используется для лечения туберкулеза. Полтора века назад Сергей Аксаков писал о нем: «Дивно исчезают недуги холодной зимы и даже старости, полнотой одеваются осунувшиеся лица, румянцем покрываются бледные щеки».

Айран – кисломолочный напиток, который в Средней Азии пьют уже не одну тысячу лет. Издревле на Востоке его использовали как лекарство едва ли не от всех болезней, связанных с желудком и кровеносной системой. Делается айран из коровьего или козьего молока, воды, соли, дрожжей и базилика. Получается нечто вроде жидкого соленого кефира. У армянских горцев такой напиток называют таном и готовят без базилика.

Тарак распространен в Монголии, Бурятии, Туве и на Алтае. Это своеобразный кисломолочный напиток, который готовят из смеси разных видов молока (овечьего, коровьего, козьего, верблюжьего, ячьего). Ее нагревают, не доводя до кипения, затем остужают, добавляют закваску из старого тарака и оставляют на несколько часов в закрытой посуде.

Ацидофилин предохраняет от многих болезней и считается прекрасным средством против старения. Хорошо усваивается, не такой кислый, как кефир, поскольку сквашивается совсем недолго – не более 6–8 часов. Для приготовления ацидофилина нужна ацидофильная палочка. Это исключительно жизнестойкая бактерия, которая не разрушается под

воздействием желудочных соков. Попав в кишечник, она вытесняет оттуда вредные микробы и подавляет процессы гниения.

После приема кисломолочных продуктов полезно пить воду.

Что такое молочный гриб?

На территории России и в Европе достаточно давно известны лечебные свойства **тибетского молочного гриба**. Им пользовались монголы и буряты для сквашивания конского молока. Считается, что в Европу молочный тибетский гриб привез один польский профессор, который в течение пяти лет жил в Индии, где лечился молочным грибом от рака желудка и печени, и успешно.

Молочный гриб представляет собой шаровидное образование белого цвета диаметром 5-6 мм в начальном периоде развития и 40-50 мм перед делением. Биохимические исследования, проведенные Еленой Рерих, президентом и основателем Института Гималайских исследований «Урусвати» в Индии, показали, что настой этого гриба («грибной кефир») содержит множество полезных веществ и не имеет аналогов. Одна из главных его способностей – умение сглаживать и устранять аллергические заболевания.

В начале XX века удивительные свойства молочного гриба изучал выдающийся врач Петр Бадмаев. Он утверждал, что настой гриба может творить чудеса – излечивать гипертонию, сахарный диабет, аллергические заболевания. Есть данные и об исследованиях московского врача Н. Н. Крупенина, в которых он рассматривал влияние «грибного кефира» при выраженных формах атеросклероза и повышении

артериального давления. На 35 клинических больных было установлено, что применение этого настоя вызывает снижение кровяного давления у большинства пациентов. В Латвии сквашенное молочным тибетским грибом молоко принимали как лечебное средство при заболеваниях желудка и кишечника, при чахотке, золотухе. Другие данные также говорят о том, что настой этого гриба прекращает развитие раковых клеток, лечит туберкулез, помогает поддерживать состояние бодрости и работоспособности, способствует омоложению организма.

Чан - алкогольные напитки

В тибетской медицине алкоголь (чан) иногда используется как проводник для доставки лекарства к определенному месту в организме. Различные свойства чана в «Чжуд-ши» описываются следующим образом.

Чан кисло-сладок, во рту он кисел и после переваривания тоже.

Чан «остр», «горяч», «пронизывающ» и слабит слегка, раздувает огонь, порождает смелость, сон вызывает, очищает ветер и слизь.

Если выпить много, теряются стыд и осторожность.

В первой степени опьянения меняется настроение, исчезает рассудительность, все кажется легким.

Во второй – человек становится как пьяный слон, и неосознанно может нарушить обеты и клятвы.

В последней степени – лежит, как труп, ничего не знает, переходит к состоянию полнейшего неведения.

Свежий чан «тяжелее», старый – «полегче».

Свежеприготовленные алкогольные напитки мягки, усиливают «огонь» желудка, облегчают переваривание пищи. Прокисшие – разгоняют кровь, желчь и слизь.

Спиртное, приготовленное из ячменя, поджаренных зерен, овса, легкое, затем по степени нарастания «тяжести» следует рисовый и пшеничный алкоголь.

К напиткам, содержащим теплые элементы, относятся коньяк, пшеничная водка, молочное вино (особенно из овечьего молока), анисовая и перцовая настойки. Они успокаивают конституции Ветер и Слизь. А водка из овечьего молока, которая обладает разогревающим действием, является лечебным средством от расстройства Слизии и Ветра, появившегося в результате охлаждения крови.

К настойкам, содержащим сильно холодные элементы, относятся все виноградные и фруктово-ягодные вина, а также фруктовые и минеральные воды. Их вредно пить людям с «охлажденной» кровью, тем, у кого в организме преобладают холодные конституции Слизь и Ветер. Эти напитки успокаивают горячее жизненное начало Желчь, однако людям, живущим в холодном климате, лучше не злоупотреблять ими зимой.

При слабости «желудочного огня» нужно есть больше мяса, в небольшом количестве принимать алкоголь. При сильной потере веса тоже не повредит немного алкоголя.

После приема алкоголя полезно пить воду.

В небольшом количестве алкоголь может быть полезен, но в дозе свыше 50 г спирта является ядом и наносит вред большинству органов и систем организма, как утверждают многие специалисты в России и за рубежом.

Алкоголь в большом количестве вреден для печени и сердца, может вызвать рак поджелудочной железы, а у

женщин - рак молочной железы. Кроме того, спирт почти так же калориен, как жир. Человеку, страдающему гипертонией или диабетом, можно употреблять алкоголь даже в малых дозах только с разрешения врача.

В тибетских текстах говорится, что при неправильном применении чан усиливает все болезни. Тибетцы практически не употребляют алкоголь.

Традиционный напиток Тибета - так называемое **рисовое вино**. Для его приготовления берут отварной рис, добавляют в него особые специи, выдерживают в течение недели, затем отстаивают, и в результате получается слабоалкогольный (5 градусов) экзотический напиток.

Глава 5. «Цари» и их войска

«Всюду, куда проникает аромат этих лекарств, нет места болезням», – говорится в «Чжуд-ши». В состав тибетских лекарств входит от 3 до 125 ингредиентов растительного, минерального, животного происхождения.

Рецептура многих препаратов хранится в тайне и наследуется путем духовной передачи. Если знать принципы воздействия на жизненно важные органы, можно лечить, упорядочивая течение энергии, но можно и блокировать токи жизненных сил. Поэтому важно, кто владеет знанием, каков духовный уровень личности.

Необходимые компоненты для тибетских лекарств собираются в экологически чистых районах Гималаев, Северной Индии, Монголии, Бурятии, Тибета, других стран и изготавливаются под руководством лам, достигших высокой степени духовной реализации.

В тибетских медицинских источниках составы многокомпонентных лекарств, схемы лечения, описания заболеваний излагаются метафорическим языком. Например, составление лекарства подобно формированию войска под предводительством главного лечебного компонента – «царя». Другие основные и второстепенные составляющие – «царица», «советники» («министры»), «стражники» («воины»), «проводники», «купцы», «оружие», «кони», «глашатаи», бегущие перед царским выездом и расчищающие дорогу, и т. д.

Лекарство-«царь» – это тот компонент, действие которого направлено на причину или главный симптом болезни, он выполняет основную лечащую функцию.

Лекарство-«советник» («министр») помогает «царю» усилить терапевтический эффект. Чтобы обеспечить «мягкое» действие лекарственных средств, в сложные

составы вводится специальный ингредиент – «проводник» или «конь», который призван доставить препарат к месту назначения.

В качестве «коня» часто используют мед, патоку, сахар, свежее кипяченую теплую воду и др. Благодаря этому лечебное средство работает более целенаправленно, воздействуя конкретно на очаг воспаления. Эти меры также позволяют избежать побочных эффектов, затрагивающих другие ткани и системы организма.

Если рассмотреть лекарство, подавляющее «холод», то «царем» будет гранат, «советником» – рододендрон, «проводником» может быть имбирь, мускатный орех, шафран, кардамон и т. п. «Проводника» добавляют в зависимости от симптомов, которые нужно устранить.

Один и тот же ингредиент в разных ситуациях может представлять собой «царя», «царицу», «стражника» или «советника».

В частности, существует описание шести вариантов приготовления камфары для шести разных составов, в которых это средство должно выполнять разные роли: «Камфару готовят так: как дикого человека, который бродит один; как богатыря, которого снаряжают оружием; как царицу, которую сопровождает учтивая свита; как посла, соединяющего с друзьями и врагами; как военачальника, находящегося среди соратников; как царя, ведущего всех за собой». Это означает, что в первом случае камфару назначают в чистом виде, во втором – «вооружают», добавляя лекарственные травы, и «сажают на коня» (сахар), «учтивая свита» получается при добавлении к указанным веществам мускуса, шафрана и медвежьей желчи. Дальнейшее усложнение состава делает камфару «послом», «военачальником» и «царем» в зависимости от того, против какой болезни направлено данное лекарство.

Болезни представляются врагами или дикими животными. Распространение заболевания сравнивается с наступлением врага, захватом укрепленных позиций, нападением зверя. В каждом случае освобождение от болезни ассоциируется с действием божества или духа, несущего выздоровление.

Среди духов лекарственных растений особая роль в такой армии принадлежит божеству Юл-лха, духу можжевельника. Тибетские врачи высоко ценят его исцеляющие свойства.

Отдельные лекарственные средства с ярко выраженными лечебными свойствами удостаиваются «царских регалий». Так, камфара – «царь холодных веществ», красный перец – «царь горячих веществ», а миробаланы называют «царями всех лекарств» в связи с их выраженной целебной активностью в отношении широкого спектра заболеваний.

При составлении сложных лекарственных средств, когда используются компоненты с разными свойствами, строго соблюдаются точные пропорции и дозировки.

Большая группа «прохладных», жаропонижающих средств имеет в своей основе шлемник, сосюрею костус, шалфей и горечавку крупнолистную. При добавлении борца разнолистного, бадана толстолистного и щитовника получается состав, который лечит отравления искусственными ядами.

Основной частью «горячих» препаратов, излечивающих болезни «холода», являются княжик, рододендрон, облепиха и «укрощенный шпат».

Как пример особенно эффективного жарчительного лекарства в «Чжуд-ши» приводится такой многокомпонентный рецепт: «шесть корней» (купены, спаржи, витании, редьки, горичника, марены), «пять

листьев» (лютика, ломоноса, княжика, крапивы, рододендрона), «один цветок» (борца синего), «четыре вида плодов» (пузырницы, облепихи, якорцев и мальвы), «три соли» (селитра, сода, соль), «две золы» (гашеный шпат, зола помета грифа) и сахар. При использовании этого состава без следа исчезают все болезни «холода».

Согласно канонам, **в состав тибетских лекарств входят вещества восьми родов:**

- травы (шафран, горечавка, мята, ромашка, гвоздика и т. д.);
- деревья и кустарники (камфарное дерево, лимонное дерево, кипарис, кокосовая пальма, кардамонное и мускатное деревья и т. д.);
- землистые вещества (глина разных сортов, каменный мох, горная смола, разного рода соли и т. д.);
- металлы (золото, серебро, медь, железо, олово и т. д.);
- минералы (малахит, жемчуг, коралл, бирюза, лазурит и т. д.);
- соки, добываемые из трав, деревьев, плодов;
- отвары, получаемые из корней, стволов, сучков, листьев, коры, цветков, ягод, плодов;
- вещества животного происхождения (желчь, мускус, рога, жир, кости).

Формы лекарственных средств: порошки, пилюли, экстракты, настои, отвары, мази, сиропы, лекарственные вина (настойки, бальзамы).

В медицинской литературе Тибета описано более 1300 видов растений, свыше 100 видов минерального сырья и до 150 средств животного происхождения.

При сборе дикорастущих трав, корней, плодов и другого сырья учитываются многие факторы.

Почва, вода, свет солнца и луны, воздух, пространство, местность являются условиями, которые влияют на лекарственные компоненты, определяя их качество.

Лекарственные средства тибетской медицины делятся на успокаивающие и очищающие.

- *Успокаивающие препараты* оказывают противовоспалительное действие, способствуют созреванию болезни, скапливают и разъединяют болезнетворные начала и выводят их из организма.

- *Очищающие лекарства* выводят из организма шлаки, токсины, продукты эндогенного распада, воспалительных процессов, очищают ткани органов, сосуды, кровь.

Важно

Тибетские лекарства составлены таким образом, чтобы нежелательные действия одного компонента были нейтрализованы другим. Поэтому такие средства, в отличие от западных синтетических препаратов, действуют мягко, хорошо усваиваются организмом, подходят детям и взрослым, в том числе беременным женщинам и ослабленным больным.

Каждый препарат имеет свои показания к назначению. Он получает название по главенствующему компоненту: например, «Лиши» – гвоздичное дерево, «Сэмбру» – гранат и т. д. Цифра в названии препарата соответствует количеству его компонентов. Например, «Сэмбру-5», «Лиши-6», «Агар-35» и т. д.

Многокомпонентность фитопрепаратов обеспечивает комплексное воздействие на организм. Однокомпонентные пилюли применяются редко – лишь в неотложных случаях, чтобы снять приступ болезни. Наиболее часто встречающееся число ингредиентов в составах – от 3 до 35.

Оболочка у пиллюль очень плотная, благодаря чему полезные свойства лекарств могут сохраняться в течение десятилетий.

Западные фармакологические препараты нередко основаны на одном активном веществе, которое оказывает физиологическое воздействие на организм. Этим объясняется как сила действия препаратов, так и наличие побочных эффектов при их приеме. Конечно, они обеспечивают контроль над симптомами болезни, но далеко не всегда могут прервать патологический процесс. Мощные фармакологические средства, применяемые на Западе, зачастую в точности соответствуют народной поговорке: «Одно лечим, другое калечим».

Так, при гепатите С назначают противовирусный интерферон, причем в огромном количестве. И что же? Лекарство, всасываясь в кишечник, попадает в кровь, с кровью поступает в печень и поражает ее ткань на клеточном уровне. В итоге неизвестно, погиб вирус или только затаился, но поражение печени уже налицо.

Мочегонные средства освобождают организм от жидкости, но не восстанавливают функцию почек, а при длительном применении повреждают их.

Антибиотики в течение нескольких дней подавляют рост микробов в организме, но одновременно губят и полезную микрофлору, вызывая дисбактериоз.

Многие препараты, снижающие артериальное давление, обладают тяжелым побочным эффектом – способствуют развитию инфаркта миокарда в безболевогой форме. А искусственные гормоны, ферменты подавляют выработку организмом собственных гормонов и ферментов, что еще больше усугубляет проблемы с щитовидной и поджелудочной железами, надпочечниками.

Тибетскую фитотерапию по праву считают самой сильной в мире.

Особое место занимают **драгоценные пилюли серии «Ринчен»** (в переводе с тибетского «ринчен» как раз и означает «драгоценность»). Эти лекарства представляют собой итог кропотливого труда и длительной медитации нескольких поколений целителей, отличавшихся просветленностью духа. Некоторые пилюли содержат более 100 ингредиентов, среди них очищенные и специально обработанные золото, серебро, ртуть, медь, железо, сапфиры, рубины, бирюза, жемчуг, кораллы и другие элементы.

Многие из трав, используемых в таких пилюлях, встречаются лишь в Гималаях и не имеют аналогов. Во время приготовления лекарств «Ринчен» ламы проводят особые ритуалы. По словам тибетцев, к данным средствам следует относиться крайне бережно, как к драгоценности, полученной из рук Будды.

Драгоценные пилюли назначают в сложных случаях и для поддержания здоровья в зрелом возрасте. Они оказывают мощное комплексное энергетическое воздействие на организм человека, восстанавливая баланс и гармоничную циркуляцию жизненной энергии.

Время приема лекарств играет важную роль в тибетской медицине. Известно, что каждый орган в теле человека имеет свой меридиан, или канал, посредством которого он связан с другими органами. Энергия по этим меридианам движется согласно внутренним биоритмам.

К примеру, максимальная активность меридиана сердца наблюдается с 11 утра до 13 часов дня, соответственно, и лекарства следует принимать в эти часы.

Известно, что приступы кашля или удушья часто бывают в предутренние часы – с 3 до 5 утра, во время

активности меридиана легких.

Если человек страдает заболеваниями почек, то тибетский врач назначит прием лекарств с 17 до 19 часов – в период наибольшего напряжения (концентрации) энергии почек.

Биологические часы циркуляции энергии

Меридиан	Часы максимального напряжения энергии	Часы минимального напряжения энергии
Легких	3–5	15–17
Толстой кишки	5–7	17–19
Желудка	7–9	19–21
Селезенки — поджелудочной железы	9–11	21–23
Сердца	11–13	23–1
Тонкой кишки	13–15	1–3
Мочевого пузыря	15–17	3–5
Почек	17–19	5–7
Перикарда	19–21	7–9
«Трех обогревателей»	21–23	9–11
Желчного пузыря	23–1	11–13
Печени	1–3	13–15

Принимать лекарства в период переваривания пищи – невежество: в это время они просто «не попадают» в болезнь.

Кроме того, тибетские целители назначают лекарства по времени активности дош (конституций) в организме: Слизь активна утром, Желчь – днем, Ветер –

вечером. В любом случае и подбор фитопрепаратов, и сроки их приема – дело очень индивидуальное.

Часть II. Три группы тибетских лекарств

Глава 6. Лекарства растительного происхождения

Деятельностью растений была создана атмосфера Земли, и их существованием она поддерживается в состоянии, пригодном для дыхания. Растительный покров обогащает атмосферу кислородом и является главным источником энергии и органического материала почти для всех экологических систем. Наземная флора образует степи, луга, леса и другие растительные группировки, создавая ландшафтное разнообразие нашей планеты и бесконечное число экологических ниш для жизни. Корни растений играют первостепенную роль в формировании почвы. Растения служат определяющим звеном в сложной цепи питания организмов, включая человека.

Основные продовольственные растения были одомашнены в странах Юго-Западной Азии. Первое место в жизни человека принадлежит хлебным (пшеница, рис, кукуруза, просо, сорго, ячмень, рожь, овес) и различным крупяным культурам. Многие растения служат главными поставщиками витаминов и компонентами лекарств.

В тибетской медицине используют разные части растений: корневища, кору, стебли, ветви, листья, цветы, плоды, смолу и сок. Одни сведения о заготовке сырья секретны и передаются изустно от учителя к ученику, другие содержатся в специальной литературе. Из основных требований, предъявляемых к сбору растений, известны следующие.



Прежде всего растения должны быть собраны в чистом месте и в соответствующее время. Корни, ветви и стебли собирают осенью, когда растения уже «укрепили» себя на долгую зиму, листья и побеги – в период их роста, в сезон дождей, когда они полны соков. Цветы заготавливают перед началом увядания, плоды срывают только созревшими. Кожуцу, кору и смолу обычно берут в период распускания почек ранней весной. Травы, имеющие слабительное действие, собирают осенью, когда соки растений высыхают и вся

«сила трав направлена вниз». Растения, обладающие рвотным действием, нужно заготавливать при распускании почек, когда «сила трав направлена вверх». Влаголюбивые растения надо собирать не очень близко, но и не слишком далеко от воды: растение, которому для впитывания влаги потребовалось приложить усилия, отдаст человеку гораздо больше энергии, чем то, что добыло воду без труда.

Лучшее время для сбора всех частей любых растений – периоды прибывания луны. Знание о влиянии лунных фаз на живую природу дает тибетским медикам возможность определять лечебные свойства растений не абстрактно, а вполне реально. Тибетцы говорят, что в период новолуния растения обладают почти чудодейственной целебной силой – их хорошо собирать именно в это время. Ряд растений, из которых создаются лечебные снадобья, произрастают раз в 10-15 лет.

При заготовке ни в коем случае нельзя мять и ломать растения.

Важно и духовное состояние самого врача: положительная энергетика наделяет лекарственное сырье особой силой. Поэтому к целительству допускают людей, обладающих определенным набором нравственных качеств.

Важно

Согласно «Чжуд-ши» все растения можно хранить и использовать в течение одного года: при больших сроках хранения их сила утрачивается. У растений, лечебное действие которых связано с запахом и цветом, по мере исчезновения аромата и цвета снижается

целебная сила, поэтому сроки их хранения и использования еще короче.

После сбора растения очищают, чтобы удалить ядовитые ткани. **Ядовитыми считаются:** у корней и стеблей – наружная кожица и внутренний стержень; у веток – узлы; у листьев – черешки; у цветов – чашелистики; у плодов – косточки.

Обезвреженные части растений засушивают: растения с горячими свойствами сушат на солнце или у огня, но так, чтобы дым или какие-либо посторонние запахи не попадали на них; растения с холодными свойствами сушат в тени на улице или в хорошо проветриваемом помещении.

Сила трав велика, они могут затмить даже камфару, и нет на земле места, где бы трава не росла. Лекарственные травы должны отвечать семи требованиям: произрастать в хорошем месте, быть вовремя собранными, хорошо высушенными, свежими, обезвреженными, мягко действующими и хорошо сочетающимися с другими средствами («Чжуд-ши»).

МАСЛА РАСТЕНИЙ

Жидкие жиры растительного происхождения обычно называют маслами. В «Чжуд-ши» говорится: «У людей, питающихся маслом, силен огонь внутри, и внутри у них чисто, силы тела развиты, они бодры, цветом хороши, органы у них крепки, в старости бодрость сохраняют, доживают до ста лет».

Масла широко применяются в тибетской медицине. Их назначают внутрь, используют при массаже. Каждое растительное масло содержит свой набор полезных веществ. При «горячих» расстройствах применяют

масла, обладающие холодными свойствами, например из косточек винограда. При «холодных» расстройствах используют масла с горячими свойствами, к ним относится, в частности, кунжутное масло.

Кунжутное масло считается одним из самых полезных растительных масел. В нем много микроэлементов, таких как цинк и кальций, содержатся витамины А и Е. В тибетской медицине кунжутное масло классифицируется как горячее и острое. При истощении оно способствует «росту мяса», а при ожирении помогает сбросить вес, укрепляет тело, лечит «холодные» болезни, изгоняя Слизь и Ветер. Кунжутное масло действительно при различных легочных заболеваниях, одышке, астме, сухом кашле, рекомендуется больным сахарным диабетом, повышает число тромбоцитов и улучшает свертываемость крови, помогает при желудочно-кишечных коликах, нефрите и пиелонефрите, почечнокаменной болезни.

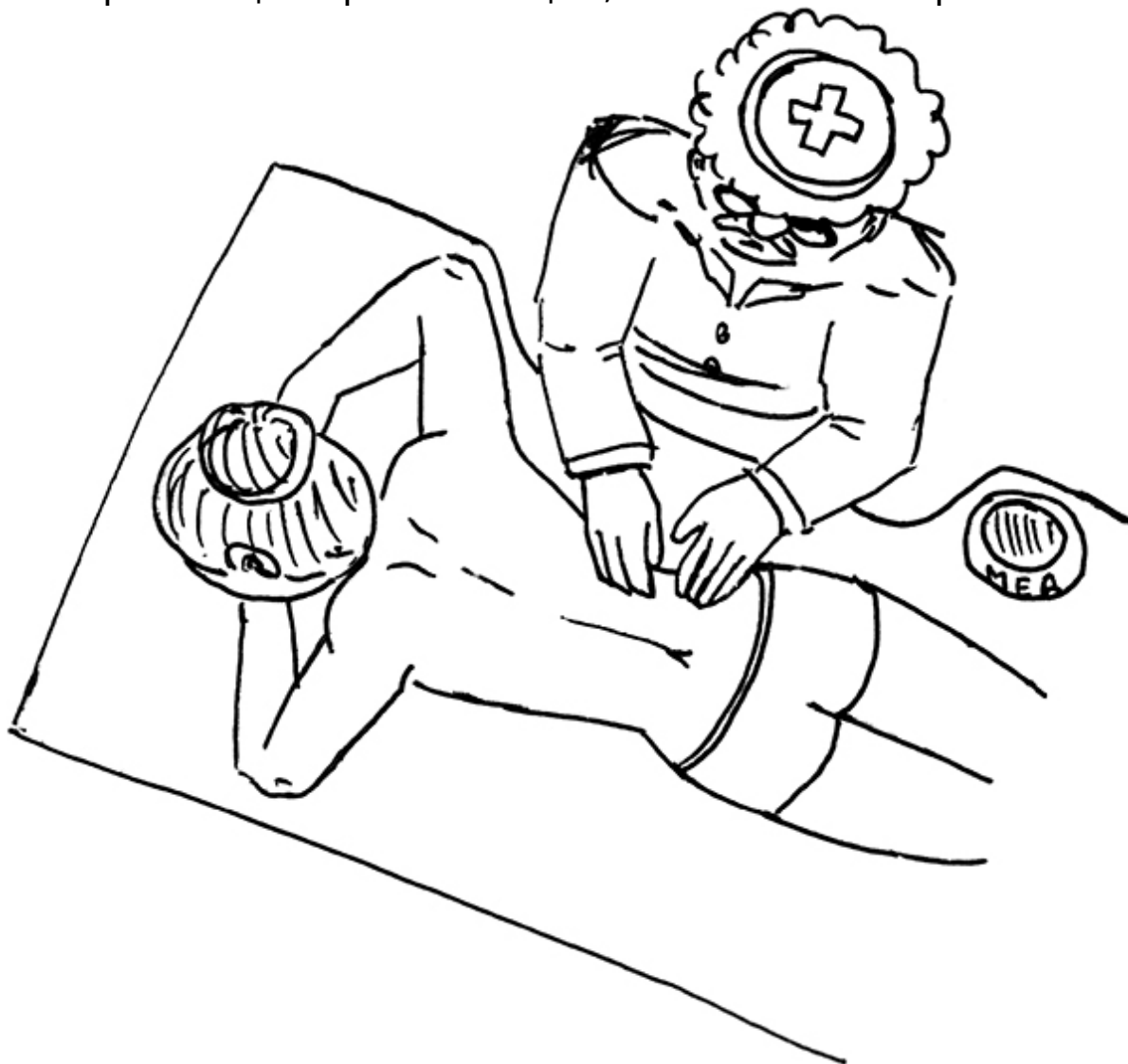
Если растительные масла хранить на свету и при комнатной температуре, то большинство из них быстро горкнет. В кунжутном же масле содержится натуральное активное вещество сезамол, обуславливающее высокую стойкость и большой срок хранения этого продукта. Кроме того, сезамол поглощает ультрафиолетовые лучи, что делает кунжутное масло эффективным средством защиты от солнца.

- Кунжутное масло способно оказывать болеутоляющее действие. Для уменьшения *зубной боли* или избавления от нее масло втирают в десны, прилегающие к больному зубу.

- При *простуде* кунжутное масло подогревают до температуры 36–38 °С, перед сном втирают его в кожу, а затем грудную клетку утепляют и укладывают больного в постель.

- При *кишечных коликах* небольшое количество масла втирают в живот почти до полного впитывания кожей.

- *Перед сном* полезно массировать ноги теплым кунжутным маслом. Для лучшего эффекта предварительно стоит приготовить ванночку для ног из разогревающих трав и специй, таких как имбирь.



- Кунжутное масло хорошо подходит для *укрепления ногтей*. Подержите кончики пальцев в теплой воде с лимонным соком. Затем протрите их

насухо и помассируйте каждый палец с каплей кунжутного масла.

Масло виноградных косточек содержит в высокой концентрации (до 78 %) линолевую кислоту, которая активизирует липидный обмен и восстанавливает барьерные функции эпидермиса. По составу и свойствам масло виноградных косточек близко к подсолнечному. Обладает мощными антиоксидантными и регенерирующими свойствами. Снижает уровень холестерина, препятствует развитию атеросклероза, оказывает противовоспалительное, бактерицидное действие. Виноградное масло эффективно в борьбе с целлюлитом, помогает при варикозе и куперозе, укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных и лимфатических сосудов.

Подсолнечное масло – одно из лучших. Оно физиологически весьма активно и к тому же богато жирными полиненасыщенными кислотами: их также называют витамином F, который необходим нашему организму для построения клеток, синтеза гормонов, поддержания иммунитета. Эти кислоты придают устойчивость и эластичность кровеносным сосудам, уменьшают чувствительность организма к действию ультрафиолета и радиоактивного излучения, регулируют сокращение гладкой мускулатуры и т. д. Подсолнечное масло также является основным источником жирорастворимого витамина E. Это прекрасный антиоксидант, который защищает от атеросклероза и прочих сердечно-сосудистых недугов. Он поддерживает иммунную систему, препятствует старению, необходим для печени, влияет на функцию половых и других эндокринных желез, участвует в обмене белков и углеводов, улучшает память.

Рапсовое масло также богато полиненасыщенными жирными кислотами. Кроме того, в нем много линолевой кислоты. Как известно, ее дефицит в организме

вызывает сужение сосудов и нарушение кровообращения, что приводит к инсультам и инфаркту миокарда.

Родиной рапса принято считать Индию. По своим вкусовым качествам рапсовое масло приближается к оливковому и при этом стоит гораздо дешевле. Оно долго сохраняет прозрачность и не приобретает неприятного запаха под воздействием воздуха, как, например, соевое.

Оливковое масло – особенно ценный продукт. С научной точки зрения его ценность объясняется химическим составом: оно почти полностью состоит из мононенасыщенных жиров, снижающих уровень холестерина и полезных для сердца. Благодаря этому оливковое масло предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярное употребление оливкового масла в несколько раз снижает риск заболевания раком молочной железы у женщин.

С незапамятных времен оливе приписывали целительные свойства. В ее листьях и плодах содержится олеуропеин – вещество, понижающее давление. Известны и противовоспалительные свойства оливкового масла. Оно способствует заживлению ран, язв, порезов. Исследования последних лет также выявили иммуностимулирующее действие этого натурального продукта. В оливковом масле присутствует большое количество антиоксидантов: провитамин А, витамины Е, К, полифенолы. Они нужны, чтобы нейтрализовать свободные радикалы. Современная медицина видит в разрушительной деятельности последних одну из главных причин старения, сердечных и раковых болезней. Кроме того, как сами оливки, так и масло из них положительно

вливают на пищеварение и служат отличной профилактикой язвы желудка.

Знатоки ценят – как самое полезное – нерафинированное оливковое масло высшего сорта, так называемое прованское. Оно обладает специфическим запахом и вкусом, по цвету не золотистое, а слегка зеленоватое.

Знаете ли Вы

Настоящее оливковое масло довольно легко отличить от подделок и суррогатов. В натуральном масле (все равно, рафинированном или нет) на холоде образуются белые хлопья, которые при комнатной температуре снова исчезают. Это происходит за счет содержания в оливковом масле определенного процента твердых жиров, которые при охлаждении застывают и дают хлопьевидные включения.

Кукурузное масло благотворно влияет на обменные процессы в организме и уровень холестерина в крови, улучшает пищеварение, стимулирует работу печени, желчного пузыря и кишечника, предупреждает проницаемость и ломкость капилляров. Полезно при лечении женских и нервных заболеваний. Благодаря высокому содержанию витамина Е способствует нормальной деятельности эндокринной системы, особенно половых желез, гипофиза, надпочечников, щитовидной железы. Предотвращает развитие мышечной слабости и утомления. Также защищает генетический аппарат клеток от мутаций, вызванных действием химических веществ, ионизирующих излучений и т. д. Диетологи рекомендуют регулярно употреблять кукурузное масло при астме, мигрени,

шелушении кожи. Наличие в этом продукте лецитина, предупреждающего отложение холестерина на стенках сосудов, дает возможность применять кукурузное масло при лечении такого серьезного недуга, как атеросклероз. Наконец, оно снижает риск тромбообразования.

Льняное масло содержит в два раза больше жирных кислот омега-3 и омега-6, чем даже рыбий жир. Оно снижает уровень «плохого» холестерина в крови, а особенно полезно беременным женщинам, так как способствует формированию мозга малыша и правильному течению родов. Достаточно употреблять пару чайных ложек льняного масла в день, добавляя его в каши или салаты. Можно принимать льняное масло и в капсулах. Помимо всего прочего, оно благоприятно воздействует на кожу: снимает раздражение, заживляет мелкие ранки и язвочки на слизистой оболочке.

Важно

Льняное масло нельзя сильно нагревать, так как под воздействием высоких температур в нем образуется токсичная кислота и оно быстро горкнет.

Можжевельное масло обезболивает, бодрит, очищает, согревает и укрепляет. Его втирают как болеутоляющее при ревматизме и подагре. Эфирное масло можжевельника обладает хорошим отхаркивающим действием, эффективно при простудных заболеваниях: ОРВИ, гриппе, аденовирусной инфекции. Оно способствует выведению токсинов и снижению температуры тела, стимулирует иммунитет, препятствует развитию вторичной инфекции, уменьшает риск осложнений. Обладая мягким

желчегонным действием, масло из можжевельника очищает печень. Выраженный мочегонный эффект позволяет применять этот продукт при болезнях, сопровождающихся задержкой жидкости в организме: при гипертонии, гипотиреозе, сердечной недостаточности, повышенном внутричерепном давлении и т. д. Масло можжевельника используют и при лечении таких гинекологических и урологических заболеваний, как простатит, аденома простаты, воспалительные процессы женских половых органов и мочеполовой системы. В косметологии и дерматологии его применяют при жирной коже, угревой сыпи, прыщах: оно очищает кожу, повышая ее барьерные функции.

Абрикосовое масло используется во время процедур для очищения сосудов. Масло из горьких и сладких косточек абрикоса при приеме внутрь открывает закупорки, размягчает уплотнения. В восточной медицине утверждают, что если выпить 4,5 г масла горьких косточек, то выведутся черви, вылечится геморрой, измельчатся и выйдут камни из мочевого пузыря и почек. При наружном применении оно помогает от геморроя. Если капать в ухо масло косточек урюка (тюркское название абрикоса), пройдут ушные боли.

Масло сандалового дерева – отличное смягчающее средство. Полезно при сухости, зуде кожи, тонизирует, увлажняет и заживляет ее, эффективно препятствует возникновению папиллом. Мягкий, глубокий, древесно-бальзамовый, слегка сладкий аромат сандалового масла оказывает антидепрессивное, успокаивающее и расслабляющее действие, снимает страх и стресс, помогает при бессоннице.

Масло шиповника в медицине используют как антисептик при высокой температуре, ларингите,

бронхите, трахеите, пневмонии. Оно улучшает секреторно-моторную функцию желудочно-кишечного тракта, из-за чего полезно при желудочных и кишечных коликах, плохой переносимости пищи, рвоте. Это средство назначают наружно при неглубоких ссадинах, трещинах сосков у кормящих матерей, при пролежнях, трофических язвах, дерматозах.

Масло кардамона снимает депрессию, устраняет меланхолию, страхи, вялость, апатию, избавляет от головной боли, помогает при кашле, согревает при ознобе. Это эфирное масло широко используется в ароматерапии для лечения психоэмоциональных расстройств, заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудных и вирусных болезней. Применяется как наружно (при проведении горячих ингаляций, приеме ванн, для растираний и массажа), так и внутрь.

Кедровое и облепиховое масла прекрасно защищают организм от простудных заболеваний, помогают при бессоннице, улучшают память, внимание, слух.

Эфирное масло гвоздики оказывает положительное действие при ухудшении памяти, повышенной утомляемости (как физической, так и умственной), половом бессилии, диарее, скоплении газов в кишечнике.

Зерно и зелень

Тибетская медицина разделяет зерновые культуры на два вида: колосистые и стручковые.

Так, в **отряд колосистых** входят «рис, просо, пшеница, голосемянный ячмень, дикий ячмень, овес и прочие, обладающие сладким вкусом после переваривания». По действию на организм большинство зерновых из колосьев относятся к средствам,

подавляющим страсть и систему Ветра и порождающим силу и слизь.

Рис - маслянистый, мягкий, «холодный» и легкий. Благоприятно воздействует на все три системы регуляции, контролирует сексуальное влечение, лечит рвоту и понос.

Просо (пшено) - тяжелое, «холодное». Укрепляет и соединяет поврежденные кости и ткани.

Пшеница - «холодная», тяжелая, питательная. Излечивает расстройства систем Ветра и Желчи.

Дикий ячмень - «холодный», легкий, грубый. Вызывает аппетит.

Голосемянный ячмень - «холодный», тяжелый. Лучшее из средств, придающих силы.

Овес - «прохладный», легкий. Подавляет слизь и желчь.

Следующая категория - **стручковые зерновые**: «Вкус у них вяжущий и сладкий, они холодны, легки, белесы, закрывают отверстия сосудов, удаляют слизь, останавливают понос, вбирают масло при натирании, помогают при болезнях крови, желчи и ожирении».

Горох очищает от Слизи и Ветра, кашля, одышки, удаляет геморрой, «камешки» семени, порождает кровь и желчь. Мелкий горох усиливает работу всех трех систем регуляции, увеличивает семя и силы организма, его кашица очищает организм при болезнях крови, кожи и суставов. Свежие молодые листья гороха выравнивают «жар» и «холод», а через день после сбора возбуждают Ветер и Слизь.

Кунжут - тяжелый, «горячий». Подавляет сексуальное влечение и лечит болезни Ветра.

Лен - сладковато-горький, маслянистый, мягкий. Регулирует состояние системы Ветра.

Гречиха - «холодная», легкая. Разрушает злокачественные опухоли, усиливает работу всех трех систем регуляции.

Все свежесобранные зерна в сыром виде тяжелы, а созревшие, высушенные и старые – легки. Зерна, сваренные и поджаренные, становятся легче, лучше перевариваются и усваиваются.

Зелень, овощи возбуждают аппетит, сужают кровеносные сосуды и подавляют действие лекарств.

Они бывают разных видов: из сухого места или из сырого, сушеные и свежие, приготовленные и сырые.

Первые – теплее и легче, они излечивают болезни холода и жара.

Лук вызывает сон, аппетит, подавляет слизь и ветер.

Чеснок – тяжел и холоден, изгоняет глисты, жар и ветер.

Горный чеснок трудно переваривается, «тяжел» для питания.

Редька молодая – легка, горяча, вызывает тепло и огонь, а старая – тяжела, холодна, умножает слизь.

Репа похожа на нее, но оберегает еще от яда.

Корневище ревеня и листья изгоняют слизь, вызывают аппетит.

Все приправы улучшают вкус пищи и способствуют аппетиту: «Перец Бунге расширяет сосуды, порождает ветер и слизь. Имбирь вызывает тепло, подавляет болезни ветра» («Чжуд-ши», «Тантра объяснений»). Тибетцы издревле использовали различные приправы и прожаренные зерна злаков, например, чтобы добавлять в чай. Такой напиток становится более питательным, полезным, вкусным. В домашних условиях в чай еще добавляют молоко и кипятят 3–5 минут.

В полевых условиях тибетцы использовали обжаренную муку грубого помола с добавлением пряностей и соли – цампу.

Рецепт

Приготовить цампу достаточно просто. Замочите 400 г ячменя (перловой крупы) на ночь в большом количестве теплой воды. Слейте воду и разложите крупу тонким слоем на полотенце или на подносе, выложенном бумажными салфетками, чтобы зерно просохло. Когда ячмень еще немного влажный, но не мокрый, хорошенько разогрейте сковороду. Убавьте огонь до среднего и добавьте четвертую часть зерна. Готовьте его четыремя порциями, постоянно помешивая. Зерно считается готовым, когда приобретает золотисто-коричневый цвет. Остудите жареный ячмень и перемелите его в кофемолке. Храните в герметичном сосуде.

Насыпьте в чашку порцию цампы, сделайте углубление в центре и налейте туда немного чая с молоком или воды (количество жидкости регулируйте по вкусу), можете добавить растопленное масло. Аккуратно перемешайте так, чтобы тесто было влажным и не ломким. Можете добавить мед или сахар, в этом случае тесто получится вкусным, как домашнее печенье.

Пригоршню этого состава клали в кипящий черный чай. Благодаря такой добавке он оказывал живительное воздействие в суровом климате высокогорной страны, хорошо согревал, утолял голод и жажду. В настоящее время эту заправку можно приобрести как экзотический

продукт. А те, кто желает похудеть и очистить организм, могут сами приготовить чай с добавлением цампы.

Супы очень полезны. Жидкие супы, легко перевариваясь, дают силы и очищают от болезней. Так, жидкий рисовый суп хорошо утоляет жажду, утоляет голод, снимает усталость, возвращает телесные силы, порождает тепло и размягчает полости сосудов. Суп погуще также порождает тепло, помогает при утомлении, «растворяет» болезни, устраняет задержку нечистот. Густой рисовый суп и поджаренный рис помогают при диарее, способствуют заживлению переломов. Поджаренный дробленый рис легок, мягок, горяч, подходит желудку. Суп из незрелого риса или ячменя вызывает запор, угнетает тепло.

Гороховый суп вызывает аппетит, возбуждает Слизь и Ветер, сгоняет жир, лечит ма-жу (несварение) от растительного масла.

Крапивный суп, как и суп с чесноком, полезен при возмущении Ветра, порождает тепло, возбуждает Слизь и Желчь.

Сахар - «сладкая жизнь»

Сахара (углеводы, сахариды) – класс соединений, в который входят сахароза, моносахариды: фруктоза, глюкоза, манноза, галактоза, мальтоза, – а также множество других веществ, без которых организм не может нормально функционировать. Многие из первых открытых углеводов имели сладкий вкус. Следует учитывать, что углеводы (сахара) содержатся не только в сахаре, но и в меде, фруктах, мучных продуктах, картофеле, крупах. Углеводы как поставщики энергии можно заменять жирами и белками, но лишь на короткое время.

Совсем исключать их из рациона нельзя. В противном случае в крови появятся продукты неполного окисления жиров, так называемые кетоновые тела, нарушится работа центральной нервной системы и мышц, снизится продуктивность умственной и физической деятельности.

Согласно тибетскому канону «Чжуд-ши», сладкое «укрепляет, увеличивает силы тела, оно полезно старикам, детям, истощенным болезнями, разговорами, физическими нагрузками, при болезнях горла и легких... затягивает раны, улучшает цвет». Сахар подавляет «жар» желчи. Сладкая пища (естественно, в разумных пределах) обостряет восприятие, удлиняет жизнь, питает, изгоняет яды.

При взаимодействии сахара с триптофаном (особый вид протеина) вырабатывается серотонин. Именно он порождает приятные, радостные ощущения при поедании сладкого. Зимой из-за нехватки солнечного света серотонин продуцируется организмом в малом количестве, а сладости помогают восполнить его нехватку. Между тем «избыток сладкого порождает слизь», способствует увеличению веса, что связано с возмущением физиологической системы Слизи, которая анатомически включает в себя слизистые органы и поверхности, лимфатическую и эндокринную системы. Все хорошо в меру.

Родина сахара – Индия, где он известен более 2000 лет (санскр. «сак-кара»). Там коричневые сладкие крупы приготавливали из сока сахарного тростника.

Сахарный тростник – многолетний травянистый вид семейства злаков. Он культивируется в тропических и субтропических регионах. Растение напоминает бамбук: его цилиндрические стебли, часто достигающие высоты 6–7 м при толщине 1,5–8 см, растут пучками. Ему требуется много солнца, тепла и воды, а также плодородная почва. Именно поэтому сахарный тростник

возделывают лишь в областях с жарким и влажным климатом. При благоприятных условиях его плантации перед уборкой похожи на непроходимые джунгли.

История сахара в России начинается примерно с XI–XII веков, когда его впервые завезли на территорию нашей страны. В те времена попробовать этот продукт могли только царь и его приближенные. Первую в России «сахарную палату» открыли при Петре I в начале XVIII столетия, а сырье для сахара тогда ввозили из-за границы.

Существуют различные виды сахара, отличающиеся по составу и физико-химическим свойствам. В общем их можно разделить на две основные группы: моносахариды и дисахариды. К дисахаридам относится свекловичный и тростниковый сахар, к моносахаридам – виноградный и фруктовый. Свекловичный и тростниковый сахара (сахароза, обыкновенный сахар) находятся в стволе и корне растений, виноградный и фруктовый – преимущественно в сладких фруктах. Кроме того, в сердцевине нескольких видов бамбука содержится сладкий сок – «бамбуковый сахар» (молодые побеги и семена некоторых видов бамбука употребляют в пищу).

Коричневый (тростниковый) сахар пользуется популярностью как элитный, экологически чистый, деликатесный продукт. Многие считают, что он полезнее свекловичного благодаря наличию большого количества минеральных веществ: кальция, калия, меди, железа. Однако мнение, будто коричневый сахар медленнее усваивается организмом и поэтому не может стать причиной лишнего веса, ошибочно. Существует множество разновидностей тростникового сахара.

Тростниковый сахар Демерара (Demerara sugar) назван в честь долины реки и округа Демерара в Британской Гвиане, откуда первоначально поступал. Отличается золотисто-бурым цветом. Обычно

описывается как натуральный нерафинированный, но есть виды Демерары, представляющие собой простой белый сахар с добавлением мелассы.

Мусковадо (Muscovado sugar) – тростниковый сахар с сильным запахом мелассы. Темный мусковадо имеет насыщенный коричневый цвет. Его сложный вкус, благодаря высокому содержанию мелассы, может придать изюминку любым кулинарным экспериментам. Светлый мусковадо обладает менее насыщенным запахом мелассы, теплым медовым оттенком и приятным привкусом сливочных тянучек.

Турбинадо (Turbinado sugar) – частично очищенный сахар-сырец, с поверхности которого паром или водой удалена значительная часть мелассы. Его сухие и сыпучие крупные кристаллы имеют цвет от светло-золотистого до бурого.

Сахар мягкий мелассовый, или черный барбадосский (Soft molasses sugar/Black Barbados sugar), – тонкий, влажный тростниковый сахар-сырец очень темного цвета. Обладает ярким вкусом и ароматом благодаря высокому содержанию мелассы. Ложечка мелассового сахара – и обычный йогурт превратится в изысканный десерт.

Из тростникового сахара получают различные виды сахарного песка и пудры: золотистую сахарную пудру (Golden icing sugar), золотистый мелкий сахарный песок (Golden caster sugar), золотистый сахарный песок (Golden granulated sugar). Например, крупный сахарный песок для кофе (Sugar crystals for coffee) представляет собой большие кристаллы глубокого золотистого цвета. Они растворяются медленно, постепенно отдавая напитку свою сладость и яркий, нежный аромат и тем самым подчеркивая вкус кофе.

В последние годы медики склоняются к тому, что необходимо ограничить употребление сахара. Установлено, что в пожилом возрасте чрезмерное

потребление сладкого способствует нарушению жирового обмена, приводит к увеличению концентрации холестерина и глюкозы в крови, вносит дезорганизацию в функции клеток. Кардиологи утверждают, что в результате повышения калорийности питания за счет сахара у людей, не занимающихся физическим трудом, создаются условия для набора лишних килограммов и быстрого развития атеросклероза. Сахар вреден и для зубов. Доказана прямая связь между возникновением аллергии и избыточным потреблением сахара.

Старайтесь употреблять в пищу естественный сахар, содержащийся в меде и фруктах, пейте меньше сладких напитков (чай, кофе, «Фанта» и пр.). Фрукты и ягоды полезны благодаря наличию витаминов, органических кислот и минеральных солей. Пчелиный мед также содержит витамины, органические кислоты, соли, ферменты, белки и в той же мере оказывает благоприятное влияние на организм, но из-за большого количества сахарозы и высокой калорийности следует ограничить его потребление.

Что касается сахарозаменителей, то они вредны для здоровья, за исключением стевии.

Аспартам (Е 951) – усваиваемый низкокалорийный подсластитель, который в 200 раз слаще сахара. Это самый распространенный химический сахарозаменитель и один из самых вредных. Его длительное употребление в пищу может вызывать головную боль, звон в ушах, аллергию, депрессию, бессонницу, а у животных – и рак мозга. Есть вероятность, что аспартам – канцероген. К тому же он повышает аппетит.

Ацесульфам К (Е 950) – неусваиваемый низкокалорийный подсластитель. Он также наносит вред здоровью, приводит к нарушению работы кишечника и аллергическим заболеваниям.

Сахарин – некалорийный подсластитель. Слаще сахара в 450 раз. Использовался в свиноводстве для разжигания аппетита. Был запрещен к употреблению в некоторых странах, в том числе в Канаде и Советском Союзе, еще в 1970-е годы. У подопытных животных вызывал рак мочевого пузыря.

Цикламат (Е 952) – бескалорийный подсластитель. Слаще сахара в 30 раз. С 1969 года запрещен в США, Франции, Великобритании и еще ряде стран из-за подозрения, что провоцирует почечную недостаточность.

Фруктоза (фруктовый сахар) – самый сладкий из природных сахаров. Некоторые специалисты связывают эпидемию ожирения в США именно с употреблением фруктозы.

Сорбоза (сорбит, или сорбитол) – сахарид, встречающийся в растениях. Он не очень приятен на вкус. Может вызывать понос. Не рекомендуется употреблять более 10 г этого сахарозаменителя в сутки. Есть данные, что он ухудшает пищеварение.

Ксилит (Е 967) в небольшом количестве встречается во фруктах и растениях. По некоторым данным, может вызывать рак мочевого пузыря.

Стевиозид – экстракт травы стевии. Из научных данных следует, что на сегодня стевия – лучший заменитель сахара. Она менее токсична, чем синтетические подсластители, почти не имеет калорий, хорошо переносится, отличается неплохими вкусовыми качествами, доступна по цене. Все это важно для больных диабетом и ожирением. Пока нет сведений о вреде (токсичности и мутагенности) компонентов, а также о противопоказаниях к ее употреблению. Считается, что она обладает и лечебным воздействием: защищает от бактерий (в том числе от кариеса), помогает при простуде и заболеваниях кожи.

Знаете ли Вы

В Японии, где средняя продолжительность жизни составляет 90 лет и где законом преследуется использование синтетических заменителей сахара в пищевой промышленности, стевियोид захватил до 50 % сладкого рынка. Япония потребляет 90 % производимой в мире стевии.

Сахар – один из источников энергии, поэтому при напряженном умственном труде обычно тянет на сладкое. Если клетки мозга испытывают недостаток в глюкозе, это может стать причиной сниженной работоспособности, чувства усталости, плохого настроения и даже головной боли. Недаром сахар называют «витамином радости». Но злоупотребление сладким вызывает обратный эффект: слабость, депрессию, быструю утомляемость. К тому же возрастает риск развития сахарного диабета.

Абрикос – оранжевый дар Азии

Абрикос (дерево из подсемейства сливовых) встречается на всей территории Центральной Азии. Родиной его считается Китай, где он произрастает в диком виде. Это растение издавна используется в лечебных целях. Плоды абрикоса содержат до 28 % сахаров, крахмал, органические кислоты (яблочную и лимонную), много витаминов группы В, К, провитамин А, большое количество солей калия и железа. В косточках – до 60 % жирного масла, лактоза, амигдалин, фермент эмульсин, витамины В₁₅, С, РР.

Плоды абрикоса обыкновенного применяют в тибетской медицине при анемии, сердечно-сосудистых

заболеваниях: в 100 г абрикосов содержится столько же железа, сколько в 250 г говяжьей печени. Известно, что абрикос полезен как средство для лечения нервных заболеваний, помогает при конъюнктивитах, входит в составы для ращения волос.

Курага (сушеная мякоть абрикоса) содержит меньше витаминов, но гораздо больше минеральных веществ, в том числе калия, магния, кальция, железа и фосфора, чем свежие плоды. В ней много органических кислот и пектинов, эффективно выводящих из организма тяжелые металлы и радионуклиды. Употреблять в пищу курагу рекомендуют при анемии, ослабленном зрении, сердечных болезнях и в качестве общеукрепляющего средства. Она способствует устранению закупорки сосудов и смягчает твердые опухоли, омолаживает кожу и укрепляет волосы. Растительные волокна, присутствующие в кураге, помогают очищению кишечника. Высокое содержание магния позволяет рекомендовать ее для лечения гипертонии и некоторых форм малокровия.

Важно

Больным сахарным диабетом следует ограничивать употребление абрикосов из-за высокого содержания в них сахара.

Семена абрикоса в китайской национальной медицине применяются как успокаивающее средство при кашле, икоте. Рекомендуется принимать их в сочетании с другими лекарственными растениями при бронхите, трахеите, ларингите, коклюше, а также нефрите.

Тибетская медицина определяет абрикос как «холодный» и влажный продукт. Сладкие сорта

«теплее». Абрикос хорош для горячих натур, удаляет неприятный запах изо рта. Урочная (абрикосовая) вода выводит желчь, снижает кровяное давление, успокаивает «огонь» в желудке, удаляет кисло-сладкую отрыжку, делает тело благоуханным. Но этот фрукт вреден для холодных натур, людей со слабым желудком, стариков. После абрикосов, нельзя пить холодную воду, также не следует употреблять их после тяжелой пищи и натошак. Употребление большого количества плодов может привести к возникновению витилиго. Отвар листьев абрикоса гонит мочу, выгоняет червей. Его цветки при наружном и внутреннем применении останавливают кровотечения. Камедь (натеки, выступающие из естественных трещин абрикосовых деревьев) используется при кашле, заболеваниях желудка.

В европейской медицине абрикосы применяют как диетический продукт, рекомендуют при заболеваниях сердца. Для таких целей чаще используют курагу. Свежие плоды действуют как слабительное, нормализуют стул.

Аир - болотное сокровище

Аир болотный - пахучий травянистый многолетник. Растет по берегам рек, озер, прудов и болот, иногда образуя сплошные заросли. Содержащийся в его корневищах горький гликозид акорин повышает возбудимость окончаний вкусовых нервов, усиливает рефлекторное отделение желудочного сока, особенно соляной кислоты, повышает желчевыделительную функцию печени, тонус желчного пузыря и диурез. Помимо этого, корневище аира оказывает противовоспалительное действие.

В медицине Китая, Тибета, Индии аир болотный применяют при ряде заболеваний, в частности при

инфекционных болезнях глотки и гортани с нарывами, бронхиальной астме, психических расстройствах. Жевание его корней усиливает рвотный рефлекс, и это используют, чтобы избавиться от табакокурения.

Препараты из корневища аира возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, тонизируют центральную нервную систему при ее угнетении, помогают при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно гастритах с пониженной кислотностью, колитах, гепатитах и холециститах, а также применяются как желчегонное и мочегонное средства.

Обычно принимают настойку корневищ. Кроме того, на основе аира выпускаются таблетки «Викалин» и «Викаир». Их назначают при повышенной кислотности, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите. Эфирное масло аира – компонент препаратов, применяющихся для лечения и профилактики почечнокаменной и желчекаменной болезни.

В тибетской медицине настоем корневищ издавна применяют при гастритах, колитах, желудочных, кишечных коликах, поносах, холециститах, воспалении почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей, заболеваниях желчных путей и желчного пузыря. Теплым настоем полощут рот при воспалении его слизистой оболочки и десен.

Рецепт

Чтобы приготовить настоем, 1 ч. л. измельченного корневища заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Пьют по полстакана четыре раза в день за полчаса до еды.

Большие дозы аира используют как рвотное для очищения организма. Корни советуют жевать при гриппе и холере. Настойкой или отваром корней промывают гнойные раны. Отваром моют волосы при перхоти и чрезмерном их выпадении. При заболеваниях десен народные лекари рекомендуют жевать корни аира и полоскать рот его отваром. При изжоге советуют запивать холодной водой порошок корней аира (дозировка - на кончике ножа). Также аир считают эффективным средством при нарушениях менструального цикла, трихомонадах и глистах.

Аир болотный входит в ряд тибетских фитопрепаратов.

«Лудуд-18» эффективно очищает лимфу и кровь. Применяется для лечения рака кожи, костей, мышц.

«Нила» используется при различных болезнях, возникших из-за возмущения конституции Желчь. Устраняет «жар» печени, нормализует ее работу. Хорошо помогает при попадании желчи в тонкий и толстый кишечник, расстройстве стула, а также при общем поражении организма желчью с проникновением ее во все органы и ткани. Обладает противоопухолевым действием. В комбинации с другими тибетскими препаратами широко используется при опухолевых заболеваниях.

«Ю-кьюнг» применяется при болезнях женской половой сферы. Рекомендован при хронических воспалительных процессах, в том числе аднекситах, эндометриозе и миомах матки. Устраняет «жар», влажность, оживляет кровь. Препятствует возникновению застойных явлений в органах малого таза.

Белой акации гроздь душистые...

Акация белая – крупное дерево высотой 15–20 м с раскидистой кроной. Принадлежит к семейству бобовых. Родина – Северная Америка. Особенно красивы цветки, распускающиеся в мае – июне, – белые, душистые и легкие, как мотыльки. Растет акация в садах, парках и вдоль дорог.

В качестве лекарственного сырья используются кора, цветки и листья. Цветы заготавливают во время цветения в полураспустившемся состоянии. Кору и листья собирают в течение всего периода вегетации.

В тибетской медицине различные части акации применяются в составе лекарств при болезнях суставов, опухолях, нарушениях обменных процессов. Препараты цветков акации назначают также при гриппе, кашле, болях в желудке и кишечнике, желудочных кровотечениях, воспалительных процессах мочевыводящих путей (пиелонефрите, мочекаменной болезни); в сборе с травой пустырника пятилопастного, цветками боярышника, календулы, лоха узколистного – при первой стадии гипертонии. При повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, запоре используют горячий отвар или спиртовую настойку, приготовленную из коры молодых ветвей акации.

Важно

Кора акации белой ядовита. Поэтому принимать препараты, в которых содержится кора, следует под контролем врача и не превышая дозы.

Компоненты акации присутствуют в ряде сложносоставных тибетских препаратов.

«Сэндэм-4» применяется в виде отвара для лечения заболеваний лимфатической и нервной систем, хронических болезней опорно-двигательного аппарата, суставов, кожи. Препарат хорошо очищает кровь, нормализует ее биохимические показатели, улучшает обмен веществ. Воздействуя на сосуды и микроциркуляцию кожи, способствует ее очищению. Помогает при таких кожных болезнях, как нейродермит, атопический дерматит, экзема и др.

Показаниями к назначению «Агар-20» являются: стенокардия, аритмии, кардиосклероз, косноязычие, онемение конечностей, ухудшение чувствительности, неподвижность половины тела, помрачение сознания, заболевания нервной системы.

«Бимала» («Дзати-20») применяется при лечении депрессии, озлобленности, беспокойства, бессонницы, беспричинной плаксивости, эпилепсии. Эффективно помогает при колющих болях в спине и груди, болях в верхней части тела, ослаблении памяти, неусидчивости, обмороках.

В европейской медицине белую акацию используют как отхаркивающее и легкое слабительное средство, в народной – как отхаркивающее, спазмолитическое, мочегонное и жаропонижающее. В экспериментах на животных доказано мочегонное, гипотензивное и спазмолитическое действие препаратов акации. И хотя они не включены в фармакопею, современная медицина рекомендует принимать их в указанных выше случаях, а также в качестве желчегонного средства.

Рецепт

Чтобы приготовить отвар из цветков, 1 от. л. свежего или сухого сырья заливают 0,5 л воды, кипятят 3 минуты, процеживают и доводят

объем до исходного. Принимают по 1 от. л. три-четыре раза в день до еды.

При использовании коры 0,5 от. л. измельченного сырья заливают 0,5 л воды, кипятят 20 минут, процеживают в горячем состоянии и доводят объем до исходного. Принимают небольшими порциями в течение двух дней. При хорошей переносимости можно выпить за день, лучше в теплом виде.

Листья и молодые побеги заливают 40 %-ным спиртом в соотношении 1:10 и выдерживают 15 дней, периодически взбалтывая. Принимают по 1 ч. л. три раза в день до еды.

Бадан - чудесное корневище

Бадан - многолетнее травянистое растение семейства камнеломковых с безлистным стеблем высотой 50-70 см. Корневище толстое, ползучее. Листья цельные, кожистые, блестящие, широкоэллиптической или почти округлой формы. Цветки с лилово-розовыми лепестками образуют соцветие на верхушках стеблей.

Распространен бадан на территории Восточной Сибири, Алтая, Саян. Растет в лесном, субальпийском и альпийском поясах на высоте от 300 до 2600 м над уровнем моря на хорошо дренированных каменистых почвах, скалах, встречается в редких лесах, по падиам и долинам рек, а также на гарях в березово-осиновых лесах. Образует густые заросли, площадь которых иногда достигает сотен гектаров. Развивается медленно. Корневище расположено почти у поверхности земли. Цветет в мае - июле, семена созревают в июле - августе.

Растение введено в промышленную культуру. Заготавливают бадан в течение летней вегетации.

Корневища содержат до 28 % дубильных веществ группы пирогаллола, полифенолы, производное изокумарина - бергенин, аскорбиновую кислоту, крахмал и сахара. Доля танина колеблется от 8 до 10 %. Вкус вяжущий.

Препараты бадана обладают кровоостанавливающими, вяжущими, противовоспалительными и противомикробными свойствами. Бадан входит в состав многокомпонентных лекарств тибетской медицины.

Рецепт

Для приготовления **настоя** 2 ч. л. измельченного сырья заливают 200 мл горячей кипяченой воды. Настаивают 30 минут и полощут рот теплым настоем.

Отвар бадана готовят следующим образом: 10 г (1 от. л.) корневищ бадана заливают 200 мл (1 стаканом) кипятка, ставят на кипящую водяную баню и нагревают в течение 30 минут.

Затем охлаждают, процеживают, добавляют кипяченой воды до первоначального объема. Принимают по 1-2 от. л. два-три раза в день перед едой.

Отвар из корневищ применяют в гинекологической практике при обильных менструациях на почве воспалительных процессов в придатках матки, при геморрагических метрпатиях, фиброме матки, кровотечениях после прерывания беременности. Местно в виде спринцеваний и влагалищных ванночек - для лечения эрозии шейки матки и кольпитов. Препараты бадана также помогают при колитах недизентерийной этиологии; при дизентерии их назначают в комбинации

с антибиотиками и сульфаниламидами. В стоматологии бадан используют как противовоспалительное, вяжущее и кровоостанавливающее средство при стоматитах, гингивитах, пародонтозе для смазывания десен и полосканий. При желудочно-кишечных заболеваниях в качестве вяжущего, противовоспалительного средства применяют отвар бадана.

Этот удивительный бамбук

Бамбук – одно из самых легендарных растений на нашей планете. Его значение для народов Южной и Юго-Восточной Азии невозможно переоценить.

Знаете ли Вы

Спектр применения бамбука необычайно широк. Его стебли не гниют в воде и не впитывают влагу, поэтому их издавна использовали как готовые водопроводные трубы. Кроме того, из них получают волокно для текстильной промышленности и для изготовления бумаги.

Легкий и крепкий, бамбук используют как универсальный материал при изготовлении мебели, возведении домов и инженерных сооружений. В Китае существует мост через горную реку длиной 225 м, построенный только из бамбука без единой металлической детали. В китайской кухне молодые ростки бамбука считаются деликатесом, а из некоторых его видов производят так называемый бамбуковый сахар.

Согласно представлениям японцев бамбук олицетворяет чистоту. Вместе с ветками сосны и

цветущей сакурой он является символом Страны восходящего солнца.

В восточной культуре вечнозеленый бамбук символизирует долголетие, а также духовную силу и стойкость. Он олицетворяет мужскую янскую энергию, активное начало жизни, быстрый рост и бурное развитие. Китайские и японские поэты воспевали его способность гнуться, но не ломаться и, склоняясь перед бурей, вновь подниматься во весь рост, ведь стебель бамбука всегда стремится вверх и не имеет изгибов.

Бамбук относится к злаковым растениям. Ствол его представляет собой гигантскую деревянистую «соломину», полую внутри и с перегородками в междоузлиях. Почти все бамбуковые растения достигают огромной высоты, иногда до 38 м, при этом окружность стебля может равняться 80 см, то есть около 25 см в диаметре. Цветет обыкновенный бамбук раз в 25 лет – очень обильно и одновременно на больших территориях, после чего образует плоды, а затем обычно отмирает полностью. Либо отмирают только наземные побеги, а корневища сохраняются. Некоторые виды бамбука цветут крайне редко – не чаще раза в 100 лет.

Внутренняя часть коры бамбука, называемая «бамбуковой манной», имеет вяжущий вкус и является одним из самых богатых натуральных источников кремниевой кислоты, которая необходима для поддержания нормального состояния волос, кожи и костей. В традиционной восточной медицине «бамбуковая манна» широко используется как средство, устраняющее «жар» печени и препятствующее образованию камней в почках и желчном пузыре. Она лечит воспаления дыхательных путей, помогает при

тахикардии, одышке и удушье. Обладая антисептическими и стимулирующими свойствами, она применяется при простудах, астме, легочных заболеваниях, а также при истощении, депрессии, упадке сил и в качестве омолаживающего средства в пожилом возрасте.

«Бамбуковая манна» входит в состав многих тибетских фитопрепаратов, таких как «Агар-20», «Агар-35», «Бимала», «Самнор», «Денем», «Дашел-37» и др.

«Самнор» улучшает мозговое кровообращение, циркуляцию крови и энергии в организме. Показания: атеросклероз сосудов головного мозга, сердца, головные боли после инсульта, головокружения, ухудшение и другие расстройства памяти, парезы, параличи. Препарат улучшает двигательную активность парализованных или пораженных парезом конечностей, а также проведение нервных импульсов, повышает проходимость сосудов, активизируя кровоток. Очень хорош для лечения последствий перенесенного инсульта.

«Дашел-37» применяется при нарушениях работы всех трех конституций (Ветра, Желчи и Слизи), при скрытых формах болезней «жара», при борьбе «жара» и «холода». Обладает противовоспалительным и противоопухолевым действием. Назначается при болезнях желудка, печени, гастритах, язвах, поносах с кровью, а также при опухолях и полипах.

«Денем» используется при застарелых заболеваниях желудка, несварениях, рвоте, склонности к образованию полипов. Эффективен при расстройствах мочеполовой системы, при различных кожных болезнях. Обладает противоопухолевым действием.

«Менсил» обладает противовоспалительными свойствами. Приводит в равновесие конституцию Желчь, нормализует работу печени, желчного пузыря.

Бессмертник - «золотое солнце»

Бессмертник - лекарственное растение рода цмин семейства астровых. Его цветки долго сохраняют свежесть и цвет, поэтому растение и получило свое название (кстати, латинское название появилось благодаря золотистому цвету: helios - «Солнце», chrysos - «золото»).

Знаете ли Вы

Бессмертник обладает отличными инсектицидными свойствами - его можно использовать для предохранения одежды от моли.

Основные свойства бессмертника: желчегонное; мочегонное; стимулирует поджелудочную железу и желчный пузырь; глистогонное; противовоспалительное; кровоостанавливающее; седативное; гипотензивное; слабительное.

Восточная медицина рекомендует чай из цветочных корзинок бессмертника при болезнях печени, желтухе, желче- и мочекаменной болезни, водянке, туберкулезе легких, как кровоостанавливающее средство.

Трава бессмертника используется и в чистом виде, и в составе сборов. В тибетской медицине она является компонентом лекарств, применяемых при отравлениях, инфекционных заболеваниях, болезнях мозга. В народной медицине стран Европы бессмертник рекомендуют при бронхиальной астме, ревматизме, аллергических заболеваниях, как отхаркивающее и противолихорадочное средство. В русской народной медицине бессмертник назначают как глистогонное

средство; отваром моют кожу при лишаях, используют для спринцевания при белях.

В современной научной медицине трава бессмертника используется очень широко. Ее настой увеличивает желче- и мочевыделение, уменьшает концентрацию желчных кислот, изменяет соотношение холестерина и желчных кислот, повышает тонус желчного пузыря, стимулирует функцию поджелудочной железы. Настой цветков бессмертника назначают при гепатитах, холециститах, отеках, панкреатитах. Растение избавляет от ощущения тошноты, метеоризма, оказывает спазмолитическое действие. Наличие большого количества солей железа делает перспективным его применение при железодефицитных анемиях. Спиртовая настойка цветков бессмертника – хорошее противовоспалительное средство при кожных заболеваниях. Растение входит в состав микстуры по прописи Здренко, применяемой для лечения папилломатоза мочевого пузыря.

На основе суммы флавоноидов бессмертника изготавливается препарат «Арипарин» для лечения глазных язв, а на основе травы – препарат «Фламин».

Борец - «царь-трава, разящая недуги»

Борец (аконит) – многолетнее травянистое растение высотой до 150 см с толстыми сочными корнями. Синие, сине-фиолетовые (у некоторых видов – желтые, белые) шлемовидные цветки собраны в длинную многоцветковую кисть. Цветет со второй половины лета до середины сентября. Борец распространен повсеместно, но наибольшее видовое разнообразие наблюдается в Китае, Алтайском крае, Казахстане и на Дальнем Востоке.

Используются молодые корневые клубни, а также вся надземная часть. Траву борца собирают до цветения (в мае), корни – поздно осенью, после увядания листьев.

Русское название «борец» произошло от слова «бороть» – перебарывать недуг. Иначе это растение именуют царь-зельем, царь-травой.

В русской народной медицине борец известен как наружное болеутоляющее средство, применяемое при невралгиях, ревматизме, болях в суставах, подагре. Спиртовые настойки травы или вино с добавлением борца пили при простуде, бессоннице, воспалении пищеварительного тракта и дыхательных путей. В разных странах борец используют как наружно, так и внутрь при лечении острых и хронических воспалительных заболеваний, инфекционных и гнойных болезней, злокачественных новообразований, сахарного диабета, плеврита, невралгий, полиартрита, сердечно-сосудистых заболеваний.

Знаете ли Вы

Борец чрезвычайно ядовит. Древние галлы и германцы натирали его соком наконечники стрел и копий, а также лезвия мечей. Античные греки использовали его для приведения в исполнение смертных приговоров, как и сок цикуты. Вместе с тем борец считался оберегом, защитой от злых сил. Например, тибетские целители носили ладанку, в которой были разные травы во главе с борцом. Люди верили, что борец не отпугивает злых духов, а заключает их в себе, рассыпаясь при этом в пыль. В «Чжуд-ши» борец ядовитый назван великим лекарством.

В тибетской медицине борец входит в состав различных фитопрепаратов, таких как «Гало-менмар», «Бабу», «Сэмбру», «Индра-15», «Улчу-18», «Сэмдэ» и др.

«Гало-менмар» применяется при одышке, нехватке воздуха из-за легочной и сердечной недостаточности. Эффективен при кашле с трудно отделяющейся мокротой, болях и сдавливании в грудной клетке, ангине, охриплости голоса, заболеваниях щитовидной железы.

«Бабу-7», «Бабу-10» – натуральные растительные антибиотики; оказывают противовоспалительное, антибактериальное, иммуностимулирующее действие. Помогают при ангине, простудах любого характера, бронхите, пневмонии.

«Сэмбру-9», «Сэмбру-11», «Сэмбру-20» применяются при тяжелых формах гастрита, язвы желудка, несварения и т. п. Оказывают комплексное воздействие на организм, назначаются при различных следствиях расстройства Слизи, в том числе при заболеваниях легких, почек, полипах желчного пузыря, эндометриозе и эндометрите у женщин. Препараты «Сэмбру» выводят накопившуюся слизь из бронхов и легких, повышают «огненную теплоту» желудка, помогают при ожирении, опухолях (скранах) пищевода, желудка, кишечника.

«Индра-15» эффективен при геморрое, диарее, рвоте и поносе инфекционной природы.

«Къюнга-Нила» применяется при кожных заболеваниях: псориазе, экземе, атопическом дерматите, кожном зуде и др. Используется также при ранах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвах в тонком и толстом кишечнике, болезнях нервной системы.

«Улчу-18» обладает выраженной противоопухолевой активностью. Эффективен при лечении злокачественных новообразований. Нормализует обмен веществ, биохимические показатели крови. Также

используется при язвах, нарывах, болезнях кожи, облысении, ослаблении чувствительности тела, опухании суставов рук и ног. Оказывает противовоспалительное и иммуномодулирующее действие.

«Сэмдэ» эффективен при заболеваниях сердца, вызванных расстройством Ветра (нервной системы). Применяется при кардионеврозах, ишемической болезни сердца, гипертонии, тахикардии, нарушениях сердечного ритма (экстрасистолии, мерцательной аритмии и др.). Назначается также при хронической бессоннице, страхах, тревоге, смятении ума, раздражительности, шуме в ушах, головокружениях.

Боярышник целительный

Боярышник встречается на всей территории Центральной Азии. Растет он на низкогорьях и в долинах, хорошо приживается в садах и огородах. Плоды боярышника съедобны. Отвар его коры применяют для окрашивания тканей в красный цвет.

Растение используют в лечебной практике с древнейших времен. Плоды боярышника богаты флавоноидами, содержат в большом количестве витамины В₁₅ В₂, РР, С, Е, а также органические кислоты.

Основные свойства боярышника:
кардиотоническое; мочегонное; противолихорадочное; гипотензивное; спазмолитическое; седативное; антиатеросклеротическое.

Плоды боярышника очень питательны, снижают возбуждение желчи и повышенное кровяное давление, успокаивают рвоту, лечат «жар» желудка и печени, помогают при поносе. Сок боярышника с сахаром следует пить при «горячей» головной боли. Кашица

плодов при наружном применении растворяет твердые опухоли, лечит рожу.

Тибетская медицина рассматривает боярышник как средство, стимулирующее обменные процессы, а также в качестве жаропонижающего. С его помощью лечат болезни Слизей, Ветра, Желчи. Растение применяется в составе лекарств, назначаемых при ревматических заболеваниях и хронических инфекциях.

В народной медицине плоды боярышника применяют при усталости, для улучшения работы мозга, при головной боли, головокружении, бронхиальной астме. Чай из сухих плодов и листьев пьют при болях в сердце, удушье, гипертонии, желудочно-кишечных заболеваниях. Отвар коры молодых веток принимают как закрепляющее средство при поносах и как противодиарейное средство. Горячие настои листьев употребляют при неврозах, эпилепсии.

В современной научной медицине настоем коры боярышника назначают при аллергических состояниях. Очень широко применяют боярышник в кардиологической практике. Установлено, что его плоды оказывают антиаритмическое, кардиотоническое действие, улучшают коронарное кровообращение. Получены хорошие результаты при остром инфаркте миокарда. Выявлены также гипотензивные, антисклеротические, седативные, мочегонные свойства этого растения. На основе его экстракта фармацевтическая промышленность выпускает препараты «Кардиовален», «Квамател» и др. Настои плодов боярышника рекомендуют при неврозах, для стимуляции работы молочной железы. Его препараты обладают и противовирусными свойствами (в частности, против вируса герпеса). Высокое содержание йода делает перспективным использование цветков и плодов боярышника при гипотиреозе.

Важно

Если съесть слишком много плодов, это вредит почкам, приводит к колиту, ослабляет желудок. При таких состояниях нужно принять анис. Плоды боярышника нетоксичны, но чрезмерно большое их количество может привести к угнетению сердечного ритма. Их употребление на пустой желудок может вызвать кишечный спазм. Также не рекомендуют пить холодную воду после приема плодов боярышника. Есть противопоказания и при панкреатитах.

Доза сока боярышника на прием - до 90 г, плодов - до 55 г.

«Декоративная» бузина

Бузина – декоративное и лекарственное растение. Цветки черной бузины богаты рутином, слизями, содержат холин, органические кислоты: валерьяновую, яблочную, уксусную. В листьях имеются эфирные масла, витамин С, каротины. В коре ветвей присутствуют эфирные масла, холин, фитостерины, в плодах – витамин С, антоцианы, дубильные вещества, аминокислоты. Растение содержит много солей.

Основные свойства бузины: потогонное; отхаркивающее; слабительное; мочегонное; противовоспалительное; желчегонное.

В тибетской медицине бузина входит в состав ряда многокомпонентных препаратов, используемых при болезнях Ветра (нервной системы) в целом и против болезней Слизи в сочетании с Ветром у детей в частности. Отвары бузины мягко доводят «жар» до

созревания, а если он не очень сильный, то могут подавить болезни, не давая им созреть. С помощью этого растения лечат неврастению, туберкулез легких, пневмонию, бронхит, используют его в составах средств для борьбы с острыми и хроническими инфекциями. Кашица зеленых листьев бузины с ячменной мукой при наружном применении лечит ожоги. Мазь с козьим маслом и листьями бузины при местном применении лечит подагрические узлы. Сок пьют при переломах и ушибах.

В современной народной медицине цветки бузины используют как потогонное и как кровоочищающее средство при ревматизме, подагре. Листья черной бузины варят с медом и употребляют в качестве сильного слабительного. Отвар корней бузины пьют при сахарном диабете, как мочегонное при заболеваниях почек. Молодые листья, отваренные в молоке, прикладывают к геморроидальным узлам, ожогам, опрелостям. Кору веток в малых дозах принимают внутрь в виде отваров как седативное средство. В больших дозах это же средство используют как рвотное, сильное слабительное и мочегонное. Сок ягод пьют при малярии, настойку плодов на спирту – при болях в животе. В народной медицине Азербайджана водный настой корней бузины применяют при водобоязни, депрессиях, психических заболеваниях.

Бузина травянистая считается в народе ядовитой. Плоды этой разновидности бузины в виде варений некоторые целители советуют применять как противораковое средство. В магической медицине бузина символизирует усердие. Цветки ее назначают внутрь при роже и ожогах. Маленький прутик, сорванный незадолго до октябрьского новолуния и разломанный на девять кусков, помогает от водянки.

Важно

Незрелые плоды и листья бузины содержат ядовитый гликозид самбунигрин, который расщепляется с выделением синильной кислоты. Поэтому при их применении нужно быть осторожными.

Современная научная медицина рекомендует цветки черной бузины как обезболивающее, потогонное, мочегонное, мягкое отхаркивающее средство. Из ее плодов готовят слабительный экстракт. Экстракт коры показал себя как сильное мочегонное. Припарки из цветков черной бузины оказывают обезболивающее воздействие при миозитах, суставных болях, невралгиях. Сок ее ягод убивает простейших.

Ароматная гвоздика

Гвоздика – одна из самых известных и почитаемых в мире пряностей. Говорят, что ее бутоны делают пищу вкуснее, ум радостнее, а тело здоровее. С древних времен гвоздику любили и широко применяли в странах Юго-Восточной Азии, в Индии и Китае.

Родиной гвоздичного дерева являются острова Индонезии. Сегодня его культивируют в Малайзии, Индии, на Мадагаскаре и в других странах, но основное производство (80 %) сосредоточено в Танзании, на маленьком острове Пемба. В качестве пряности используют нераскрывшиеся бутоны, которые собирают перед цветением, после чего ненадолго опускают в кипящую воду и высушивают на солнце до появления легкого потрескивания. Качественная гвоздика очень ароматна и при дальнейшем хранении становится эластичной. Гвоздика чрезвычайно популярна в

кулинарии: она входит в состав традиционных пряных смесей, в том числе карри.

Знаете ли Вы

При дворе китайского императора существовал строгий обычай: чиновники, прежде чем предстать перед повелителем Поднебесной, должны были жевать бутоны гвоздики, дабы освежить дыхание. В Европе гвоздика стала известна в эпоху Римской империи, но долгое время европейцы не могли узнать, где растет это чудесное растение: арабские купцы держали в строжайшей тайне секрет, позволявший им обогащаться.

Среди других пряностей гвоздика всегда занимала особое место благодаря исключительной ароматности. Ей приписывались необыкновенные качества и порой самые фантастические свойства.

Издrevле известны целебные свойства гвоздики. Ее использовали, в частности, для профилактики инфекционных заболеваний – чумы и холеры. Отваром лечили глазные болезни. Гвоздику применяли, чтобы снять зубную боль, облегчить дыхание при заболеваниях дыхательных путей, улучшить пищеварение и очистить кровь, а также в качестве антисептика.

В тибетской медицине гвоздика как основной компонент входит в препараты серии «Лиши» (слово «лиши» по-тибетски означает «гвоздика»). Их успешно используют при заболеваниях верхних дыхательных путей, ангине, гайморите, тонзиллите. Они хорошо помогают при затрудненном глотании, сухости и

першении в горле, устраняют сухой кашель, охриплость. Обладают противовоспалительным действием. Назначаются при болезнях горла, глотки, десен и зубов, отекании шеи, опухолях горла, заболеваниях щитовидной железы (зобе, тиреоидите).

Герань - знакомая незнакомка

Домашний вид «герани», цветущей на подоконниках, на самом деле является пеларгонией. Этот цветок, некогда называвшийся символом мещанства, теперь полностью реабилитирован. Безусловно, герань полезна: она имеет свойство «всасывать» сырость и угар, очищать и освежать комнату с застоявшимся запахом, действует почти как вытяжка, а вдобавок еще и ароматизирует воздух. Аромат герани тонизирует, бодрит.

В природе существует огромное количество растений семейства гераниевых. В тибетской медицине используют герань волосистотычинковую – многолетнее травянистое растение с красными и голубовато-фиолетовыми цветами. С лечебной целью применяются стебли, листья, цветки и корни, которые содержат дубильные вещества. В листьях и цветах обнаружены углеводы (сахароза, глюкоза, фруктоза, рафиноза), флавоноиды, витамин С.

Герань входит в состав лекарств, назначаемых при глазных заболеваниях, в том числе конъюнктивитах. В «Чжуд-ши» отмечается, что герань снимает бельмо с глаза. Применяется также при пневмониях и хронических заболеваниях женской половой сферы. Свежие листья используются местно как ранозаживляющее средство: листик герани, предварительно ошпаренный кипятком, нужно приложить к ране изнаночной стороной и прибинтовать. Препараты из герани обладают стягивающим

действием, препятствуют секреции жидкостей. Кроме того, ими полощут ротовую полость, горло при фарингите, они оказывают вяжущее действие, уменьшают носовое кровотечение, лечат желудочные, кишечные кровотечения и кровотечения в ротовой полости. Можно применять их и при диарее. В древности герань использовали при переломах и против рака.

Горечавка - «аппетит пробуждающая»

Горечавка - род многолетних, реже однолетних трав и полукустарников семейства горечавковых. Существует около 400 видов, произрастающих по всему земному шару, но главным образом в умеренной зоне Северного полушария. Многие виды горечавки характерны для альпийских и субальпийских лугов. Это растение очень похоже на колокольчики, и его часто путают с ними. Цветут горечавки в середине и конце лета, являясь одним из доминирующих видов альпийского разнотравья.

В тибетской медицине широко используются различные виды этого растения: горечавка крупноцветковая, лазоревая, легочная, нежная, горьковатая, желтая, лежачая, холодная, трехцветковая, бородатая, крупнолистная. Последняя помогает при «жаре» полых органов, болезнях Желчи. Горечавка холодная лечит глотку при «жаре» яда. В сочетании с другими компонентами ее использовали для лечения сибирской язвы. Спектр применения горечавки охватывает все болезни, сопровождающиеся «жаром» желчи. Назначают ее при гастритах, поносах, наружно - для смазывания порезов и заживления свежих и гнойных ран, а в сочетании с приемом внутрь - при ревматических болях и опухолях суставов. Наружно свежие листья или сухие, распаренные в небольшом

количестве кипятка, используют при нарывах, фурункулах, гнойных ранах и язвах. С этими же целями применяют и порошок из листьев и травы, присыпая им раны, либо готовят мазь из порошка или сока надземных частей растения. Свежие листья считаются хорошим средством против панариция. Отвар корней пьют в качестве противолихорадочного средства. Водный настой травы назначают как успокаивающее при неврастении, бессоннице и других нервных расстройствах. Сок из свежей травы применяют при диатезах, экземах, осложненных микрофлорой, для полосканий рта и горла, при этом его разбавляют водой. Иногда сок консервируют, залив водкой, и используют в таком виде.

Горечавку применяют при некоторых гинекологических заболеваниях, в последнем случае чаще используют цветки. Они входят и в состав противовоспалительных средств, рекомендуемых при трахеите и ларингите. Корни назначают в качестве мочегонного при нефрите, а также при инсультах на почве склероза, при ожогах и обморожении.

Многие тибетские лекарственные композиции включают в свой состав различные виды горечавки.

«Дашел-37» – препарат, обладающий широким спектром действия. Применяется при нарушениях конституций Желчь и Слизь, при скрытых формах болезней «жара». Обладает противовоспалительным и противоопухолевыми свойствами. Назначается при болях, жжении в желудке, рвоте кровью или появлении крови в кале, пищевой интоксикации, застарелом «жаре». Эффективен при опухолях и полипах.

«Тигда-8», «Тигда-25» нормализуют работу печени и подавляют ее «жар». Применяются при распространении желчи по всему организму с проникновением в различные органы и ткани.

Девять сил девясила

Девясил высокий – многолетнее травянистое растение высотой 1-2 м. Цветет в июле и августе золотисто-желтыми цветами. Корневище короткое, мясистое, чаще многоглавое, с толстыми длинными придаточными корнями. Область распространения – Средиземноморье, Иран, Монголия, Кавказ, Урал, Сибирь, Средняя Азия, европейская часть России. Встречается девясил по берегам рек и озер, на лугах, лесных полянах, в горах.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища. **Девясил обладает желчегонным, мочегонным, отхаркивающим, бактерицидным действием.** Благодаря противовоспалительному свойству препараты из девясила эффективно лечат болезни желудочно-кишечного тракта, улучшают аппетит. Девясил применяют при заболеваниях дыхательных путей, гастрите, болезнях печени и желчного пузыря, геморрое, сахарном диабете. В Индии это растение используют при хроническом бронхите и ревматизме. В Китае соцветия употребляют как отхаркивающее средство и антисептик при гнойных ранах, в Монголии – при полиартрите и против цинги. Девясил входит в состав сложной смеси, применяемой при головных болях, нарушении мозгового кровообращения. В русской народной медицине корневище принимают при удушье, бронхите, коклюше, а также как отхаркивающее, противомикробное, кровоостанавливающее, мочегонное и повышающее аппетит средство. Наружно – при экземе, нейродермите, чесотке и других заболеваниях кожи. В Киргизии девясил применяют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, против гельминтов.

Целебные свойства девясила издавна известны тибетской медицине. По-тибетски он называется

«Ману». Отсюда и название серии препаратов, основным действующим компонентом которых он служит.

«Ману-4» («Ману-шитан») оказывает противовоспалительное действие, снижает высокую температуру, укрепляет иммунитет. Эффективен при всех болезнях органов дыхания, особенно верхних дыхательных путей, при остром и хроническом бронхите, трахеите, гриппе, пневмонии. Смягчает кашель, снижает вязкость мокроты, разжижает и выводит ее из организма.

«Ману-6» обладает более широким спектром действия: нормализует артериальное давление, улучшает кровообращение, кровоток в почках, устраняет отеки на ногах, оказывает противовоспалительное действие, очищает кровь, выводит токсины и шлаки из организма.

«Ману-10» применяется как при остром, так и при скрытом «жаре» инфекционного характера, повышает защитные силы организма после перенесенного инфекционного заболевания. Используется для очищения крови. Способствует быстрейшему созреванию «жара» и полностью подавляет его. Оказывает противовоспалительное действие, снижает высокую температуру, укрепляет иммунитет. Эффективен при хронических заболеваниях «холодной» крови, таких как бронхиальная астма, бронхиты, болезни суставов и др. Нормализует артериальное давление, улучшает кровообращение, выводит токсины и шлаки из организма.

Помимо этого, девясил входит в состав множества других препаратов, таких как «Шигун-25» (лечит нервные расстройства), «Самнор» (используется при нарушениях кровообращения, проведения нервных импульсов), «Норов-7» (при воспалительных болезнях), «Панген-15» (при болезнях дыхательных путей) и др., в том числе «Шижид-6». С помощью этого легендарного

лекарственного средства известный врач тибетской медицины Петр Бадмаев успешно боролся с самыми тяжелыми недугами, в частности с туберкулезом.

«Шижид-б» очищает кровь и печень, обладает антитоксическим действием, является прекрасным антиоксидантным, противовоспалительным, спазмолитическим, противоязвенным средством. Применяется при несварении пищи, вздутии живота, скоплении слизи в желудке и кишечнике, при запорах. Используется как часть комплексного лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

У Лукоморья дуб зеленый...

Каждый еще с детства знает из сказок об этом могучем дереве, олицетворяющем силу и величие. Дуб чрезвычайно долговечен: его средний возраст равен примерно 1000 лет. Дерево, достигающее в высоту до 40 м, наделенное широкой раскидистой кроной, мощным ветвистым корнем, стволом до 7 м в диаметре с растрескавшейся темно-коричневой корой, являет собой внушительное зрелище. Дуб произрастает в смешанных и лиственных лесах, а также образует рощи.

Знаете ли Вы

Согласно легенде, ни древние греки, ни римляне, ни германцы, ни славяне не рубили дубы из боязни прогневить богов. Возможно, поэтому и сохранились могучие представители дубового племени в наши дни.

В эпоху язычества карпатские славяне были убеждены, что дубы существуют со времен сотворения мира. Плиний Старший тоже верил в это. Он писал: «Дубы... не тронутые веками,

одного возраста с Вселенной, они поражают своей почти бессмертной судьбою, как величайшее чудо мира». Дубу всегда приписывали особые магические свойства, считая его одним из самых мощных средств для защиты от сглаза и порчи. Издавна известны были и целительные свойства дуба.

В медицине используют кору молодых ветвей, листья, желуди. Кору собирают ранней весной во время сокодвижения. Она обладает вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием. Отвар коры эффективен при хронических энтероколитах, воспалениях мочевыводящих путей и мочевого пузыря. Имеются данные об успешном наружном применении отвара дубовой коры у больных, страдающих хроническими гнойными язвами, незаживающими ранами, некоторыми гнойничковыми заболеваниями кожи. Он используется и для приготовления лечебных ванн и смачивания тампонов в дерматологической практике. Применяется для полоскания полости рта и горла при стоматите, гингивите, фарингите и др.

Дуб широко используется в народной косметике. Так, при сильной потливости ног делают ванночки с отваром дубовой коры (50-100 г на 1 литр воды). Им же моют голову при перхоти.

Настой желудей тибетская медицина применяет для спринцеваний при женских заболеваниях и как вяжущее средство, а отвар желудей – как закрепляющее средство при острых и хронических колитах. Отвар эффективен при воспалении желудка и кишок, которое сопровождается изнурительным поносом, при отравлениях ядами, содержащими белок (алкалоиды), и при кровоточащих геморроидальных узлах. В «Чжуд-ши» сказано, что дуб лечит «жар» плотных органов,

сушит кровь. Многокомпонентный тибетский фитопрепарат «Гало-менмар» очищает кровь при болезнях «холода», которые развились вследствие накопления слизи в организме. Дубовые настои используют также при рыхлых деснах и неприятном запахе изо рта, ожогах, обморожениях, трещинах на коже, экземе, раздражениях и других кожных заболеваниях.

Употребляя настой дубовой коры, следует соблюдать осторожность, так как большие дозы вызывают рвоту. Давать его детям не рекомендуется.

Рецепт

Настой. 1 ч. л. коры заливают 500 мл холодной кипяченой воды, настаивают 6 часов, процеживают. Принимают по 100 мл три-четыре раза в день при поносе, дизентерии, желудочно-кишечных кровотечениях.

Настойка. 4 от. л. коры заливают 500 мл 40 %-ного спирта, настаивают месяц, процеживают. Применяют для полосканий при воспалении полости рта, для промывания прыщей, гнойников, для растираний при обморожении.

Куркума - живительная сила корней

Куркума - это смолотый в порошок корень тропического растения, распространенного в Индии, на Шри-Ланке, в Китае и других странах Азии. Он имеет ярко-желтый цвет и по форме напоминает имбирь. Куркума обладает слабжгучим, пряным, горьковатым вкусом и тонким приятным ароматом с оттенками перца, апельсина и мускуса. Эта пряность - один из главных

компонентов индийского карри. Благодаря ей блюда не только приобретают специфическую окраску, но и дольше хранятся.

В куркуме содержатся кальций, железо, фосфор и йод, витамины С, В₁ В₂, В₃. Она согревает и очищает кровь, стимулирует обмен веществ, эффективно выводит токсины из организма. Куркума – природный антибиотик. При этом, в отличие от химических препаратов, она не ухудшает состояние желудочно-кишечного тракта и не разрушает печень, а, напротив, повышает активность кишечной микрофлоры, усиливает отделение желудочного сока и желчи, улучшает аппетит и пищеварение.

Куркума останавливает кровотечение и заживляет раны, помогает при кожных заболеваниях, ожогах, гнойниках, нарывах и язвах. В Индии ее широко используют и как косметическое средство, которое улучшает цвет лица и чистит кожу. Кроме того, в сочетании с медом ее применяют наружно при ушибах, растяжениях, воспалениях суставов. Эффективна она при болезнях желудка и пищеварительного тракта, особенно при хронической диарее и метеоризме. Антисептические, заживляющие и обезболивающие свойства куркумы позволяют снять боль в горле и продезинфицировать воспаленную слизистую оболочку. В народной медицине куркуму применяют при заболеваниях печени, желчного пузыря, а также при болезнях почек.

Куркума содержит флавоноид куркумин. Обладая сильными антиоксидантными свойствами, он замедляет процесс старения. По данным американских ученых, куркума способна предотвратить рак простаты, а применение активного компонента куркумы в сочетании с другими биологически активными веществами растительного происхождения в целом подавляет развитие раковых опухолей.

В тибетской медицине куркума входит в состав многих фитопрепаратов: «Норов», «Лиши», «Ару», «Кую», «Юн» и др.

«Лиши-6» используется при заболеваниях верхних дыхательных путей. Хорошо помогает при сухости и першении в горле и глотке, при кашле, при осиплости и охриплости (ларингит). Излечивает застарелые болезни легких.

«Кую-25», «Кую-28» излечивают «холод» почек, особенно его застарелые формы, отек яичек, хронические циститы. Хорошо помогают при ощущении холода в пояснице и почках, болях и резах при мочеиспускании, болях в тазобедренных суставах, слабости в ногах, дрожи, судорогах, снижении либидо и потенции.

«Юн-аа 9» эффективно очищает печень и кровь, улучшает биохимические показатели крови. Назначается при помутнении мочи, потливости, общей слабости, появлении язв на коже. Применяется для лечения сахарного диабета, развивающегося по сценарию «жара».

Имбирь - лекарство мира

О целебных свойствах имбиря известно с глубокой древности. «Имбирь – это лекарство мира», – говорят на Востоке. Родом он из Южной Азии. По вкусу различают имбирь острый и сладкий.

Знаете ли Вы

В Средние века имбирь был завезен в Европу, где использовался в качестве пряности и лекарства. В частности, он считался одним из основных средств для профилактики чумы.

Купцы рассказывали, что имбирь растет на краю света в стране троглодитов, которые зорко его стерегут, чем еще больше поднимали и без того высокую цену на чудодейственный корень.

Острый на вкус, корень имбиря относится к разряду «горячих специй», разжигающих «огонь» пищеварения и улучшающих кровообращение. В аюрведической, китайской и тибетской медицине его лечебную силу использовали при простудных заболеваниях, несварении желудка и множестве других недугов.

Имбирь входит в состав многих тибетских фитопрепаратов. Он является отличным бактерицидным средством, стимулирует выработку желудочного сока, избавляет от приступов тошноты, выводит из организма токсины. Китайские моряки жевали кусочки имбиря, чтобы меньше страдать от морской болезни, а древние греки использовали его, чтобы избавиться от лишнего веса.

Помимо всего прочего, корни имбиря могут стать изысканным и полезным лакомством, если сварить из них душистое, пикантное варенье.

Рецепт

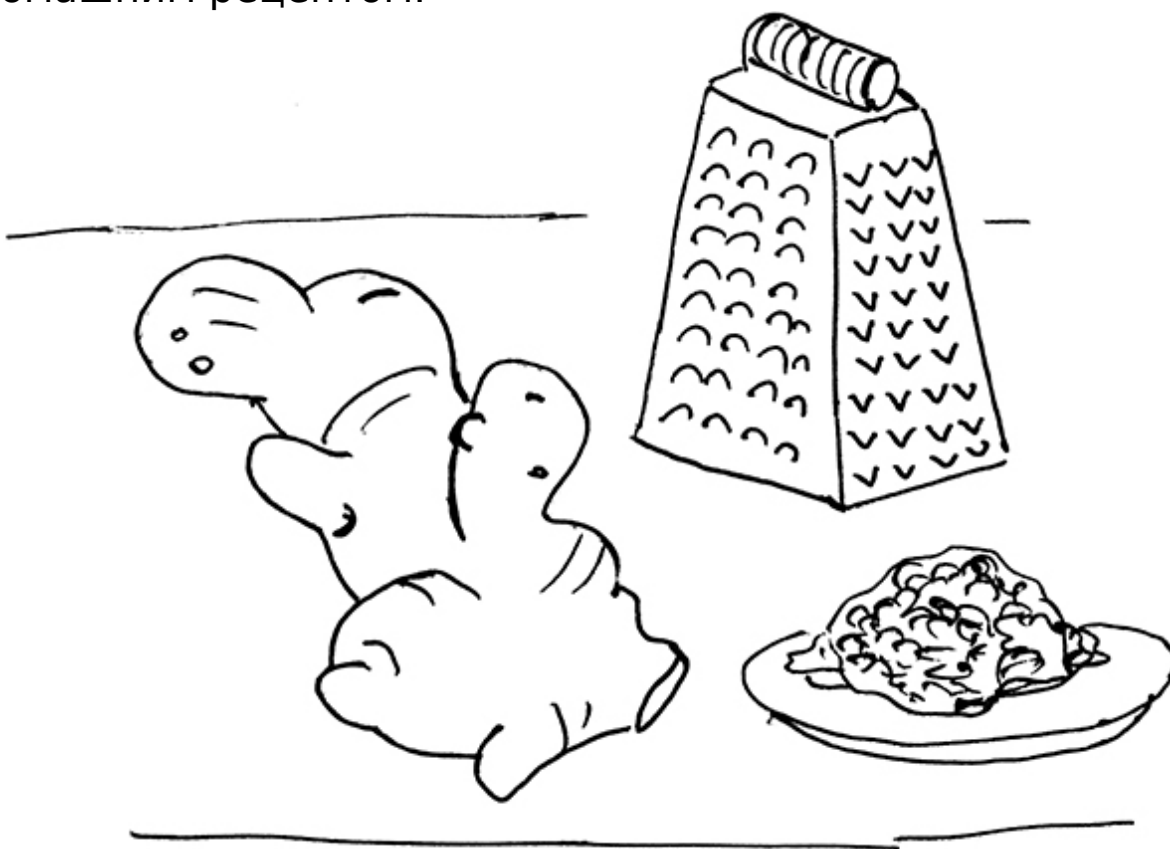
Из 1 кг сахара и 100 г воды готовят сироп. Два средних корня имбиря (300 г) очищают от кожуры, соскоблив ее острым ножом, нарезают маленькими кубиками, кладут в кипящий сироп и варят на слабом огне, помешивая, полчаса-час в зависимости от желаемой густоты. В конце варки можно добавить 2-3 ст. л. меда и натертую вместе с кожурой половину лимона или даже целый лимон – по вкусу. Готовое

варенье имеет красивый янтарный цвет и неповторимый аромат.

Остро-сладкий вкус этого варенья благотворно влияет на нервную систему, поэтому оно особенно рекомендуется людям конституции Ветер. Его можно добавлять в чай или использовать для приготовления напитка (нужно растворить 1-2 ч. л. варенья в стакане кипятка).

Имбирное варенье - прекрасное средство при начинающейся простуде. Оно согревает, помогает при кашле, способствуя лучшему отделению мокроты, полезно при хроническом бронхите, астме и других болезнях «холода».

Тем, кто стремится похудеть, стоит заменить этим вареньем другие сладости. Попробуйте его один раз - и, без сомнения, оно станет вашим «фирменным» домашним рецептом.



Имбирный напиток с медом и лимоном часто используют при простудах. Компрессы применяют для снятия головных болей, болей в спине и при хроническом ревматизме. Экстракт имбиря входит в состав препарата «Зинаксин» (вместе с экстрактом калгана), который назначают при артритах, а также в состав всех лекарственных форм препаратов «Доктор Мом», «Дипана», «Фитолор».

Кусочек имбиря поможет защитить рот и горло. Для этого надо очистить кожицу, отрезать небольшое количество корня, положить в рот и сосать (при этом должно чувствоваться пощипывание). Когда действие эфирных масел и других лечебных компонентов уменьшится, кусочек нужно надкусить. Разжеванный имбирь, приложенный к зубу, поможет значительно уменьшить боль. Он уничтожит вредные микробы, кроме того, от него останется очень приятный запах.

Драгоценная камфара

Камфара представляет собой бесцветный кристаллический порошок или спрессованные плитки с кристаллическим строением, легко режущиеся ножом и слипающиеся в комки. Обладает сильным характерным запахом и пряным, горьким, а затем «охлаждающим» вкусом.

Плохо растворяется в воде, легко – в спирте, эфире, хлороформе, жирных и эфирных маслах. Камфара распространена в природе, входит в состав многих эфирных масел. Особенно много ее в масле лавра, базилика, полыней, розмарина. Эфирное масло камфарного лавра в XIX веке служило основным источником натуральной камфары.

В начале XX столетия считали, что терапевтическое действие оказывает только натуральная камфара, но

впоследствии было доказано, что синтетические продукты – левовращающая и рацемическая камфара – не имеют существенного отличия от натуральной формы. И в том и в другом виде она улучшает альвеолярную вентиляцию, легочный кровоток и функцию миокарда.

Растворы камфары применяют в комплексной терапии при острой и хронической сердечной недостаточности, коллапсе, угнетении дыхания, пневмонии, инфекционных заболеваниях, отравлениях снотворными и наркотическими средствами. При местном применении препараты камфары оказывают охлаждающее, раздражающее и отчасти антисептическое действие. Их используют в составе мазей и втираний при воспалительных процессах, ревматизме, артритах и т. п. Противозудный эффект камфары, возможно, связан с тем, что она, как и ментол, избирательно активизирует рецепторы.

В древнем китайском медицинском сочинении «Сома-раджа» упоминается, что «...камфара входит в составы "Владыки богов" – Брахмы, которые излечивают частый кашель, одышку, потерю голоса, отсутствие аппетита, вызывают тепло в желудке».

Камфару, добытую из драгоценных пород дерева, издавна используют в тибетской медицине как средство, излечивающее жар. Ее называют «царем холодных веществ». Она входит во многие фитопрепараты: «Агар-8», «Цово-25», «Джонши-6», «Джонши-21» и др.

«Агар-8» применяется при возбуждении нервной системы, негативно влияющем на сердце.

«Цово-25» полностью излечивает «новый» и «старый» жар, широко используется при лечении хронических заболеваний бронхолегочной системы, туберкулеза. Предупреждает попадание инфекции в сердце и суставы, выводит шлаки из организма.

«Джонши-6», «Джонши-21» применяются при попадании желчи в желудок (рефлюксе), при хроническом гастрите в сочетании с гепатитом, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при несварениях, при накоплении слизи в желудке и других органах, при рвоте и т. д.

Тепло кардамона

Кардамон – многолетнее травянистое растение высотой 3–4 м. Его родина – горные леса Южной Индии и Шри-Ланки. Плоды представляют собой небольшие удлиненные коробочки белого, коричневого или зеленого цвета. Их собирают еще до созревания, а затем высушивают на солнце. В кулинарии и медицине используют не весь плод, а только маленькие черно-коричневые семена, находящиеся внутри. Сама оболочка ароматом не обладает, но предохраняет семена от его потери.

Издавна кардамон считается одной из самых изысканных и дорогостоящих пряностей. Для него характерны острый аромат с оттенками камфары, эвкалипта и лимона и сильный, остропряный, согревающий вкус. Содержание эфирного масла в семенах кардамона достигает 3–8 %. Кардамон улучшает аппетит, нормализует пищеварение, особенно в тех случаях, когда расстройства возникают на нервной почве, стимулирует работу мозга, повышает половую активность (афродизиак), обладает тонизирующим действием.

Еще в IV веке до н. э. в традиционной индийской медицине кардамон использовали при ожирении и болезнях кожи. Гиппократ применял его как мочегонное средство, а также для лечения эпилепсии, спазмов, паралича, ревматизма и сердечных заболеваний.

Китайские медики считают, что кардамоном можно лечить все кишечные расстройства.

Что касается тибетской медицины, то кардамон входит в состав препаратов серии «Сугмэл» (это слово переводится с тибетского как «кардамон») и других лекарственных средств.

«Сугмэл-7» обладает мощным противовоспалительным действием. Он улучшает кровоснабжение органов малого таза, корригирует витаминный и электролитный обмен, что имеет большое значение при лечении заболеваний органов малого таза, особенно у женщин. Применяется при эндометриозе, циститах, миомах матки, возникших из-за «холода» почек, при сочетании циститов с нефритами, при нарушениях менструального цикла, различных выделениях (белях).

«Сугмэл-10» применяется при лечении всех заболеваний почек и их последствий. Он эффективно помогает при болях в нижней части живота, устраняет «жар» почек, ощущение жара изнутри поясничной области, ломоту в зоне поясницы. Снимает боли в тазобедренных и коленных суставах, онемение и боли в ногах. Дает хорошие результаты при лечении хронических заболеваний мочевыводящих путей, уретритов, уретроциститов. Назначается при таких мужских болезнях, как «холод» простаты, простатит, снижение потенции, а также при кистах почек, полипах и камнях в мочевом пузыре, других новообразованиях мочевыводящих путей, начальных стадиях рака.

«Сугмэл-19» эффективен при мочекаменной болезни, опухолевых и любых других заболеваниях почек и мочевого пузыря. Избавляет от болей в пояснице и почках, устраняет утечку «тепла» из нижней части тела, помогает при учащенном мочеиспускании, задержке мочи, циститах, болях в мочевом пузыре и

болезненном мочеиспускании, отеках ног, голени и яичек.

Кинза и кориандр - два в одном

Кориандр - однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных высотой до 40-70 см. Цветет в июне - июле, плоды (мелкие округлые коробочки с семенами) созревают на юге в июле, в северных районах - в августе - сентябре. Родина кориандра - Восточное Средиземноморье. В Древнем Египте его культивировали более чем за 1000 лет до н. э. и использовали в медицине, кулинарии, а также в погребальных обрядах и жертвоприношениях. В Китае кориандр стали широко применять с IV-V века, а в средневековой Европе его добавляли в любовные зелья.

Знаете ли Вы

В Россию кориандр завезли из Испании в начале XIX века. В кулинарии применяют как зелень этого растения, которую у нас называют кинзой, так и плоды, обладающие приятным, пряным ароматом и сладковато-острым вкусом. Без кориандра невозможно представить кухни Средней Азии и Кавказа. При этом в Узбекистане больше используют плоды, а в Армении и Азербайджане - зелень. Кориандр - составная часть абхазской аджики, грузинских соусов сацебели, ткемали и др. Его семенами ароматизируют хлеб, например знаменитый «Бородинский».

В народной медицине кориандр применяют в качестве желчегонного, болеутоляющего,

антисептического, отхаркивающего средства. В Индии его семена известны как желудочное и укрепляющее средство. Он улучшает память, помогает при затрудненном пищеварении, спазмах желудка, скоплении газов, нервном переутомлении.

В тибетской медицине кориандр используется с глубокой древности и входит в ряд фитопрепаратов: «Руда», «Юрил», «Танчен» и др.

Препараты серии «Руда» стимулируют регенерацию слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки, обладают сильным противовоспалительным, спазмолитическим, общеукрепляющим, тонизирующим действием. Эффективно помогают при гастритах, язвенной болезни, панкреатитах, несварении, рвоте, отрыжке, диарее, чувстве тяжести и болях в животе. «Руда-6», «Руда-8» назначаются также при опухолях (скранах) в пищеводe и желудке. «Руда-11» отличается выраженным противоопухолевым действием и используется при лечении раковых заболеваний на ранних стадиях.

«Юрил-13» – высокоэффективное профилактическое и лечебное средство, предназначенное для женского организма. Применяется при нарушении менструального цикла для его стабилизации, при хронических воспалительных процессах органов половой сферы, в том числе аднекситах, при эндометриозе и миомах матки, при климактерическом синдроме. Повышает иммунитет, регулирует моторику (двигательную способность) пищеварительного тракта, нормализует состав крови и микрофлору влагалища. Обладает мощным противовоспалительным и бактерицидным действием, снимает зуд, прекращает выделение белей, выводит шлаки. Кроме того, препарат обладает общеукрепляющим, тонизирующим, омолаживающим действием. Благоприятно влияет на внешность и психику. Восстанавливает здоровый цвет лица, уменьшает

сухость и ломкость волос, способствует нормализации психоэмоционального состояния и гормонального фона.

«Танчен-25» эффективен при различных нарушениях эндокринной, иммунной и нервной систем, стимулирует обмен веществ. Применяется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени, при отравлениях. Очищает кровь и улучшает ее состав. Помогает при нервном и физическом истощении, повышает иммунитет и общий тонус организма. Используется для лечения панкреатита, зоба, хронической язвенной болезни, сахарного диабета, увеличения количества «плохой крови», способствует выведению шлаков.

Миробалан - защита от всех болезней

Миробалан - крупнолиственное дерево из семейства комбретовых, произрастающее в Юго-Восточной Азии и Индии. Особенно ценятся черные плоды миробалана (у некоторых деревьев плоды желтого цвета).

Знаете ли Вы

Миробалан - одно из важнейших растений, применяющихся в аюрведической медицине. Его санскритское название «харитаки» переводится как «уносящий все болезни». В древних индийских текстах говорится, что харитаки питает мозг и нервы, наделяет энергией чистого сознания и способствует бесстрашию.

В тибетской традиции Будда Медицины изображается в виде Владыки Бериллового Сияния, восседающего на троне. Плод миробалана в его правой руке символизирует защиту от всех болезней.

Миробалан, именуемый «царем всех лекарств», входит в состав великого множества тибетских фитопрепаратов, помогающих при самых разных недугах. Это единственное растение, обладающее всеми вкусами, кроме соленого, благодаря чему его свойства разнообразны: оно вызывает тепло, помогает переваривать и растворять пищу, подавляет все болезни, спровоцированные Ветром, Желчью и Слизью. Его широко используют при заболеваниях органов чувств и даже «для изгнания демонов» (то есть при страхах, депрессии, шизофрении и т. д.).

Миробалан – чудесное средство, которое очищает и тонизирует кишечник, удаляет избыточную слизь и токсины из пищеварительных, мочевых и дыхательных путей, повышает аппетит, характеризуется омолаживающим эффектом. Благодаря биологически активным веществам, входящим в состав плодов миробалана, они успешно применяются при кашле, болезнях селезенки, обладают противовоспалительным действием, улучшают функции печени и сердца, нормализуют уровень сахара в крови, восстанавливают и поддерживают рост тканей. Плоды богаты витаминами и микроэлементами, содержат 17 аминокислот. Научные эксперименты свидетельствуют, что экстракт миробалана замедляет рост некоторых типов раковых клеток. Плоды всех его видов укрепляют и стимулируют нервную систему, поэтому в монастырях Востока их используют во время медитации.

По-тибетски миробалан называется «арура». Отсюда наименование серии препаратов «Ару», в которых он является основным действующим компонентом. Кроме того, миробалан входит в состав таких лекарств, как «Гонид-8», «Норов-7», «Чини-ару» и др.

«Ару-12», «Ару-18» применяются при болезнях почек, мочевыводящих путей, половых органов. Они улучшают циркуляцию крови и энергии в почках,

органах малого таза, используются при лечении полипов мочевого пузыря, заболеваний крупных суставов (тазобедренных, коленных), а также как вспомогательное средство при половой слабости, возникшей вследствие длительного «холода» почек.

«Ару-24», «Ару-35» эффективны при застарелых формах таких заболеваний почек, как хронический пиелонефрит, гломерулонефрит, длительный «холод» почек, киста почек. В случае опущения почки восстанавливают ее правильное анатомическое положение. Назначаются при циститах, нефритах, мочекаменной болезни, болях в тазобедренных суставах, наличии опухоли в почках, простате, мочевом пузыре. Излечивают хронические болезни мочеполовой системы. Широко используются при ушибах поясницы, травматических повреждениях почек и их сосудов.

«Гонид-8» – эффективное средство от сердцебиения, сопровождающегося приступами удушья, страхами, бессонницей. Используется также в сочетании с другими лекарствами при заболеваниях глаз. Применяется при головокружениях, смятении ума, раздражительности, депрессии, нарушении сердечного ритма, укрепляет сердечную мышцу.

«Норов-7» («Норбу-7») применяется при хронических и острых болезнях дыхательных путей, очищает кровь, уменьшает отечность слизистых, обладает мощным жаропонижающим и противовоспалительным действием. Укрепляет иммунитет, повышает защитные силы организма. Миробалан и девясил, входящие в состав препарата, делают его эффективным при сердечно-сосудистых болезнях, хронических заболеваниях суставов и др.

«Чини-ару-18» назначается при сахарном диабете всех типов. Одинаково эффективен при болезнях как «жара», так и «холода». Применяется при учащенном мочеиспускании и помутнении мочи, при появлении на

коже нарывов и язв, при кожном зуде, сильной слабости, потливости, пересыхании горла, жажде.

Мускатный орех - пряный дар востока

Родина мускатного дерева, или мускатника душистого, - острова Ява, Калимантан, Суматра.

Плоды мускатного дерева по виду напоминают абрикосы. Созревая, они лопаются на две половины, обнажая орех, покрытый тонкой маслянистой скорлупой. Сушат орехи над открытым огнем, пока они не приобретут коричневую окраску. Затем их очищают от скорлупы и погружают в известковое молоко, после чего досушивают. Весь процесс может занимать до четырех месяцев.

Сладковато-терпкий, горьковатый, жгучий вкус, теплый, пряный аромат мускатного ореха снискали ему огромную популярность в мировой кулинарии. Не менее славен он и целебными свойствами. Вещества, содержащиеся в мускатном орехе, стимулируют пищеварение, питают клетки крови, костного мозга, половых органов, тонизируют нервную систему. Он повышает защитные силы организма, согревает мышцы, суставы и связки, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, очень полезен при болях в животе, несварении, диарее, газах в кишечнике, бессоннице, нервных расстройствах, импотенции.

Знаете ли Вы

Было время, когда эта пряность ценилась как драгоценность. В 1191 году император Генрих VI, желая поразить всех неслыханной роскошью, в день своей коронации велел окуривать улицы Рима дымом мускатного ореха.

Арабские купцы, а затем португальские мореплаватели и голландские торговцы ревностно охраняли тайну заветных плантаций. Только в XVIII веке голландской монополии был положен конец и началось распространение мускатного ореха по всему свету.

В древних индийских и тибетских медицинских трактатах говорится, что мускатный орех создает хорошее настроение, сохраняет теплоту организма, рассасывает газы и испарения, изгоняет слизь из кишечника.

В тибетской медицине мускатный орех используется как отличное средство для профилактики и лечения сердечно-сосудистых болезней. В качестве главного действующего компонента он входит в препараты серии «Дзати» (это слово и переводится с тибетского как «мускатный орех»), назначаемые при болезнях сердца, неуправляемой эмоциональности, возбуждении ума. Эти препараты улучшают кровообращение, очищают сосуды, устраняют «жар» в сердце, колики в грудной клетке, покраснение глаз. При этом нормализуется сон, исчезают чувство тревоги, беспокойство, немотивированная нервозность. «Дзати-5», «Дзати-14», «Дзати-25» действуют мягко и эффективно.



Шиповник - иглистая роза

Шиповник, или роза иглистая, – колючий кустарник высотой до 2 м с ветвистым стеблем и голыми побегами с частыми прямыми тонкими шипами и щетинками. Растет в лесах, по лесным склонам и опушкам, образуя местами довольно большие заросли. Цветет весь июнь, радуя глаз душистыми розовыми бутонами.

Для медицинских целей заготавливают спелые плоды в конце августа - сентябре, до заморозков. Собирают их вручную, когда они еще твердые, не перезрелые. При сборе стараются не мять плоды и брать только целые, неиспорченные. Собранные плоды немедленно высушивают в хорошо нагретых печах.

Как отмечается в тибетском трактате «Чжуд-ши», плоды шиповника лечат «жар» от ядов и «жар» печени. Он входит в состав различных многокомпонентных лекарств, применяемых, в частности, при нарушениях обменных процессов. Употребляют его также при туберкулезе, неврастении и атеросклерозе.

Плоды широко используются при авитаминозе в виде настоев, сиропов и порошков. Препараты шиповника положительно влияют на секрецию желудочного сока, увеличивают кислотность и переваривающую силу желудка, поэтому их можно принимать при гастритах. Они также благотворно отражаются на функции костного мозга, применяются при язвенной болезни, переломах, истощении организма, малокровии, заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, в качестве ранозаживляющего средства.

Кожица плодов и семян шиповника обладает мягким слабительным и мочегонным эффектом, при этом не вызывает раздражающего воздействия на почки.

В медицинской практике применяют как цельные плоды шиповника, так и очищенные (резаные).

На фармацевтических предприятиях из плодов шиповника изготавливают сироп, в 1 мл которого содержится около 5 мг аскорбиновой кислоты и 6 мг витамина Р. Выпускают также витаминизированный сироп с содержанием в 1 мл 30 мг аскорбиновой кислоты и 15 мг витамина Р. Оба препарата назначают детям с профилактическими и лечебными целями.

Рецепт

Настой из цельных плодов: 20 г сырья заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут в закрытой эмалированной посуде, затем настаивают в течение суток при комнатной температуре, процеживают и для вкуса добавляют сахар, мед или варенье. Пьют по четверти или половине стакана два раза в день. Детям дозу настоя уменьшают наполовину.

Настой из очищенных плодов: 20 г сырья кладут в эмалированную посуду, заливают 2 стаканами кипятка, также кипятят 10 минут, но настаивают 2-3 часа, после чего процеживают и пьют в той же дозировке.

В народной медицине плоды шиповника применяют как поливитаминное средство при цинге. Листья и корни, благодаря наличию дубильных веществ, используют как вяжущее при поносах, кровотечениях. Из настоя корней делают теплые ванны для ног при ревматизме. Внутрь этот настой назначают при заболеваниях сердца; он также возбуждает аппетит и регулирует пищеварение.

Настой плодов в народе считают общеукрепляющим средством и принимают при общем упадке сил, малокровии, туберкулезе легких и других легочных заболеваниях, простудах, болезнях печени, почек, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Настои из цветков употребляют в качестве жаропонижающего средства, желчегонного, их рекомендуют при повышенной кислотности, сопровождающейся изжогами. Противопоказания: повышенное артериальное давление, тромбофлебит.

Блестящая нота сандала

Сандаловое дерево получило свое название от санскритского слова «чан-дан», что означает «блестящий». Это вечнозеленое дерево высотой до 9 м со множеством гладких и гибких ветвей, с продолговатыми листьями и мелкими пурпурно-розовыми цветками произрастает в Индии и Юго-Восточной Азии.

Знаете ли Вы

В индуизме сандаловое дерево используют не только в медицине, но и во время религиозных церемоний. Благовонным дымом сандала наполнены буддийские храмы, как православные церкви – запахом ладана. В Индии говорят: «Щепотка сандала лучше телеги дров», – что соответствует русскому: «Мал золотник, да дорог».

На своей родине сандаловое дерево является важнейшим из целебных аюрведических средств. Оно обладает антисептическим, спазмолитическим, мочегонным и противовоспалительным действием и прежде всего применяется при инфекционных заболеваниях мочевых путей и половых органов, помогает при мастопатии, простатите, повышает потенцию. Сандал оказывает противокашлевое, смягчающее действие при болезнях дыхательных путей, улучшает пищеварение. В Китае им лечат боль в желудке, болезни печени, кожи и суставов.

Тибетская медицина относит сандал к числу лекарств, излечивающих все виды «жара», и к успокоительным средствам. Применяется в составе

таких фитопрепаратов, как «Агар», «Согзин», «Дзати», «Сэмбру», «Сэндэм», «Жуган», «Марзен», «Олси» и многих других.

Сандал по-тибетски называется «сэндэм». Препараты с таким же наименованием: «Сэндэм-18», «Сэндэм-23», «Сэндэм-25» - применяют при увеличении количества «плохой крови», они устраняют чувство распирания и тяжести в груди. Их назначают при регулярном повышении артериального давления, головокружении, «мелькании мушек» в глазах, подергивании мышц, учащенном сердцебиении, аритмии, колющих болях в сердце. Препараты этой серии также используются для лечения легочно-сердечной недостаточности, остеохондроза, артрозов и артритов, болезней кожи.

«Согзин-11» успокаивающе действует на возбужденную нервную систему. Эффективен при тахикардии, неврастении, вегетососудистой дистонии, невротоподобных состояниях, истерии, нарушении сна, синдроме хронической усталости, обострении шейно-грудного остеохондроза, а также при ишемии, гипертонической болезни, связанной с эмоциональным фактором. На фоне его применения проходит чувство тревоги, страха, неуверенности в себе, нормализуется сон.

«Марзен-13» используют при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе, ишемии. Препарат оказывает комплексное воздействие на организм, эффективно очищает кровь, выводит избыточный холестерин, растворяет атеросклеротические бляшки, снижает артериальное давление, уменьшает вязкость крови, препятствуя тромбообразованию. Применяется как для лечения, так и для профилактики тромбоза.

Тмин обыкновенный

Народные названия тмина обыкновенного – анис дикий, кмен. Издавна молодые листья и побеги этого растения добавляют в пищу. Тмин обладает выраженными лечебными свойствами. Цветет он в июне – июле, плодоносит в июле – августе. Содержит эфирное масло, жирное масло (14–22 %), белок (20–30 %), дубильные вещества, флавоноиды (кверцетин и кемпферол). Лекарственным сырьем являются плоды тмина с характерным ароматом и приятным вкусом. Их заготавливают, когда на растении созревает не менее половины зонтиков. Сбирать тмин лучше всего рано утром или вечером, чтобы зрелые плоды не осыпались. Запах у сырья сильный, насыщенный; вкус жгучий, горьковатый, пряный.

Важно

Противопоказаниями к употреблению тмина являются язва желудка, гастрит, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, тромбоз, тромбофлебит, сахарный диабет.

Тмин широко используется в тибетской медицине: он входит в состав многих фитопрепаратов против различных заболеваний. Его применяют как лекарство от «жара» Ветра, как средство, обезвреживающее и выводящее токсины из организма, излечивающее болезни глаз, помогающее при недугах, которые вызваны сочетанием Ветра и Желчи. Плоды принимают также в виде настоя как средство, усиливающее секреторную функцию пищеварительных желез при расстройстве кишечника, в качестве слабительного; при метеоризме, атонических запорах, колитах, диспепсиях у детей; как тонизирующее при атонии кишечника.

В народной медицине разных стран настоек травы назначают при кашле и других простудных заболеваниях, при рахите, как мочегонное, при недостаточном количестве молока у кормящей матери. Плоды используют как слабительное и регулирующее деятельность кишечника средство, а также при заболеваниях желчного пузыря. В отваре плодов и травы купают ослабленных детей. Эфирное тминное масло применяют для ароматизации лекарственных препаратов.

Рецепт

Настой готовят следующим образом: 2 ч. л. семян тмина заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 50 мл три раза в день за 20 минут до еды в качестве средства, тонизирующего кишечник.

Измельченные семена тмина принимают три раза в день (на кончике ножа) за 30 минут до еды, запивая водой, как средство, возбуждающее аппетит.

Для приготовления **ароматной тминной настойки** в 0,5 л водки добавляют 5 г семян тмина, настаивают 10 дней, затем процеживают.

Виноград - целебная лоза

Любимый столь многими виноград славится не только великолепным вкусом, но и прекрасными лечебными свойствами. Его листья и ягоды буквально напичканы витаминами и другими полезными веществами. Влияние винограда на процессы оздоровления в организме настолько разнообразно, что

виноградолечение (ампелотерапия) получило развитие как самостоятельное терапевтическое направление.

Трудно отыскать заболевания, которые виноград не лечит, так как по химическому составу он близок к женскому молоку. Виноград помогает нормализовать артериальное давление, уменьшить отеки и одышку, привести в порядок нервную систему и улучшить сон. Болезни сердца, печени, почек, бронхов, желудка – везде виноград окажется первым помощником врача. Он выводит из организма мочевую кислоту, избыточное накопление которой способствует развитию подагры. Благодаря исключительно большому набору микроэлементов виноград влияет на систему кроветворения. Глюкоза, которая в огромном количестве содержится в плодах, не подвергается дальнейшим превращениям в организме, а всасывается кишечником в неизменном виде и способствует нормализации обменных процессов.

Ягоды винограда – отличное мочегонное, потогонное, камнерастворяющее средство. Обладает он и бактерицидными свойствами, так как содержит фитонциды, убивающие кишечную палочку и даже холерный вибрион.

При виноградолечении советуют *съедать до 1,5-2 кг ягод в день, не смешивая их с другой пищей*; в противном случае возможно появление брожения в кишечнике.

Важно

Больным сахарным диабетом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническими колитами, выраженным ожирением виноград в большом количестве противопоказан. После того как вы поели винограда, нужно прополоскать

рот, поскольку в винограде содержатся сахара и кислоты, которые способствуют разрушению зубов.

Виноградный сок – один из самых вкусных и полезных. Он прекрасно помогает при анемии и общем истощении. Его нужно принимать при атеросклерозе и повышенном холестерине, так как он выводит из организма вредный холестерин и препятствует закупорке сосудов.

Особенно полезен виноградный сок сердечникам. Благодаря ему клетки вырабатывают в три раза больше окиси азота, которая, в свою очередь, расширяет кровеносные сосуды и препятствует образованию в них тромбов. *Красный виноградный сок (и красное вино) содержит биологическое вещество, не дающее тромбоцитам образовывать сгустки.*

Вкус и питательная ценность винограда сохраняются и при его высушивании. Изюм весьма богат калием, поэтому все кардиологи рекомендуют съедать по 50-100 г изюма ежедневно. Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями полезно употреблять мед, настоянный на изюме. Это средство очень эффективно при атеросклерозе, гипертонии, расстройствах нервной системы. Его просто необходимо принимать для профилактики инсульта, а особенно для восстановления организма после инсульта. Еще в глубокой древности считалось, что мед, настоянный на темном изюме, подавляет гнев, а на белом – очищает кишечник.



Отвар изюма (без сахара) – лучшее средство при высокой температуре у детей, так как он восполняет запасы влаги и микроэлементов, испаряющихся при потении, поддерживает в организме минеральный баланс.

В тибетской медицине виноград используется в составе таких фитопрепаратов, как «Дали-9», «Дали-13», «Дали-16», «Лиши-6», «Лиши-35», «Жуган-25».

Препараты из серии «Дали» корректируют жизненное начало Слизь. Применяются при лечении «холодных» хронических заболеваний: тонзиллита, фарингита, бронхита, бронхиальной астмы, хронического вазомоторного ринита, пневмонии. «Согревают» легкие, устраняют спазм бронхов, разжижают густую, вязкую мокроту, обладают

противокашлевым, противовоспалительным и противоаллергическим эффектами.

«Лиши-6» используется при заболеваниях верхних дыхательных путей: ангине, гайморите, тонзиллите. Эффективно излечивает застарелые болезни легких, помогает при осиплости и охриплости (ларингит).

«Лиши-35» – многокомпонентный препарат с широким спектром действия. Применяется при затрудненном глотании, сухости и першении в горле, устраняет сухой кашель, охриплость. Используется для лечения всех болезней горла и глотки, воспалений десен, при стоматологических проблемах, заболеваниях щитовидной железы (зобе, тиреоидите).

«Жуган-25» обладает широчайшим спектром действия, вплоть до лечения туберкулеза. Применяется при всех болезнях легких, фебрильной и субфебрильной температуре, изнуряющем, приступообразном кашле с колющими болями в груди и мокротой с примесью крови. Понижает температуру, эффективен при лечении заболеваний легких и бронхитов в застарелой форме.

Золотой огонь шафрана

Шафраном называются высушенные рыльца цветков крокуса (шафрана). Его родина – Кашмир (Индия). Согласно древнему буддийскому преданию, шафран принес с неба архат (просветленный монах) Нимагун и посеял в этой стране. В Индии и Египте шафран был широко известен и любим еще в IV веке до н. э. Древние греки и римляне также высоко ценили его как изысканную пряность, высокоэффективное лекарство и стойкий краситель.

В средневековую Европу шафран попал в VII веке после завоевания Испании арабами. Само название «шафран» произошло от арабского слова za'faran («желтый»). Из Испании пряность распространилась по

странам Средиземноморья, а также проникла во Францию и Англию.

Знаете ли Вы

Во все времена шафран был чрезвычайно дорог, и неудивительно: чтобы получить 1 кг пряности, нужно обработать вручную более 400 000 цветов. Подделка шафрана в Средние века каралась смертью.

Цветки у шафрана фиолетовые, распускаются осенью. Рыльца (их в цветке три) имеют ярко-оранжевый цвет и напоминают скрученные нити длиной до 25 мм. После сбора сырья их выщипывают и высушивают на ситах в сушилке в течение 15 минут. Шафран содержит большое количество эфирных масел, красящее вещество кроцин, витамины В₁ и В₂, кальций, фосфорную кислоту. Ему присущ своеобразный тонкий, но стойкий запах. Им ароматизируют и одновременно окрашивают в праздничный золотистый цвет разнообразные блюда. Помимо пряных свойств, шафран обладает еще и консервирующим действием: пища, приготовленная с ним, дольше не портится.

В народной медицине водный настой рылец шафрана применяется как сердечное, антисептическое, болеутоляющее, спазмолитическое и противосудорожное средство, а также при различных заболеваниях крови. Шафран избавляет от метеоризма, улучшает работу нервной системы, укрепляет организм. В индийской и арабской медицине он считается средством, возбуждающим половую активность. Авиценна писал о нем так: «Он повышает жизненный тонус и оказывает возбуждающее действие, создает

ощущение света, радости и благополучия, тонизирует сердечную деятельность».

В тибетской медицине шафран также занимает достойное место. «Шафран лечит все болезни печени, связывает сосуды», – сказано о нем в трактате «Чжуд-ши».

Как один из компонентов он входит в состав препаратов серии «Гургум» (это слово в переводе с тибетского означает «шафран»). Они эффективно очищают кровь и печень, а особенно показаны людям конституции Желчь. Предназначены для нормализации функции печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей, способствуют слаженной работе внутренних органов, защищают печень от токсического влияния химических соединений: алкоголя, фармакологических средств и др. Эти препараты нормализуют биохимические показатели крови, снижают уровень холестерина. Положительно влияя на обменные процессы, шафран улучшает работу сердца, чистит сосуды.

Препараты «Гургум» эффективны при вирусном гепатите и гепатите другой этиологии, в том числе лекарственном. Они оказывают противовоспалительное и иммуностимулирующее действие. При длительном применении растворяют камни желчного пузыря, устраняют запоры, уменьшают проявления дисбактериоза вплоть до полного восстановления нормальной микрофлоры кишечника. При приеме в профилактических целях препятствуют образованию камней в желчном пузыре.

Шлемник байкальский

Шлемник байкальский – многолетнее травянистое растение высотой 15–50 см с узкими листьями и синими или фиолетовыми цветками, собранными в кисть.

Длинный толстый корень на изломе имеет желтый цвет. Цветет шлемник в июне – июле. Произрастает в Забайкалье, на Дальнем Востоке и в Монголии.

Для лекарственных целей используют надземную часть растения и корни. Поскольку природные запасы шлемника быстро сокращаются (занесен в «Красную книгу»), собирать его на одном и том же месте можно не чаще одного раза в 10 лет.

С незапамятных времен шлемник байкальский применяется в китайской, тибетской, монгольской и дальневосточной народной медицине как общеукрепляющее, успокаивающее, жаропонижающее, отхаркивающее, желчегонное и гипотензивное средство. По седативному эффекту он превосходит пустырник и валериану. Шлемник улучшает сон, успокаивает нервную систему, помогает при усталости, головной боли, обладает омолаживающим действием, повышает работоспособность. Его целебную силу используют при ревматизме, расстройствах нервной системы, эпилепсии, бессоннице, заболеваниях легких, гипертонии, сердцебиениях, а также при токсикозах во время беременности, предменструальном синдроме и климаксе. В Китае корень шлемника входит в состав мази для заживления ран.

Современные научные исследования подтвердили благотворное влияние шлемника на функцию печени и желчевыводящих путей, а также его антиаллергенную, антибактериальную, антисклеротическую и противоопухолевую активность.

В тибетской медицине шлемник байкальский является одним из самых универсальных лекарственных компонентов и входит в состав многих фитопрепаратов: «Бабу-7», «Бабу-10», «Ронтал-10», «Тигда», «Раши-Намжил», «Ману», «Агар» и др.

«Бабу-10» – натуральный растительный антибиотик. Оказывает противовоспалительное, антибактериальное,

иммуностимулирующее действие. Эффективен при ангинах, простудах любого характера, бронхите, пневмонии.

«Ронтал-10» улучшает работу печени и желчевыводящих путей, используется для лечения хронического гепатита, холецистита, желчнокаменной болезни. Растворяет камни в желчном пузыре. Подавляет рост новообразований различного рода, в том числе полипов желчного пузыря. Эффективно помогает при миоме матки, кистах различной локализации, полипах желудка и кишечника, начальных стадиях рака.

«Тигда-8», «Тигда-25» нормализуют работу печени. Помогают при головных болях, вызванных «жаром» печени, при нервозности и раздражительности, при повышенном артериальном давлении. В комбинации с другими препаратами используются при заболеваниях кожи, суставов, сердечно-сосудистой системы, а также для снятия интоксикации при почечной недостаточности.

«Ману-4», «Ману-6» применяются при жаре инфекционного характера, повышают защитные силы организма после перенесенного инфекционного заболевания. Оказывают противовоспалительное действие, снижают высокую температуру, укрепляют иммунитет. Эффективны при хронических болезнях «холодной» крови: бронхиальной астме, бронхите, заболеваниях суставов и др. Нормализуют артериальное давление, улучшают кровообращение, выводят токсины и шлаки из организма.

«Агар-8» применяется при возбуждении нервной системы, негативно влияющем на сердце, особенно когда состояние сопровождается головокружениями, неясными болями в сердце (щемящими и колющими), бессонницей, одышкой в ночное время, страхом, потливостью, сердцебиением. Назначается при остеохондрозе шейно-грудной области, стрессах,

беспричинной раздражительности, тахикардии, а также при ревматизме сердца, аритмии, ишемической болезни, миокардите. Эффективное средство профилактики и лечения последствий инсультов и инфарктов.

Эмблика - индийский крыжовник

Эмблика лекарственная, или индийский крыжовник, – лиственное дерево, достигающее 4–5 м в высоту. Произрастает в Центральной и Южной Индии, Китае, на Шри-Ланке, широко культивируется в Южной и Центральной Америке. Цветет зимой и летом. Плоды имеют вяжущий, терпкий и очень кислый вкус, содержат большое количество аскорбиновой кислоты (витамин С), а также каротин, рибофлавин, кальций, железо, фосфор.

В разных странах эмблику широко используют для приготовления соков, других напитков, лечебных пастилок. Ее плоды обладают антиоксидантным и иммуномодулирующим свойствами, оказывают отхаркивающее и антибактериальное действие, улучшают работу сердечно-сосудистой системы. С глубокой древности плоды эмблики известны как кровоостанавливающее, противоопухолевое, тонизирующее, омолаживающее и благотворно влияющее на половые функции средство. В индийской медицине эмблику применяют при лечении воспаления легких, туберкулеза, сахарного диабета, геморрагии, диареи, а также для улучшения пищеварения и повышения иммунитета.

Благодаря целебным свойствам эмблика (по-тибетски «кюру») нашла широчайшее применение в тибетской медицине. Фитопрепараты «Кюру-5», «Кюру-6», «Кюру-25», в состав которых это растение входит как основной компонент, используются для лечения сахарного диабета, развившегося на основе

возмущения конституции Желчь (сценарий «жара»). Эти средства эффективно очищают кровь и улучшают ее состав, снижают артериальное давление, помогают при болях в области желудка и печени, при забросе желчи в желудок (рефлюксе) и ее застое в печени.

Наряду с миробаланом хебула и терминалией беллерической эмблика лекарственная является частью классического тибетского препарата «Брайбу-3» («Три плода»), применяемого в виде отвара. «Брайбу-3» обладает ярко выраженным антиоксидантным и противовоспалительным действием, благотворно влияет на организм в целом, хорошо очищает кровь, усиливает иммунитет, повышает защитные силы организма. Полностью излечивает инфекционный жар, снижает высокую температуру. Помогает при ознобе и болях в крупных костях из-за жара. Одинаково эффективен как при начинающемся новом заболевании, так и при обострении хронических болезней.

Плоды эмблики входят в состав препаратов, представляющих «золотой фонд» тибетской фитотерапии. К их числу относятся, например, «Раши-Намжил» и «Олси-25» – уникальные средства для женского здоровья.

«Раши-Намжил» применяется для регулирования менструального цикла, нарушенного вследствие воспалительных заболеваний яичников, «холода» почек. Способствует снижению и исчезновению болевого синдрома при менструациях и является профилактическим средством при предменструальном синдроме (ПМС). Обладает противовоспалительным действием, рассасывает опухоли (кисты, эндометриозные узлы, миомы матки). Используется при мастопатии.

«Олси-25» применяется для лечения болезней женской половой сферы, при прекращении месячных (аменорее), болях внизу живота, в пояснице, в

надлобковой области. Нормализует менструальный цикл при его нарушении или восстанавливает при отсутствии, способствует рассасыванию опухолей женских половых органов (миом, эндометриоза, кист яичников).

Ятрышник - средство от импотенции

Ятрышник («кукушкины слезки») – многолетнее травянистое растение высотой 20–60 см. Произрастает в лесной зоне европейской части России, на Урале, в Западной и Восточной Сибири, в Забайкалье и на Кавказе. Цветет в первой половине лета лилово-пурпурными цветками. В качестве лекарственного сырья используются молодые клубни растения, собранные в конце июля – августе.

На Востоке из клубней ятрышника готовят утренний бодрящий напиток, супы, желе, а измельченные в муку корни применяют для замешивания теста.

С древности ятрышник известен как мощное средство против полового бессилия, также его использовали при физическом истощении вследствие кровотечения, длительных тяжелых болезней или душевных потрясений. Авиценна считал клубни ятрышника одним из самых действенных лекарств для лечения импотенции: «Ятрышник возбуждает похоть и способствует соитию, особенно если принимать с вином».

В народной медицине ятрышник используется для увеличения потенции и как общеукрепляющее и тонизирующее средство для истощенных и пожилых людей. Кроме того, его клубни хорошо помогают при воспалении мочевого пузыря, при острых и хронических бронхитах и болях в груди, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах, энтеритах (воспалении тонкого кишечника), диарее, дизентерии.

Рекомендуется это растение и для лечения болезней печени, женских заболеваний, а также как средство, улучшающее состав крови.

В тибетской медицине ятрышник применяется при болезнях «холода» почек, мочевыводящих путей, половой сферы у мужчин и женщин. Его клубни входят в состав таких фитопрепаратов, как «Сожид-11», «Ару-12», «Ару-18», «Сугмэл-7», «Сугмэл-10» и др.

«Сожид-11» назначают при заболеваниях мочеполовой сферы и почек, вызванных влиянием «холода». Эффективен при аденоме предстательной железы, хроническом простатите, половой слабости, нарушении менструального цикла, маточных кровотечениях, бесплодии, кистах яичников. Успешно применяется при почечной недостаточности любой стадии, при нарушении мочеиспускания, в том числе энурезе, при новообразованиях в почках и мочевом пузыре, полипах, кисте почек. Полезен при снижении гемоглобина, анемии, повышает аппетит и жизненный тонус, укрепляет иммунитет, помогает при синдроме хронической усталости.

«Ару-12», «Ару-18» применяются при болезнях «жара» и «холода» почек, мочевыводящих путей и половых органов. Улучшают циркуляцию крови и энергии в почках и органах малого таза. Способствуют выведению слизи из почек и мочевого пузыря, используются при лечении полипов мочевого пузыря и как вспомогательное средство при половых расстройствах, вызванных «холодом» почек.

«Сугмэл-7» улучшает кровоснабжение органов малого таза при лечении заболеваний мочеполовой сферы, особенно у женщин. Устраняет «холод» почек. Назначается при нефритах (в том числе пиелонефритах); при женских заболеваниях: эндометриозе, цистите, миомах матки, возникших из-за «холода» почек; при сочетании циститов с нефритами;

при нарушениях менструального цикла, различных выделениях (белях).

«Сугмэл-10» эффективен при лечении всех заболеваний почек и их последствий. Он используется для растворения и безболезненного выведения камней при мочекаменной болезни. Применение препарата дает хорошие результаты при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, уретритах, уретроциститах. Его назначают при мужских болезнях (простатите, аденоме простаты, снижении потенции), кистах почек, полипах в мочевом пузыре и других новообразованиях мочевыводящих путей.

«Гою-детгак» используется для лечения «холода» почек. Обладает согревающим свойством, повышает мышечный тонус. Хорошо помогает при выделениях (белях) у женщин. Повышает потенцию и увеличивает продолжительность жизни.

Корень жизни - женьшень

Еще пять тысячелетий назад **женьшень** применялся в тибетской медицине. Сведения о широчайшем спектре его лечебного действия встречаются и в руководствах по китайской медицине. Женьшень был очень популярен у врачей древности, активно используют его и в наши дни.

Латинское название женьшеня – рапах, что означает «лекарство от всех болезней». Его именуют также «корень жизни», «семя земли», «дар бессмертия», «святая трава».

Много легенд сложили о женьшене народы Востока. Вот что говорится в одной из них.

Возраст женьшеня, который является реликтовым растением, может достигать 100 лет. Почти все его современники вымерли, а он сохранился с третичного периода. Распространен в основном на Дальнем

Востоке, в Китае, а также в Тибете, на Алтае, в Сибири. В ареал естественного произрастания женьшеня входит также Центральный горный район Вьетнама. Однако запасы дикорастущего женьшеня истощились (он включен в «Красную книгу России»). В последние годы налажено промышленное выращивание его клеточных культур.

«Среди сопок Восточной Маньчжурии, в окружении дремучих лесов, с незапамятных времен жили два враждовавших между собой рода. Один из них вел начало от могучего и гордого царя зверей – тигра, другой – от хищной и коварной рыси. И, наверное, бесконечно долго тянулась бы эта вражда, если бы в один прекрасный день в каждом роде не родилось по мальчику. Малыши росли вместе и, подружившись, часами играли, уединившись от сверстников, примирив тем самым своих родителей. Однако вскоре все резче стали обнаруживаться различия в характере юношей. Первый, из рода тигра, стал крепким, могучим и смелым, фигурой своей как бы оправдывая данное ему имя Жень Шень (человек-корень). Второй стал красивым, но злобным и трусливым человеком. И когда на землю, где жили юноши, пришла беда – появился страшный Желтый дракон, красавец Сон Ши-хо перешел в лагерь врага. С огромным желанием победить вышел на смертный бой с чудовищем Жень Шень. Страшной и долгой была схватка, но все же человек взял верх. Бросив оружие, с радостью повернулся Жень Шень к своим соотечественникам, но вдруг упал, сраженный в спину ударом предателя Сон Ши-хо. Горьким было прощание народа с героем. И когда

опустили тело его в могилу, на месте гибели Жень Шеня выросло невиданное ранее растение, которому решено было дать имя отважного юноши» (Л. И. Стекольников, В. И. Мухор «Целебные кладовые природы»).

В медицине (как народной, так и традиционной) используют корень женьшеня вместе с корневищем. Женьшень повышает работоспособность и общую сопротивляемость организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям. Его препараты оказывают стимулирующий и тонизирующий эффект, их с успехом применяют при физической и умственной усталости, после продолжительных болезней (женьшень активизирует в ослабленном организме скрытые жизненные резервы), при гипотонии и неврастении, вегетоневрозах, депрессивных состояниях. Женьшень улучшает снабжение всей кровеносной системы организма кислородом, повышает устойчивость его к гипоксии (недостатку кислорода в воздухе). Применение лекарств на его основе у больных раком сдерживает рост опухоли и в ряде случаев предотвращает рецидив болезни. Повышая устойчивость основных физиологических систем к вредным воздействиям, препараты женьшеня значительно усиливают адаптационную способность организма.

Жители Сибири часто называют корень женьшеня «мужик-корень» - отчасти из-за того, что он внешне похож на фигуру стоящего человека, а отчасти из-за его способности повышать выносливость и помогать мужчинам. Женьшень лечит половое бессилие, хорошо заживляет раны, понижает содержание сахара в крови, благодаря чему оказывает мягкое противодиабетическое действие. Он также

поддерживает и продлевает жизнь в преклонном возрасте.

В последнее время в ряде стран Востока женьшень используют при производстве различных косметических средств. Специалисты утверждают, что они благоприятно воздействуют на кожу, предохраняют ее от образования морщин, предупреждают развитие кожных заболеваний.

Исследование свойств женьшеня продолжается. Его действие отличается четко выраженной сезонностью. Так, желательно принимать женьшень осенью и зимой: весной и летом его тонизирующее и стимулирующее действие падает до минимума. *Не рекомендуется употреблять препараты на основе этого растения при гипертонии, особенно во время летней жары, при острых инфекционных заболеваниях и другой острой патологии. Многим людям принимать женьшень противопоказано.*

При лечении женьшенем необходимо полностью исключить употребление спиртных напитков.

Прием женьшеня в рекомендованных дозах обычно не сопровождается побочными явлениями.

Из истории: «Некогда в Китае за один вес корня давали три веса золота, а в 1905 году при строительстве железной дороги в Маньчжурии был найден корень женьшеня весом в 600 граммов, который продали за баснословную тогда цену – пять тысяч долларов. В Азии женьшень использовали с лечебными целями с незапамятных времен, а в Европе о его замечательных свойствах стало известно лишь в конце XVII века. Но к чудодейственной силе женьшеня долгое время относились с недоверием, поскольку европейские врачи не знали, как использовать растение. В начале XX

века китайский богдыхан прислал в дар русскому царю в Петербург посылку с корнями женьшеня, его не стали употреблять, а передали в Ботанический музей для всеобщего обозрения.

Однако русская медицина, издавна относившаяся с должным вниманием к народному опыту, постоянно проявляла интерес к овечьему легендами корню и считала необходимым проверить его целебные свойства. Ценные для науки сведения в этом отношении были получены Н. М. Пржевальским, В. К. Арсеньевым, В. А. Комаровым и другими исследователями» (Л. И. Стекольников, В. И. Мухор «Целебные кладовые природы»).

Родиола розовая - золотой корень

Родиола розовая входит во многие прописи тибетской медицины и описана в ее основных трактатах. Это многолетнее травянистое растение из семейства толстянковых. Корневище у него толстое с тонкими придаточными корнями, буроватое, цвета бронзы или старинной позолоты со своеобразным перламутровым блеском. От этой окраски и произошло народное название «золотой корень». Розовой родиолу именуют из-за нежного аромата розы, исходящего от свежего надлома корневища. Вес многолетнего корневища может достигать 500–800 г и более.

В естественных условиях родиола розовая растет на Алтае, в Саянах, в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Она предпочитает каменистые склоны, альпийские луга, берега горных рек и озер. Чаще встречается рассеянно в северо-восточной части Алтая в гольцовом поясе на границе высот от 1500 до 2500 м над уровнем моря, где также можно найти ее массовые

заросли. Несмотря на то что запасы этого растения в природе превышают запасы женьшеня, оно внесено в «Красную книгу».

Знаете ли Вы

Немалое значение этому растению придавалось в древнекитайской медицине. Хотя большинство известных адаптогенов растет на территории Китая, императоры страны посылали специальные экспедиции на Алтай за золотым корнем, который ценился во много раз выше золота. Существовали целые отряды контрабандистов, которые занимались исключительно переправкой родиолы через границу.

В тибетской и монгольской медицине родиолу розовую использовали при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях, туберкулезе легких, переломах костей, кожных заболеваниях; как жаропонижающее и общеукрепляющее средство; наружно (в виде примочек, мази) – для лечения ран.

Рецепт

Родиола розовая (корневище с корнями) – 4 части, земляника (корни) – 4 части, шиповник (плоды) – 4 части, боярышник (плоды) – 3 части, крапива (трава) – 3 части, зверобой (трава) – 2 части. стаканом кипятка заливают 10 г (1 от. л.) смеси и кипятят 10 минут, настаивают 3-4 часа, процеживают, оставшееся сырье отжимают и доводят объем жидкости до первоначального.

Принимают по трети стакана два-три раза в день как иммуностимулирующее средство.

Родиола розовая (корневище с корнями) – 3 части, маралий корень – 2 части, копеечник забытый (корневище) – 2 части, солодка голая (корень) – 1 часть, рябина обыкновенная (плоды) – 2 части, шиповник (плоды) – 2 части, спорыш (трава) – 3 части, кипрей (трава) – 3 части. Десертную ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают в течение часа. В день выпивают 1-2 стакана. Такой чай полезен при пониженном тонусе организма, астеническом состоянии.

Родиола розовая (листья), кипрей узколистный (листья), ива (листья) – все в равных частях. Сушеные и измельченные листья заваривают и пьют как обычный чай.

Родиола розовая (листья) – 6 частей, яблоки (кожура) – 20 частей, шиповник (лепестки) – 1 часть. Заваривают и пьют как чай, в любом количестве. Хорошо утоляет жажду, снимает усталость.

Корневища и корни родиолы розовой, или тибетского женьшеня, как ее еще называют, используются в народной медицине Алтая свыше 400 лет как средство, снимающее усталость и улучшающее самочувствие. Алтайцы также применяли это растение при заболеваниях желудка, золотухе, нервных болезнях, малокровии, импотенции и пр. До сих пор на Алтае сохранился обычай вручать родиолу вместе с рогом марала как свадебный подарок жениху для умножения рода.

Стоит отметить, что название «золотой корень» родиола получила не только за цвет своих корней, но и

за исключительно мощное положительное воздействие на организм.

В народе о ней говорят так: «Тот, кто съест золотой корень, будет до конца дней своих удачлив и здоров, проживет два века». Некоторые считают, что по степени общеукрепляющего и тонизирующего эффекта родиола розовая превосходит женьшень, элеутерококк и левзею. От других адаптогенов она отличается тем, что оказывает сильное воздействие на поперечно-полосатую мышечную ткань, а также на сердце.

Золотой корень отчетливо активизирует биоэнергетику клеток, повышает содержание гликогена в мышцах и печени. Даже после однократного приема родиолы возрастают мышечная сила и выносливость, увеличивается сократительная способность сердечной мышцы. Одновременно с более интенсивным процессом мышечных сокращений мышцы начинают глубже и полнее расслабляться, в результате чего их работоспособность восстанавливается быстрее. Кроме того, препараты родиолы розовой оптимизируют восстановительные процессы в центральной нервной системе, улучшают зрение и слух, помогают организму адаптироваться к воздействию экстремальных факторов.

Препараты родиолы противопоказаны при выраженном нервном возбуждении, гипертонии (особенно при гипертонических кризах), лихорадочных состояниях. Не рекомендуется применять золотой корень детям в возрасте до 12 лет, беременным и кормящим женщинам, а также в климактерический период.

Средства на основе родиолы розовой обладают выраженным стимулирующим свойством, помогают существенно увеличить объем динамической и статической работы. Особенно заметно повышается работоспособность при их приеме на фоне утомления и

при выполнении тяжелой работы. При этом родиола нормализует обменные процессы, способствует экономичному расходованию энергетических ресурсов и быстрому их ресинтезу, улучшает энергетический обмен.

Золотой корень используется для приготовления напитка «Байкал». А в народной медицине он является составной частью фитосбора для тонизирующего чая. Чтобы усилить общеукрепляющий эффект родиолы розовой, ее можно сочетать с другими растениями.

Лофант тибетский

Это реликтовое растение с древних времен применяется в тибетской медицине. **Лофант тибетский** – прекрасный медонос, выделяет нектар уже в первый год и цветет до конца лета. Мед на его основе лечебный.

Некоторые знатоки считают этот полутравяной многолетний кустарник даже более ценным, чем женьшень. По данным биохимических исследований, лофант тибетский является мощным иммуностимулятором пролонгированного действия, равных которому в растительном мире пока не обнаружено. В отличие от женьшеня, воздействует на организм более мягко, а его лечебный эффект нарастает постепенно и сохраняется надолго.

Препараты на основе лофанта способствуют укреплению иммунитета, восстановлению сил после нервных расстройств, инсультов и гипертонических кризов (и предотвращают их), нормализуют давление и снимают зависимость от погоды, помогают при воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте, болезнях печени и мочевыводящих путей, ОРЗ, бронхитах, пневмонии и бронхиальной астме.

Постель (матрас и подушка-валик) из травы лофанта в смеси с другими травами и соломой, покрытая простыней из грубого льна, избавляет от головных болей, бессонницы, метеозависимости и многих других проблем.

Гель из листьев лофанта хорошо излечивает кожные заболевания, вызванные грибками, а мелкодисперсный порошок из соцветий – мокрые экземы.

Спиртовой настой из свежих цветоносов применяют внутрь и наружно при параличах, парезах, дрожании конечностей, при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также для регуляции обмена веществ как общеукрепляющее и предупреждающее старение средство.

Листья лофанта используют для ингаляции, лечебно-оздоровительных ванн, которые назначают пожилым людям, женщинам и детям. Употребление в пищу молодых листьев повышает потенцию у мужчин и эффективно способствует лечению простатита. Лечебную силу лофанта можно проверить на себе: если посидеть у грядки с растениями 20–30 минут – пройдет усталость, появится прилив свежих сил благодаря летучим эфирным маслам, тонизирующим и стимулирующим иммунную систему при переутомлении.

Лофант тибетский (агастахис морщинистый) часто путают с лофантом анисовым (агастахис крапиволистный). Хотя оба вида и относятся к семейству многоколосниковых, они отличаются друг от друга не только лекарственными свойствами, но и формой листьев, окраской соцветий, высотой куста и зимостойкостью. В медицинских целях чаще используется лофант тибетский, который хорошо переносит даже суровые сибирские зимы и является ценнейшим источником жизненной энергии.

Маралий корень - волшебная трава

Левзея сафлоровидная пользуется большой популярностью у народов Сибири и Дальнего Востока. Ее другое название – маралий корень – появилось, когда люди заметили, что перед наступлением брачных турниров олени (маралы) отыскивают и охотно поедают корни левзеи. Впоследствии выяснилось, что по силе тонизирующего действия она сравнима с женьшенем. В старину считали, что этот травянистый многолетник из семейства сложноцветных с высоким прямостоячим стеблем, крупными листьями с пальчатыми краями и фиолетово-лиловыми цветками, собранными в крупные шаровидные корзинки, является волшебной травой, «поднимает человека от четырнадцати болезней, наливает его тело молодостью и бодростью», продлевает жизнь до 100 лет.

Знаете ли Вы

В Монголии маралий корень дарили молодым супругам, чтобы у них было многочисленное и крепкое потомство. Левзея заметно увеличивает сексуальную активность мужчин. Это связано как со стимулирующим действием на нервные центры, так и с усилением синтеза белка. Интересно, что некоторые виды животных, поедающие левзею, способны совершать половой акт до сотни раз за сутки.

Высоко ценится левзея сафлоровидная и в тибетской медицине, где применяется как возбуждающее средство при упадке сил, усталости, ослаблении половой функции. Она улучшает кровообращение, обеспечивает достаточное кровоснабжение

центральной нервной системы и регулирует артериальное давление, помогает при депрессии, полезна при онкологических заболеваниях, головных болях. Клинические испытания подтвердили высокую эффективность левзеи при импотенции, депрессии, гипотонии. Доказаны ее противодиабетические свойства. Также она ускоряет заживление ран, переломов, повышает физическую и умственную работоспособность.

Важно

Левзея противопоказана при гипертонии. Не рекомендуется принимать экстракт растения при беременности, а также при глаукоме, поскольку это может вызвать расширение кровеносных сосудов глазного дна, что недопустимо.

В конце прошлого века русский географ и этнограф Г. Н. Потанин обратил внимание ученых на целебные свойства левзеи. Однако, несмотря на интенсивные исследования, ее химический состав пока не удалось расшифровать полностью. В ней обнаружены смолистые и дубильные вещества, эфирное масло, каротин, органические кислоты и минеральные соли. Считается, что терапевтический эффект маральего корня, который хорошо зарекомендовал себя при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и в качестве средства, повышающего работоспособность утомленных мышц, обеспечивается, как и в случае с препаратами женьшеня, всем комплексом входящих в состав растения соединений и ни одному из них нельзя отдать предпочтение.

Маралий корень относится к числу редких и исчезающих видов. Основным местом промышленных заготовок его корневищ и корней служит Алтай. Выкопанные и очищенные от земли подземные части растений тщательно промывают в проточной воде. Помимо сбора дикорастущей левзеи, в местах естественного ее произрастания - в горных районах Сибири - заложены промышленные плантации, и селекционерам удалось добиться того, что у культурных растений корни стали более густыми и длинными.

Древний подорожник

Подорожник - одно из самых древних лекарственных растений. В тибетской, китайской, монгольской и корейской медицине его издавна применяют как ранозаживляющее средство. Также его использовали при желудочно-кишечных заболеваниях, диарее, хронических бронхитах, плевритах.

Знаете ли Вы

Существует легенда о том, как были открыты ранозаживляющие свойства подорожника. Однажды две змеи, расположившись на дороге, грелись в лучах солнца. Вдруг из-за поворота выехала повозка. Одна змея успела уползти, а другая задержалась, и колесо переехало ее. Люди, сидевшие в повозке, увидели, как первая змея, оставшаяся невредимой, уползла, но вскоре возвратилась с листом подорожника, при помощи которого исцелила пострадавшую. Этот случай якобы и натолкнул людей на мысль о

возможности использования растения для лечения ран.

По мнению монгольских медиков, подорожник устраняет жар, останавливает кашель и носовое кровотечение, придает глазам блеск, действует мочегонно, укрепляет мужское и женское начало. В народной ветеринарии порошок из сухих листьев применяли для лечения сибирской язвы. В травнике XII-XIII веков есть такой рецепт: «Если ты страдаешь какой-нибудь болезнью ног, возьми подорожник, разотри его с солью и положи на них, и тебе станет лучше». Народные целители рекомендовали использовать листья подорожника для облегчения усталости в стопах, а также при лечении варикозных язв.

Авиценна применял листья подорожника как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство. На Руси листья этого растения накладывали на раны. Древние греки и римляне употребляли его семена при дизентерии, воспалительных состояниях желудка и кишечника, других заболеваниях. Гиппократ и Гален также использовали подорожник. В Древней Греции считалось, что, если носить его высушенные корни вокруг шеи в виде ожерелья, рассасывается зоб.

В тибетской медицине существует несколько рецептов.

- При цистите растолочь высушенные на солнце семена подорожника и принимать по 7,5 г, запивая отваром из листьев этого растения.

- При частых выкидышах принимать по 1 ст. л. порошка семян подорожника, запивая его теплой водой.

- При поносе, сопровождающемся высокой температурой, смешать 180 мл меда и сок, полученный из надземной части подорожника.
- При заболеваниях глаз использовать подорожник наружно в виде примочек с отваром семян.

- При хроническом колите и острых желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, энтеритах, энтероколитах) выдавить сок из листьев и принимать внутрь по 1 ст. л. три раза в день за 15–20 минут до еды.

Сок подорожника можно приготовить самим. Для этого свежие чистые листья надо измельчить в мясорубке и отжать, поместив массу в мешочек из марли. Держать в холодильнике. Для улучшения вкуса можно добавить немного меда.

В наше время подорожник применяется и в медицинской промышленности. При фармакологическом исследовании галеновых препаратов из листьев подорожника большого установлена их высокая биологическая активность.

Противопоказания: гиперацидные гастриты, язвенная болезнь желудка с повышенной кислотностью, предрасположенность к тромбообразованию.

Можжевельник - вечнозеленый долгожитель

Можжевельник - род вечнозеленых хвойных кустарников и деревьев семейства кипарисовых. Относится к реликтовым растениям, существует 50 млн лет. Тюркское название различных видов крупных древовидных можжевельников, перешедшее в научную литературу, - арча. В благоприятных условиях можжевельник живет от 600 до 3000 лет. Чаще всего его можно встретить в сухих еловых и сосновых борах. Однако в последнее время он, как и некоторые другие растения, исчезает в местах, где часто бывают люди, особенно на автомобилях.

Из-за целебных свойств, долгожительства, а также потому, что древесина можжевельника не гниет, у некоторых народов он является символом вечной жизни и преодоления смерти.

В Риме и Древней Греции можжевельник считался верным средством от змеиных укусов. Кроме того, его измельченные ягоды добавляли в вино и употребляли при заболеваниях печени и как мочегонное. На Руси из коры можжевельника делали прочную посуду. Молоко, хранившееся в ней, долго не портилось даже в жаркий день. Веточки можжевельника, предварительно освященные в церкви, развешивали в домах. Люди верили, что они оберегают от болезней и всевозможных несчастий.

Ягоды можжевельника используются и в современной медицине. Препараты на его основе могут применяться для ванн, ингаляций, спринцеваний и т. д.

В тибетской медицине используют ягоды, молодые стебли и хвою.

- Ягоды обладают хорошим тонизирующим эффектом, придают силы. Считается, что лучше жевать свежие ягоды, чем делать отвар. Начать следует с четырех ягод, увеличивая прием по одной ягоде до 13 и затем опять уменьшая до четырех.

- Хвоя обладает сильным бактерицидным эффектом. Если сжечь ее в помещении, то воздух продезинфицируется.

В растении содержится много эфирного масла со смолистым, терпким, дымчатым ароматом, которое благоприятно действует на нервную систему, снимает стресс.

Для лечения и восстановления равновесия в организме тибетцы с древности используют особые ароматы, обладающие мощным очищающим действием. В состав тибетских благовоний обычно входит 25–40 разных растительных компонентов, в том числе можжевельник. Люди заметили, что в местах, где растет это вечнозеленое дерево, воздух чище, а больные животные забираются в заросли можжевельника, чтобы с помощью шишек и ягод

излечиться и набраться сил. Можжевельник – лидер по выделению фитонцидов, именно они уничтожают различные инфекции, источник которых может даже располагаться на расстоянии от растения. Один гектар можжевельного леса способен победить болезнетворных микробов, населяющих крупный город.

Спектр лечебного действия можжевельника очень широк. Его применяют при кожных заболеваниях, туберкулезе, астме. Он устраняет отеки, помогает при дерматите и зубной боли, коликах, запорах, многих других болезнях. Можжевельник обладает противовоспалительными свойствами, улучшает сердечную деятельность, нормализует кровообращение, артериальное давление. Отвар веток рекомендуется при аллергии.

Помимо всего прочего, тибетские врачи назначали можжевельник при болезнях почек, сибирской язве. Его смола входила в состав сложного лекарства, которое применяли, чтобы вытянуть гной из ран.

Фитопрепарат «Басам-23», в котором присутствует можжевельник, улучшает циркуляцию крови и энергии в почках и органах малого таза, согревает, увеличивает «жизненное тепло», убирает скопление слизи и гноя в почках. Эффективен при затрудненном и болезненном мочеиспускании, болях в области поясницы, в спине, опоясывающих болях на уровне почек, затруднении во время сгибания и разгибания в пояснице, покалывании в суставах, одеревенении в ногах, онемении мышц спины, а также при задержке мочи.

Глава 7. Лекарства неорганического происхождения

По данным тибетских медицинских источников, в категории лекарственного сырья неорганической природы насчитывается 169 названий. В классическом трактате «Чжуд-ши» приведены сведения о лечебном действии 101 вида таких веществ. Классификации, которые содержатся в тибетских текстах, основаны на отдельных признаках этих компонентов. Например, алмаз, берилл, золото, серебро, железо и др. относятся к разряду драгоценностей, которые бывают плавкие и неплавкие; свинцовый сурик, глина, земля из мышиной норки и т. д. – природные лекарственные земли; озерная соль, *бура*, соль поваренная, морская соль и др. – соли.

В тибетской медицине сила природы, сконцентрированная в минералах и других неорганических соединениях, на протяжении многих веков с успехом используется при лечении самых разных заболеваний. Наряду с растительными и животными компонентами они входят в состав тибетских фитопрепаратов. Например, ингредиентами драгоценных пилюль являются, помимо лекарственных растений, драгоценные и полудрагоценные камни, благородные металлы: золото, изумруд, алмаз, бирюза, коралл, жемчуг, лазурит, нефрит и др. Эти препараты, в которых содержатся минералы, обладают антиоксидантным действием, очищают кровь, печень и сосуды, подавляют рост опухолей, лечат органы чувств.

В качестве сырья из «камней» применялись различные рудоносные минералы, сидериты, кальцит, полевой шпат, соли хлористого и сернокислого натрия, малахит, сталактиты и пр. Такое сырье обрабатывали и использовали при изготовлении препаратов для лечения

гнойных ран, переломов, различных воспалительных заболеваний органов брюшной полости.

Шесть важнейших драгоценностей тибетской медицины, из которых готовят лекарства, – золото, серебро, медь, бирюза, жемчуг, кораллы.

Установлено, что 24 вида неорганического сырья, известных в тибетской медицине, широко используются сейчас и в научной медицине.

«Соль Земли»

С глубочайшей древности соль играла выдающуюся роль в истории человечества. Соль – символ вечности, мудрости и дружбы, глубинной сути, скрытого знания. Гомер называл ее «божественной». Когда-то она была настолько дорогим товаром, что из-за нее устраивали войны. Баснословной дороговизной этой приправы и объясняется поверье, согласно которому рассыпанная соль ведет к ссоре. В Древнем Китае из соли делали деньги. На Руси вплоть до XVIII века при сделке недостающую сумму можно было уплатить солью – на вес.

До конца Средних веков соль считалась универсальным противоядием. Она потрясала людей способностью превращать безвкусную пищу во вкусную и сохранять продукты свежими (отсюда родилось поверье, будто посоленную еду нельзя заколдовать). Люди любили соль и боялись ее: она одновременно ассоциировалась и с жизнью, и со смертью, ведь на соленых почвах и в соленой воде погибает почти все живое.



Соли приписывались магические свойства, многие из которых подтверждаются современными исследованиями. Во-первых, соль - один из лучших переносчиков информации и уступает в этом только воде и металлу. Во-вторых, она может оттягивать на себя отрицательную энергию - ванна с солью моментально снимает усталость. Неудивительно, что соль активно применялась в заговорах. Так, предполагалось, что «четверговая» соль (прокаленная в Великий четверг перед Пасхой) обладает

очистительными и целебными свойствами. А «насолить» кому-нибудь означало «подсыпать заговоренную на порчу соль».

В приготовлении пищи соль играет важнейшую роль, которую трудно переоценить. В трактате «Чжуд-ши» отмечается: «Соль всякой еде вкус придает, тепло порождает, облегчает пищеварение, выводит кал». Соль жизненно необходима всем живым существам: животные нуждаются в ней не меньше человека.

Знаете ли Вы

Римским солдатам выдавали разрешение на покупку соли (лат. sal) - salarium argentum, откуда произошло английское слово salary («зароботная плата»). Римляне также предпочитали солить зелень, в результате чего латинское название соли вошло в состав слова salad («салат»), А на варварской латыни слово salata обозначало «соленый».

Соль участвует в поддержании и регуляции водного баланса в организме. Хлористый натрий, из которого на 99 % состоит любой сорт соли, необходим для активной жизнедеятельности. Усиление перистальтики кишечника, диарея могут приводить к чрезмерной потере организмом соли. Ее хроническая нехватка сопровождается ухудшением умственных способностей, потерей веса и аппетита, апатией, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

Большая часть соли выводится из организма через потовые железы. Так, изнурительная летняя жара в пустыне может вызвать сосудистый коллапс и смерть.

Между тем и переизбыток соли может стать причиной проблем, в частности с суставами и

артериальным давлением. Неумеренное потребление соленого вызывает возмущение конституции Желчь, усиливает функции печени, кровь становится густой, вязкой, склонной к тромбообразованию, соответственно, суживаются и сосуды. Впоследствии это приводит к гипертонии, развитию заболеваний сердца. Как отмечает «Чжуд-ши», злоупотребление солью способствует также раннему поседению, облысению, упадку сил, жажде, появлению ранних морщин, заболеваниям кожи.

Однако соль в умеренном количестве благодаря согревающим свойствам особенно полезна людям, в организме которых преобладают холодные конституции Ветер и Слизь.

«Соленое вытягивает затвердевшее, застрявшее, закупорившее...» – говорится в «Чжуд-ши» («Тантра объяснений»).

На жаре, при тяжелой физической работе, сопровождающейся чрезмерным потоотделением, потребность в соли увеличивается.

Многообразии солей

В тибетской медицине используются различные виды соли. В трактатах упоминаются соль «красная», соль морская, соль каменная, соль «природная», соль «тибетская», соль «искусственная», соль «голубая», соль «озерная», соль «зобная», соль поваренная, «роговая» и др.

Одним из популярных средств, в состав которых входит соль, является «Шижид-6». Как и другие тибетские препараты, он обладает широким спектром лечебного действия.

Глауберова соль (мирабилит) входит в состав лекарств, применяющихся при всех болезнях ма-жу (несварение, которое считается корнем всех заболеваний), а также при заболеваниях головы и легких, потере голоса, одышке, женских болезнях и пр.

Поваренная соль используется в составе лекарств, применяющихся при болезнях, вызванных Слизью, при тяжелых проблемах с печенью, женских и кожных заболеваниях.

Морская соль полезна при всех болезнях сердца, вызванных Ветром.

«Красная» соль – компонент лекарств против болезней «холода», всех тяжелых желудочных заболеваний, сумасшествия, потери памяти и пр.

Каменная соль в тибетских прописях выступает в роли «кнута» для лекарств. Она входит в состав средств, используемых при болезнях Ветра, Желчи и «холода», при застарелом «жаре», при заболеваниях, вызванных ядами, при болезнях желудка, тонкой и толстой кишки, почек, поясницы, доброкачественных опухолях, наружно – при болезнях полового члена, ранах.

Стоит отметить, что соль природного происхождения всегда имеет примеси других минеральных солей, которые могут придавать ей оттенки разных цветов.

Физический и химический состав соли, добываемой из разных источников, существенно варьируется и зависит от методики производства, климатических условий и характера обработки.

Так, «сухопутная», или каменная, соль (крупные сероватые кристаллы) содержит большое количество минеральных веществ. На Гавайях ее называют *Limu* и используют для запекания рыбы, птицы и моллюсков в раковинах. В Европе люди познакомились с каменной

солью почти 7000 лет назад на территории современного Тироля.

В неочищенной морской соли содержится 37 элементов таблицы Менделеева. Самые экзотические виды этой соли, которую в наши дни, как и тысячи лет назад, собирают вручную, – черная (с частичками вулканического пепла) и «красная» (с микровкраплениями глины), а также гавайская соль с необычным сладковатым послевкусием.

Залежи каменной соли находятся на глубине от нескольких сотен до более 1000 м. Садочная соль образуется при естественном выпаривании воды в особых водоемах. Вакуумно-выпарочную соль, залегающую очень глубоко, добывают методом растворения. Выпарочная соль является самой дорогой и вместе с тем наиболее химически чистой и качественной. В России вакуумно-выпарочная соль продается под названием «Экстра».

Знаете ли Вы

Во Франции – стране изысканной кухни и истинных гурманов, где насчитываются сотни видов сыра и вина, существует и несколько десятков разновидностей соли. Элитную соль принято называть Fleur de Sel – «соляной цветок». Она отличается от остальных видов особой пушистостью и белизной. «Растут» эти удивительные «цветы» лишь в определенных условиях – при солнечной сухой погоде и постоянном ветре. Дороже всего «цветки» из уникальных соленых озер Камарга и с южного побережья Бретани – Геранды. Fleur de Sel гораздо влажнее привычной нам поваренной соли, поэтому ее подают исключительно в

открытых керамических солонках. Стоимость этой приправы невольно заставляет вспомнить о тех временах, когда соль ценилась наравне с золотом и серебром.

Не так «царственна», но не менее полезна и пикантна серая соль из Геранды. Особый вкус ей придают мелкие водоросли *Dinaliella salina*, которые очень богаты каротином.

Что касается глауберовой соли, то ее открытие в Европе датируется 1626 годом и непосредственно связано с перенесенной немецким аптекарем и врачом Иоганном Глаубером болезнью – сыпным тифом, который в то время именовался «венгерской лихорадкой». Другие названия: Sal glauberi, мирабилит, сибирская соль, гуджир, сернокислый натр.

Вот как сам Глаубер описывал это событие: «Несколько оправившись от болезни, я прибыл в Неаполис (латинизированное название Нейштадта). Там у меня снова начались приступы... Болезнь настолько ослабила мой желудок, что он не мог ни принимать, ни переваривать никакую еду. Местные жители посоветовали мне пойти к источнику, находящемуся вблизи виноградника в часе ходьбы от города. Они сказали, что вода источника вернет мне аппетит. Следуя их совету, я взял с собой большой кусок хлеба; мне сказали, что должен буду весь его съесть, но я мало верил в то, что это мне как-то поможет. Придя к источнику, я намочил хлебный мякиш в воде и съел его – причем с большим удовольствием, хотя перед этим не мог смотреть без отвращения на самые изысканные лакомства. Взяв оставшуюся от хлеба корку, я

зачерпнул ею воды из источника и выпил ее. Это настолько возбудило мой аппетит, что в конце концов я съел и “чашку” из хлеба, которой черпал воду. Домой я возвратился значительно окрепшим и поделился своими впечатлениями с соседями. Я чувствовал, что, если буду и дальше лечиться этой водой, функции моего желудка полностью восстановятся. Я спросил, что это за вода. Мне сказали, что в ней содержится селитра, чему тогда, не будучи искушен в подобных вопросах, я поверил».

Глаубер заинтересовался химическим составом воды этого источника и посвятил ее изучению всю следующую зиму. В ходе исследований он выпаривал минеральную воду и анализировал осадки. Вместо селитры в осадке оказалась ранее неизвестная соль, которую он назвал «чудесной» – на латыни *sal mirabile*. Название природного минерала мирабилита происходит именно от этого словосочетания.

Соль в домашней аптечке

Раствор соли служит прекрасным домашним средством против легкой простуды. При боли в горле полоскания не только снимают воспаление, но и делают горло менее восприимчивым к простуде, а также способствуют отделению мокроты.

Даже сильный насморк пройдет, если через каждые 2 часа втягивать носом соленую теплую воду.

Йоги регулярно прочищают нос соленой водой. О том, почему это полезно, подробно написано в йогических текстах и медицинской литературе. При ежедневных промываниях в носовых проходах остается нормальный тонкий слой слизи, сохраняющей их

влажными, чистыми и здоровыми. Поскольку мы фильтруем воздух с каждым вдохом, нос – одна из первых линий защиты нашего организма от болезней. При промывании носовые ходы очищаются от избыточной слизи и загрязнений, исчезают симптомы продолжительных респираторных заболеваний, быстрее заживают ткани носа.



Как считают йоги, промывание ноздрей не только является профилактикой заболеваний дыхательных путей, но и помогает улучшить функционирование

мозга. На фундаментальном уровне эта процедура – один из шести очистительных методов йоги (шаткарма), она способствует устранению токсинов и очищению всего организма. Кроме того, чистые носовые ходы облегчают диафрагмальное дыхание, что успокаивает нервную систему.

Важно

Существуют и некоторые противопоказания. Если имеются желтые гнойные выделения, полная обструкция (заложенность) носовых ходов или кровотечение, обратитесь к врачу, прежде чем делать промывание.

Если вас ужалил пчела или оса, снять боль и не допустить образования опухоли поможет соль, смешанная с водой до густоты кашицы.

В монастырях Тибета чрезвычайно популярен **чай с солью**. Кирпичный чай пьют из плоских деревянных чашек с солью, маслом и молоком. Приготовленный по такому рецепту напиток – очень калорийный и тонизирующий – также любят в Афганистане, Непале, на Памире, в Монголии, Бурятии, Калмыкии.

Рецепт

Традиционный вариант. На 1 л воды берут 50–75 г сухого кирпичного чая, добавляют 100–250 г сливочного масла яка и соль по вкусу. Смесь нагревают и взбивают в специальном бочонке до образования густой массы.

Монгольский вариант. В 1 л холодной воды всыпают 1–3 ст. л. растертого в порошок

кирпичного чая и нагревают смесь до кипения. Добавляют 0,25-0,50 л молока, 1 ст. л. сливочного масла, 50-100 г пережаренной с маслом муки, 1 /4 стакана рисовой или пшеничной крупы. Снова доводят до кипения и по вкусу подсаливают.

Жемчуг - исцеляющая драгоценность

Жемчуг - драгоценный камень органического происхождения, образующийся в результате сложных процессов, которые протекают в раковине моллюска жемчужницы. В отличие от других драгоценных камней, жемчуг - живой: он рождается и умирает. Продолжительность его жизни обычно не превышает 70 лет.

Во все времена люди ценили жемчуг не только за его красоту, но и за уникальные целебные свойства. В Средние века молоко с толченым жемчугом давали детям, страдавшим малокровием, а при болезнях печени пили воду, в которой варился жемчуг.

Жемчуг - природный источник легкоусвояемого кальция. Он укрепляет кости и зубы, стимулирует жизненную энергию и улучшает работу сердца. В народной медицине его применяют при заболеваниях почек, мочевыводящих путей, печени и желудочно-кишечного тракта, при гипертонии. Его используют при переломах, лихорадках, диабете, экземе, астме, женских болезнях как жаропонижающее, бактерицидное и противовоспалительное средство.

В качестве лекарства используется также **жемчужная вода**. Для ее приготовления четыре-пять жемчужин на ночь помещают в стакан с водой, которую наутро выпивают. Она помогает при кровотечениях десен, конъюнктивите и катаракте, обладает кровоостанавливающим и противомикробным

действием, смягчает воспалительные процессы, восстанавливает менструальный цикл, устраняет дефицит кальция и нормализует функции сердечно-сосудистой системы.

В трактате «Чжуд-ши» сказано, что жемчуг помогает при нервных расстройствах, потере памяти и нервной слабости, хорошо очищает сосуды сердца и мозга. Как важный компонент этот камень входит в состав различных тибетских фитопрепаратов, в том числе драгоценных пилюль: «Ратна Сампэл», «Юнин-25», «Ринчен Мангжор Ченмо» и др.



«Сомнор» стимулирует мозговое кровообращение, циркуляцию крови и энергии в организме, работу нервной системы. Назначается при атеросклерозе, головокружениях, ухудшении памяти. Улучшает двигательную способность парализованных или пораженных парезом конечностей, нормализует проведение нервных импульсов в организме, повышает проходимость сосудов, активизируя кровоток. Очень хорош для лечения последствий перенесенного инсульта.

Основной компонент препарата «Мутик-25» – жемчуг (в переводе с тибетского «мутик» и означает «жемчуг»). Это лекарство улучшает кровоснабжение мозга, рекомендуется при болезнях нервной системы, парезах и параличах, значительно улучшает память и восстанавливает ее после черепно-мозговых травм, нормализует состав крови, снижает уровень холестерина, восстанавливает кровоток в мелких сосудах сердца и мозга, а также капиллярный кровоток во всех органах и тканях. Уменьшает риск тромбообразования, инфаркта миокарда, инсульта, усиливает иммунитет и в целом сопротивляемость организма внешним воздействиям, повышает жизненный тонус и работоспособность.

«Ратна Сампэл» помогает при гипертонии, последствиях острого нарушения мозгового кровообращения (парезах и параличах) и практически при всех болезнях, вызванных расстройством конституции Ветер (нервная система). Полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, связанных с расстройством нервной системы, при атеросклерозе сосудов головного мозга и сердца. Показан для снижения высокого артериального давления, рекомендуется при сердечной недостаточности,

нарушении свертываемости крови, язвах и начальных стадиях рака.

«Юнин-25» называют нектаром, побеждающим все болезни печени. Применяется при холецистопанкреатите, острых и хронических гепатитах, циррозе, кистах печени, гемангиоме, а также при сердечной недостаточности и сахарном диабете «горячего» типа. Препарат способствует очищению крови и печени, помогает при варикозном расширении вен, кожных заболеваниях (псориазе, экземе, дерматите), аллергиях, вызванных возмущением Желчи.

«Ринчен Мангжор Ченмо» применяется при заболеваниях нервной системы, желудочно-кишечного тракта, болезнях крови и лимфы, хронических, долго не заживающих язвах (в желудке, кишечнике, на коже), ослаблении органов чувств, отеках различного происхождения. Помогает при долгих поносах с кровью, болезни Крона, дизентерии, отравлениях.

В восточной аптеке клиники «Наран» вы можете приобрести препарат, представляющий собой 100 %-ный порошок жемчуга. Это уникальный источник кальция для организма. Он показан для нормального и полного прорезывания зубов, полезен при пародонтозе и кариесе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, тахикардии, анемии, атеросклерозе, остеопорозе, хронической усталости, рассеянном склерозе, остеохондрозе, дерматитах и раннем старении кожи. Восстанавливает память, улучшает мозговое кровообращение, во время беременности и кормления благотворно влияет на развитие плода и здоровье матери.

Золото - символ вечности

Ни один другой металл во всемирной истории не обладал столь магической притягательной силой!

Золото – символ вечного и неизменного. Его считают мерилom ценности, универсальным средством обмена и расчетов, источником богатства и власти, гарантией здоровья и долголетия.

Знаете ли Вы

В Древней Греции золото ассоциировалось с Гелиосом, богом солнца. Считалось, что еда в золотой посуде не может быть отравлена, потому что золото не потерпит соседства с ядами, а вкушение пищи из такой посуды делало бывших врагов друзьями и означало клятву верности.

Золото – один из немногих элементов, которые встречаются в природе в виде самородков. Это настолько пластичный металл, что его можно раскатать в прозрачную пластину, которая будет пропускать свет. Давно изучены и широко используются такие свойства золота, как устойчивость к теплу и свету, воздействию влаги, агрессивных химических веществ, ионизирующей радиации. Кроме того, оно обладает способностью в зависимости от условий замедлять или ускорять различные процессы и реакции. Необходимость замедления реакций бывает очень важна для живого организма: в этом и состоит основа действия большинства лекарств.

Во многих древних манускриптах говорится об очищающих свойствах золота. Жрецы первыми обнаружили способность благородного металла убивать «смертное начало воды». Церковнослужители и сейчас используют золотой и серебряный кресты для очищения воды, после чего она хранится очень долго и считается святой. В старину пластинки золота прибинтовывали к

ранам, что ускоряло их заживление благодаря бактерицидным свойствам желтого металла.

Парацельс пытался использовать драгоценный металл для лечения некоторых болезней, в частности сифилиса. «Не превращение металлов в золото должно быть целью химии, а приготовление лекарств», – писал он.

В тибетской медицине этот металл используется издавна. Предварительно очищенное и специально обработанное золото входит в состав различных многокомпонентных лекарственных средств, включая драгоценные пилюли серии «Ринчен». В «Чжуд-ши» сказано, что золото и золотой песок удлиняют жизнь, укрепляют старых, спасают от отравлений, лечат болезни почек, устраняют задержку мочи. Кроме того, в трактате описано несколько лечебных составов с применением золота.

Золотые иглы также применяются в восточной медицине во время процедур иглорефлексотерапии. Золото оказывает тонизирующее воздействие на организм: это металл, наделенный энергией ян. Он помогает избавиться от робости, стать более энергичным. Впрочем, выбирая данный металл, следует прислушаться к себе, чтобы определить, тянет ли вас к нему: переизбыток солнечной энергии может быть так же вреден, как и ее недостаток. Однако в случае упадка сил золото поможет их восстановить и приведет в порядок иммунную систему.

Такое медицинское направление, как химиотерапия препаратами золота, основал 100 лет тому назад немецкий ученый Р. Кох. Однако признание оно получило гораздо позже, когда французские и немецкие врачи начали широко использовать в борьбе с туберкулезом и артритом золотосодержащие соединения. Эффективным медицинским средством оказался тиосульфат золота и натрия, который успешно

применяется при эритематозной волчанке – трудноизлечимом кожном заболевании. В европейской медицине золото также используется для диагностики и лечения злокачественных опухолей. Значительные количества этого металла потребляет стоматология. Он применяется и в пластической хирургии, где помогает сохранить молодость.

Доказано, что золото вместе с другими природными элементами присутствует в организме человека в незначительном количестве. Значит, нам оно необходимо. Правда, без ответа пока остается вопрос, почему в женском организме драгоценного металла больше, чем в мужском.

Серебро - священный металл

Человечеству с давних времен известно, что **серебро** обладает целебными, антибактериальными свойствами. Существует также мнение, что оно придает силу человеку, носящему его.

В трактате «Чжуд-ши», вобравшем в себя многовековой опыт, сказано, что серебро полезно при болезнях, вызванных нарушением обменных процессов, гнойных ранах, различных кожных заболеваниях: «Серебро сушит болезни чху-сер [букв, «желтая вода, лимфа»], гной и кровь». Египетские воины использовали этот металл для лечения боевых ран: накладывали на них тонкие серебряные пластины, и раны заживали быстрее. Гиппократ упоминал в своих записях, что серебро способствует скорому излечению от ран и помогает при других болезнях.

Свойство серебра подавлять и предотвращать инфекционные заболевания, опустошавшие Европу в Средние века, отразилось в популярной до сих пор, но появившейся именно тогда пословице «Родился с серебряной ложкой во рту».

Об уникальных качествах серебра упоминал и знаменитый Нострадамус – один из самых почитаемых врачей своего времени. В русской православной церкви святую воду для прихожан выдерживали в серебряных сосудах. Серебряные кресты, оклады икон и купели для крещения резко уменьшают вероятность инфекций.

Знаете ли Вы

Примечательна история, связанная с походами Александра Македонского. После того как армия вступила на территорию Индии, среди воинов начались тяжелые желудочно-кишечные заболевания. После ряда сражений и побед Македонский со своим войском вышел к берегам Инда. Однако одолеть главного врага – болезнь – никак не удавалось. Воины, истощенные и обессиленные, отказались идти вперед, к Гангу, куда влекла Александра жажда завоеваний.

Сохранившиеся описания этой военной кампании показывают, что рядовые воины болели чаще, чем военачальники, хотя последние находились в таких же условиях и в равной степени делили с подчиненными все неудобства и лишения походной жизни. Позже исследователи утверждали, что причина различий в уровне заболеваемости заключалась в разном снаряжении: рядовому полагался оловянный бокал, а военачальнику – серебряный.

Малые концентрации серебра полезны, так как оно уничтожает многие болезнетворные бактерии. Известно, что ионы этого металла способствуют повышению общей сопротивляемости организма инфекционным

заболеваниям. Однако необходимо помнить, что серебро – тяжелый металл: большие концентрации ионов серебра могут действовать на организм как яд. Кстати, в ходе научных исследований выяснилось, что в клетках мозга содержание серебра повышено по сравнению с остальными человеческими клетками.

В пищевых продуктах также обычно присутствует серебро. Им богаты, в частности, желтки куриных яиц.

До 1940-х годов в медицине и ветеринарии серебро успешно применялось при поражениях кожи (экземы, язвы), глаз, мочеполовой сферы и ЖКТ (гастриты, энтериты, гельминтозы) как бактерицидное и противовоспалительное средство. Потом настала эра антибиотиков.

Знаете ли Вы

Латинское название *argentum* произошло от санскритского слова «аргента», что значит «светлый». Русское «серебро», немецкое *Silber*, английское *silver* – все эти слова восходят к древнеиндийскому «сарпа»: так обозначали луну и серп (по аналогии с луной) – древнейшее орудие земледельца.

Бирюза - камень счастья

Бирюза (от перс, «фирузе» – «камень счастья» или перс, «пируз» – «одерживающий победу») – минерал небесно-голубого, голубовато-зеленого, яблочного и серовато-зеленого цвета. Ее всегда ценили, особенно на Востоке, где именовали любимым камнем. Существуют и другие образные определения: королевский камень, камень египетских фараонов, небесный камень (последний вариант принадлежит индейцам). Называют

ее также арабским камнем, ацтекским камнем, туркизом.

Аристотель писал, что бирюза защищает от смерти и целебна при укусах скорпиона. Американские индейцы носили бирюзовые бусы, веря, что этот камень спасает от страха и от смертельного укуса гремучей змеи. Пастухи племени наваха надевали такие бусы для защиты от грозы. Обращаясь с просьбами к богу дождя и богу ветра, они бросали бирюзу в воду. Камень служил наградой победителям в различных состязаниях и средством обмена во всех деловых соглашениях. Использовался он и во многих религиозных обрядах. Русские воины также носили бирюзу для защиты в битвах.

По персидским поверьям, бирюза образовалась из костей людей, умерших от любви. А римляне связывали ее с богиней любви Венерой. В России и Германии из бирюзы делали обручальные кольца, способствовавшие укреплению брачного союза и примирению супругов после семейных ссор. Ее часто используют в гадательной практике, поэтому цыгане очень любят этот камень. Путешественникам рекомендовали брать бирюзу в дорогу. Средневековые персидские купцы носили украшения с бирюзой, чтобы защититься от злых сил и привлечь удачу. В Древней Персии верили, что украшения из нее оберегают владельца от насильственной смерти. Охотники и стрелки прикрепляли камень к ружью или луку, чтобы он помогал поражать цели. Считалось, что как амулет для детей бирюза отгоняет злых существ.

На протяжении столетий представители разных культур верили, что бирюза способна притягивать удачу, счастливую любовь и достаток.

В тибетской традиции ее почитали как средоточие жизненной силы и называли священным камнем, божеством. Почтенные семьи даже брали себе фамилию «Бирюзовая крыша», надеясь на благополучие. Согласно классическому трактату «Чжуд-ши», в медицине бирюзу как один из компонентов издавна используют в составе различных лекарств при скрытом, застарелом «жаре» и против всех видов яда.

Индийские йоги приписывают бирюзе мощную положительную энергетику, благотворно влияющую на людей, уменьшающую гнев, раздражительность, злые помыслы, дающую уверенность и положительные эмоции. Она помогает своему владельцу сосредоточиться, понять смысл жизни, определить, каких целей он должен добиваться, удерживает человека от суетности и бесплодных поступков.

Знаете ли Вы

Бирюза способна менять цвет, становясь бледной, пятнистой, переходя из голубой в белую. По-видимому, ее капризный характер спровоцировал появление множества легенд и мифов, определенным образом трактующих эти изменения. Монгольские ламы считали, что бирюза служит индикатором здоровья своего владельца и «болеет» вместе с ним: если она внезапно тускнеет или зеленеет, это сигнал о начавшемся недуге. Такая особенность заложена в самой природе камня: он не выносит нагревания, высокой влажности, растительных масел. У тела заболевшего человека меняются температура и влажность, что и улавливает чуткая бирюза.

Бирюзу советуют носить тем, кто страдает бессонницей, и тем, кого мучают ночные кошмары. Она особенно полезна для сердца, легких, печени и желудка. Улучшает зрение, облегчает головные боли, лечит простуду, способствует регенерации кожи, положительно влияет на голосовые связки и щитовидную железу. Издревле бытует убеждение, что носимая на шее бирюза останавливает кровотечения и лечит язвы желудка. В Китае считали, что бирюза увеличивает силу тому, кто смотрит на нее. По мнению китайских медиков, применение целебной мази из этого камня помогает избавиться от катаракты. Многие древние авторы приписывали бирюзе способность излечивать эпилепсию, кишечные болезни, язвы, опухоли.

Бирюза меняется и с течением времени – из нежно-голубой она становится ярко-голубой, зеленовато-голубой и зеленой. Кроме того, яркость камня зависит от освещения: он блекнет в дождливую погоду и сияет при солнечном и электрическом свете. Считается, что наиболее активной, обладающей целебной силой является ярко-голубая бирюза. Зеленая же бирюза имеет слабую биоэнергетику. Чтобы вернуть первоначальный цвет, бирюзу вымачивали в парафине или жире. Более устойчивый эффект можно получить, завернув ее ненадолго в кусочек сырого мяса.

Коралл - камень теплых морей

В тибетской медицине **кораллы** входят в состав лекарств, используемых при «жаре» печени и сосудов, при «жаре», вызванном отравлениями, при нарушении функций нервной системы.

Кораллы очищают кровь, помогают от яда. Кроме того, на Востоке народные целители часто применяют порошок из белого коралла для лучшего сращивания

костей при переломах. У этого камня есть особое свойство: он без труда срастается со всеми типами костей млекопитающих, при этом не происходит отторжения.

Фитотерапевты полагают, что кораллы улучшают кровообращение, положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы. Кораллы розового цвета полезны при бессоннице, оказывают седативное воздействие на нервную систему. Считается, что коралловые бусы могут избавить от головной боли и помочь при заболеваниях горла. В некоторых странах кораллы использовали как противозачаточное средство.

Современными исследованиями выявлено, что коралл – источник ценных гормонов, обладающих сильным положительным воздействием на организм человека.

В природе известно свыше 2500 разновидностей кораллов, в палитре которых различают до 350 оттенков. Цвет коралла зависит от состава и количества органических соединений: встречаются не только розовые, белые и красные, но и оранжевые, голубые и даже черные виды. Кусок коралла представляет собой спрессованные скелеты коралловых полипов – крошечных морских животных. Эти существа обитают в теплых морях. Они похожи на растения и сами строят свой костяк (скелет) из кальция, который получают из воды.

Древние греки, римляне, натуралисты Средних веков и эпохи Возрождения считали кораллы растениями. Такие взгляды продержались до 1827 года, когда французский врач Пейсоннель доказал, что это животные.

Скелет полипа, расположенный снаружи его тела и по форме похожий на чашу, служит для поддержания и

защиты организма и растет вместе с ним. Он тверд как камень. Когда полип умирает, остается его скелет, который служит опорой новому полипу для построения собственного костяка. Так образуются кораллы. В водах, где полипы обитали тысячелетиями, большие скопления кораллов формируют рифы и острова.

Возле коралловых скоплений обычно очень развита подводная жизнь: спускаясь под воду, можно увидеть тысячи удивительно ярких тропических рыбок. Много кораллов в Индийском океане, а также у берегов Австралии и Сицилии. Самое крупное их скопление – Большой барьерный риф, расположенный в Коралловом море у восточного берега Австралии.



Кораллы используются как сырье для получения извести, некоторые виды – для изготовления ювелирных украшений. В последнем случае особенно ценятся черный, белый, серебристо-перламутровый («кожа ангела»), красный и розовый – благородные кораллы.

Как и в случае с жемчугом, высокая стоимость натуральных кораллов приводит к большому количеству подделок. Диапазон их очень широк: на одном конце находятся пластмассовые бусы под коралл, на другом – натуральный коралл, покрашенный в тот или иной цвет.

Существует множество суеверий, связанных с кораллом. В Древней Греции верили, что он дарует долгую жизнь. Римляне вешали куски коралла на шею ребенку, чтобы отвести от него опасность. Кое-где в Италии такие украшения до сих пор носят, чтобы уберечься от «дурного глаза». В средневековой Европе коралл символизировал непорочность. Мексиканские индейцы до сих пор утверждают, что коралловые бусы отгоняют от человека злых духов, насылающих лихорадку. Считается, что кораллы уменьшают напряжение, страх и содействуют благополучной совместной жизни, а также оберегают путешественников.

Знаете ли Вы

Иногда кораллы разделяют по половому признаку: белые считаются женскими, красные – мужскими. Астрологи утверждают, что женщине нежелательно носить красные кораллы, а мужчине – белые, поскольку такой камень придает владельцу черты характера, свойственные противоположному полу. То есть мужчину делает женственным, а женщину – мужеподобной. Кроме того, коралл способствует усилению капризности, вздорности, авантюризма, поэтому постоянно носить изделия с ним не рекомендуется.

Медь лечебная

Медь – металл мягкий и пластичный. В виде простого вещества она обладает характерной красноватой окраской. Окислительно-восстановительные превращения меди являются частью

различных биохимических процессов, протекающих в растительном и животном мире. Наибольшее количество меди содержится в телах осьминогов, устриц и других моллюсков. В их крови она играет ту же роль, что железо – в крови остальных животных. В составе белка гемоцианина она участвует в переносе кислорода. Неокисленный гемоцианин бесцветен, а в окисленном состоянии приобретает голубовато-синий оттенок. Поэтому не зря говорят, что у осьминогов голубая кровь.

Организм взрослого человека содержит порядка 100 мг меди, сосредоточенной в основном в белках. Больше только количество железа и цинка. Ежедневная наша потребность в меди составляет около 3–5 мг. Ее дефицит проявляется в виде анемии, однако избыток также опасен для здоровья.

С целебными свойствами меди люди познакомились очень давно. Рецепты различных «медных» лекарств имелись в арсенале врачей всего мира. В Древней Индии медью лечили заболевания кожи и глаз. В Древней Греции знали, что ее прикладывание к ушибу предупреждает образование синяка и что она снимает отеки, а при лечении язв на них клали медные пластинки.

В тибетской медицине этот металл используется в составе многокомпонентных лекарств, в частности, применяемых при воспалительных болезнях легких и печени. Также считается, что он сушит гной и кровь, лечит «жар», а медный купорос отторгает омертвевшее, удаляет бельмо, разрушает скраны (доброкачественные опухоли). Многим женщинам с фибромами, опухолями груди помогало прикладывание медных монет. Кроме того, медную руду добавляли в препараты, предупреждающие беременность.

Врачи Древнего Востока лечили переломы порошком красной меди, который пациенты принимали внутрь, запивая водой или молоком.

Благодаря бактерицидному эффекту медь широко применяется для стерилизации воды, лечения воспалительных процессов слизистой оболочки ротовой полости и глаз. Она снимает воспаления, уменьшает боль, ускоряет созревание нарывов, помогает избежать инфекционных заболеваний, стимулирует защитные силы организма. При соприкосновении с кожей оказывает местное бактерицидное воздействие.

Знаете ли Вы

В России медь применяли при радикулитах, полиартритах, ушибах и переломах, эпилепсии и других болезнях, даже при холере. Было замечено, что в холерные годы рабочие меднолитейных заводов, а также люди, живущие недалеко от складов с медью, холерой не заражались. Волжские бурлаки, чтобы не заболеть ею, прикладывали под пятки медные пятаки и носили медные кресты. Дело в том, что соли меди, образующиеся в организме, чрезвычайно токсичны для грибков, бактерий – возбудителей кори и холеры, некоторых вирусов.

Медь лечит быстро. Если при воспалении легких вечером была высокая температура, то после наложения медных монет к утру она нормализуется. Хорошо действует этот металл и на сердечно-сосудистую систему: если болит сердце, то монеты кладут в подключичную ямку. В результате ушибов ног часто развивается тромбофлебит. Чтобы его предупредить, в ботинок, под чулок, кладут медные монеты. Они помогают при геморрое, отите, гайморите, трахеобронхите. Медь успокаивает нервную систему,

избавляет от бессонницы, облегчает головные боли, если ее прикладывать к больному месту в течение 15–20 минут. Эффект заметнее, когда пластина притягивается кожей, которая под местом наложения приобретает зеленоватый цвет. В быту медь можно прикреплять к больному месту при помощи бинтов. Однако слишком большие медные пластины могут вызвать отравление.

Лазурит - «рожденный совершенно чистым»

Лазурит (ляпис-лазурь) – непрозрачный минерал красивого цвета, от синего до голубовато-серого или зеленовато-серого. Лучшими считаются сочные синие или сине-фиолетовые, а также насыщенно-голубые камни. Чем больше анионов серы, тем гуще синий цвет. Это восточный камень, название которого происходит от арабского слова «азул» – «небо, синева». Древние шумеры и египтяне называли его камнем неба.

У тибетских лам лазурит пользовался особым спросом: его ценили выше золота. В Тибете существовало поверье, что сияние лазурита изгоняет вселившиеся в человека болезни. Главная отличительная особенность Будды Медицины – его цвет: глубокий синий, как у лазурита. А полное имя Будды Медицины переводится как «Исцеляющий Учитель Лазуритового Сияния». Традиционно этот красивый камень символизировал нечто чистое или исключительное. В тибетском сочинении «Шел пхренг» («Стеклянные четки») его образно называют так: «царский браслет», «царский венец», «рожденный совершенно чистым». В классических текстах по тибетской медицине сказано, что с помощью лазурита лечат отравления, болезни чху-сер (заболевания, вызванные нарушением обменных процессов) и болезни мдзе (идентифицируется как лепра – проказа). При этом тибетцы различают два сорта камня: лучший –

«золотой» (с золотыми крапинками) и похуже – «каменный лазурит».

В средневековой Европе лазурит знали только как очень стойкую краску. На Востоке же его использовали гораздо шире. Дипломатическим подаркам, включавшим лазурит, верили больше, чем словам: такие подношения воспринимались как знак подлинного дружелюбия. Камень считали символом способностей, дарований, успеха. Что касается лечебных свойств, то люди верили, будто лазурит уберегает от выкидышей и обеспечивает благополучные роды, уничтожает бородавки, спасает от бессонницы, излечивает разлитие желчи, успокаивает боли в пояснице и помогает сохранить остроту зрения.

Горцы Памира применяли лазурит для заживления ран, повышения остроты зрения (если носить его постоянно) и при горной болезни. Если же в камне были видны мелкие золотые крапинки (кристаллики пирита), то он считался средством от меланхолии и перемежающейся лихорадки. Предполагалось, что он также облегчает дыхание, исцеляет от эпилепсии и желтухи.

К XVIII веку европейцы стали считать, что лазурит, носимый на руке, улучшает кровообращение, устраняет меланхолию и сумасбродные мысли, укрепляет сон, а также полезен при болезнях мочевого пузыря и горячке.

Знаете ли Вы

За 3000 лет до н. э. в Ассирии, Вавилоне и Египте лазурит был одним из наиболее дорогих камней, служил мерилем ценности. Из него вырезали фигурку богини истины – Маат, которую носил на груди верховный жрец Египта. Библейские заповеди были вырезаны Моисеем на досках из лазурита. В Китае шарик из

лазурита на шапочке чиновника
свидетельствовал о его высоком ранге.

Издавна отмечено, что глубокий синий цвет лазурита умиротворяет, помогает избавиться от депрессии, развивает интуицию. Йоги применяют его, чтобы очистить ауру от негативных влияний, прогнать тревожные мысли, старые воспоминания, огорчения и все остальное, что следует стереть в памяти.

В литотерапии (лечении камнями) лазурит активно используют. Он уменьшает прилив крови и устраняет отеки слизистой носа и горла. Благоприятно воздействует на опухоли, укусы, воспаления, эффективен при сыпи, жаре, низком кровяном давлении и болезненных менструациях. Помогает при депрессии, головных болях, вызванных переживаниями, желтухе, эпилепсии, улучшает обменные процессы, активизирует деятельность щитовидной железы, повышает физические силы, творческую активность, половую потенцию, лечит зрение.

Малахит - павлиний камень

Малахит - водный карбонат меди. Именно она придает камню характерную зеленую окраску. Его название происходит от греческого слова «малахе», обозначающего мальву, листья которой цветом похожи на малахит. По другой версии, название восходит к древнегреческому «малакос», что переводится как «мягкий». Цветовая гамма малахита чрезвычайно разнообразна - от почти черного оттенка до светло-зеленого, чуть ли не белого. Особое очарование камню придают тонкослоистые округлые узоры, которые проявляются при умелой обработке. Благодаря этой особенности в старину его именовали павлиньим камнем.

У многих народов малахит считался камнем здоровья. Камни светлых оттенков включали в состав лекарственных средств для сердца и легких. В индийской «Аюрведе» рекомендуется накладывать малахит на сердечную чакру и «заблокированные» участки тела, чтобы открыть каналы, по которым проходит жизненная энергия. Находясь в области солнечного сплетения, он снимает эмоциональное напряжение. Камень, обладающий иньской холодной сущностью, способен поглощать негативную энергию.

В тибетской медицине малахит входит в состав многокомпонентных драгоценных пилюль, используется для лечения болезней глаз, «жара» костей.

В литотерапии камень применяется при болезнях сердца, поджелудочной железы и селезенки. Он активизирует регенерацию клеток и тканей, положительно влияет на гипофиз и эпифиз. По мнению некоторых американских специалистов, малахит является хорошим противорадиационным средством.

Ношение украшений из малахита благотворно отражается на нервной системе. В древности из этого камня вырезали амулеты, броши, подвески, ожерелья. Им также украшали самые дорогие строения.

Знаете ли Вы

В середине XVIII века было открыто первое российское месторождение малахита на Урале, после чего этот минерал справедливо стал считаться «русским» камнем. Наиболее высоко ценился бирюзовый малахит, натечный, который при обработке приобретал причудливые узоры. Выявить красоту камня помогал особый метод русской мозаики: кусок малахита распиливали на пластинки, которые разворачивали в виде

гармошки. В этом случае на изделии появлялся непрерывный рисунок. Таким способом были украшены многочисленные изделия, хранящиеся в Эрмитаже: вазы, столешницы, торшеры, камины. Мелкими пластинками малахита облицованы залы Зимнего дворца в Санкт-Петербурге. К настоящему времени уральские месторождения практически исчерпаны, между тем именно малахит с Урала признается самым ценным на мировом рынке.

Глава 8. Лекарства животного происхождения

Как отмечают исследователи тибетской медицины, «информация об использовании в качестве лекарственного сырья органов и тканей животных свидетельствует о древности традиции врачевания, сохранившей фрагменты знаний добуддийского периода» (Т. А. Асеева, Д. Б. Дашиев и др. «Тибетская медицина у бурят»).

В эпоху языческих верований, шаманизма животных приносили в жертву, использовали как тотемы.

Позже, с распространением буддизма, многие формы и методы применения этого вида сырья стали противоречить этическим нормам, ведь это учение выступает категорически против убийства любого живого существа.

Между тем во всех тибетских медицинских источниках имеется обширный пласт информации о лекарствах животного происхождения. Прежде всего это связано с тем, что для многих народов скотоводство являлось основным источником пищи, одежды и лекарств.

В сочинении буддийского автора Жамбал Доржи говорится: «...в лекарствах годится использовать сырье от животных, погибших своей смертью, а кровь и тому подобное – брать с живых, или же убитых охотником, или у торговцев».

«Органы различных животных использовались в качестве лекарств с незапамятных времен, информация об этом долгое время хранилась в устной традиции, затем была зафиксирована в письменных

источниках. Очевидно, этот эмпирический опыт послужил тому, что в научной медицине в настоящее время широко применяется целый ряд лекарственных препаратов, разработанных на основе сырья от животных: таблетки “Лпобил”, содержащие бычью кровь, “Холензим”, в составе которых высушенные желчь, поджелудочная железа и слизистые оболочки тонких кишок убойного скота, таблетки “Вигератин” с экстрактом печени и панкреатином. Из органов животных также получены гепарин, аминалон, фибриноген, эстрон, кортикотропин и др.» (Т. А. Асеева, Д. Б. Дашиев и др. «Тибетская медицина у бурят»).

В «Чжуд-ши» среди лекарств животного происхождения перечислены рога, кости, мясо, печень, легкие, язык, кровь, жир, шкуры, желчь, раковины улиток, панцирь краба, шпанские мушки, жуки и т. д. – всего 94 вида.

«Легкие, сердце, печень, селезенка и почки животных лечат болезни тех же органов у человека.

Кровь оленя изгоняет червей, останавливает кровотечение из матки.

Собачий язык заживляет раны.

Волчий язык подавляет опухоли (опухоли), желудок порождает тепло, лечит несварение.

Шпанские мушки очищают сосуды от болезней.

Кости тигра восполняют губчатую кость».

В сочинениях «Вайдурья онбо», «Шел пхренг», «Дзэйцхар Мигчжан» этот список еще шире. Сырье животного происхождения использовалось для

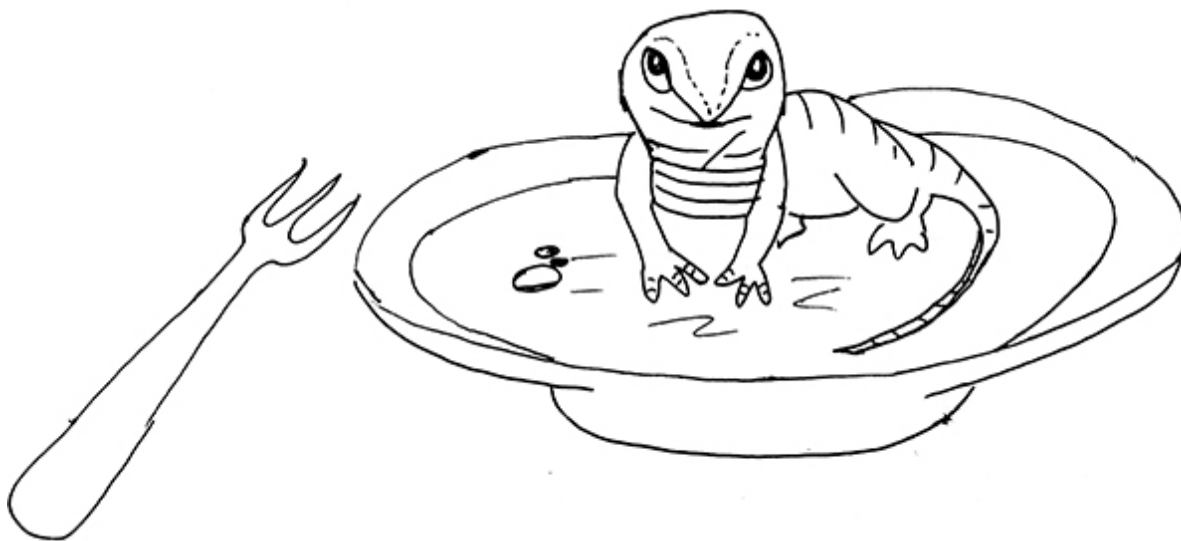
изготовления лекарств, предназначенных для приема внутрь в виде отваров, порошков, пилюль; для наружного применения – в виде мазей, аппликаций, смесей для окулирования.

В состав многих препаратов входила желчь медведя, которая «связывает сосуды, отторгает гнилое и вызывает рост мяса в ранах». Вообще в «Чжуд-ши» указывается, что «все виды желчи связывают сосуды, отторгают гнилое, упитывают мясо, изгоняют яды и полезны для глаз». Лечебные свойства желчи, как и мускуса, были хорошо известны на Востоке, и, по сути, показания к ее применению в арабских и тибетских источниках одинаковы. Лекарства, среди компонентов которых присутствует желчь, действуют как «очистители» при болезнях, вызванных возмущением конституции Желчь, лечат расстройство Слизи, болезни «жара», глазные и инфекционные заболевания. Кроме того, отвар из травы горца птичьего, макротомии, шафрана с добавлением желчи является прекрасным кровоостанавливающим средством и т. д.

Скорпиона добавляли в сложные лекарственные композиции, использовавшиеся при отравлениях ядами: «если яд попал в полые органы» и «при болезни жарких стран, от которой стягивает и сводит тело». Бурятские ламы включали этот ингредиент в состав препарата для лечения далеко зашедших случаев «черного бам» (отеки ног), болезни нъя лог (сильная жажда и закатывание глаз) и для изгнания из жилища ядовитых насекомых (окулирование). Таким образом, в показаниях к применению скорпиона просматривается принцип: яд – ядом. В китайской медицине целого скорпиона используют как наркотическое и седативное средство, хвост – как антитоксическое. Так же, как и арабы, китайцы применяют растительное масло, настоянное на живых скорпионах, при воспалительных процессах среднего уха; золу тела – при почечнокаменной болезни.

Целые скорпионы и хвост используются и в сочетании с другими лекарственными средствами.

В состав из 13 веществ для усиления потенции входят: ящерица двух видов – желтая и бурая, мясо выдры, ящерица скальная, головы петухов, ворон и воробьев двух видов, рыба речная, плоды пузырницы белой, ятрышник, спаржа и кальцит с патокой. Этот препарат, как сказано в одном из тибетских медицинских трактатов, «улучшает образование семени так, что мужчина может каждую ночь обладать хоть сотней женщин».



Шкурка змеи в тибетской медицине использовалась для лечения бельма и окулирования от демонов, при геморрое и кожных болезнях. В Бурятии этот вид сырья встречается в препаратах, применяющихся при женских болезнях и бесплодии; как компонент порошка «Тринадцать героев», эффективного при судорогах мышц-сгибателей; в составе пилюль для приема внутрь и мази, назначаемых при болезнях глаз; в лекарственных композициях, предназначенных для «укрепления тела».

Некоторые виды жуков подавляют гланг-тхабс (болезни, сопровождающиеся колющими болями разной

локализации). Гусеницы с борщевика останавливают кровотечение из сосудов. Наиболее распространенное сырье, получаемое от дикого кабана, – оголенный помет. Он входит в различные составы для лечения несварения, «жара» желчи, инфекционных болезней, болезней желудка и тонкой кишки, вызванных Ветром и Слизью. Помет грифа вызывает тепло, разрушает опухоли, сгоняет отеки. Куриный и мышиный помет вытягивает гной. Голубиный – превращает опухоли в гной и выводит из организма. Коровья моча удаляет излишки жидкости и застарелый жар.

Кроме того, в практике тибетской медицины использовались перья и шерсть животных.

«Перья павлина обезвреживают яды, удаляют гной из легких. Перья гуся устраняют препятствия для мочеиспускания. Перья совы излечивают дму-чху [группа болезней, характеризующаяся нарушением вывода жидкости из тканей организма].

Шерсть белки-летяги вытягивает болезни матки. Шерсть барана голубого излечивает болезни ядов. Шерсть вокруг мочеточника козла подавляет язву лхог-па [сибирская язва]».

Бурятские ламы также применяли в лечебных целях мясо хорька, солонгоя, кости тигра, которые иногда заменяли когтями солонгоя, мясо и перья сороки, почки рыси, пепел головы сурка, мясо полевки, кровь быка, козы, галки и др.

Мясо домашних и диких животных

Для жителей холодных стран польза от употребления мяса перевешивает вред. Чтобы адаптироваться к морозу, нужно питаться энергоемкими

животными жирами, а чтобы работать на холоде, необходимы животные белки. Однако не следует злоупотреблять мясом: оно относится к трудноперевариваемым продуктам. Для кочевников мясо всегда являлось основной пищей, которая помогала выживать в условиях сурового климата, тяжелого труда и минимальных бытовых удобств. У каждого народа существуют собственные привычки мясоедения, выработанные веками.

В целом питание – элемент адаптации к природным условиям. В России преобладает резко континентальный климат с долгими холодными зимами и коротким летом. В некоторых районах экстремально низкие температуры – обычное явление. Поэтому для большинства россиян употребление мяса – основного поставщика энергии – представляется физиологической необходимостью, в связи с чем актуальны воззрения тибетцев на этот важный продукт.

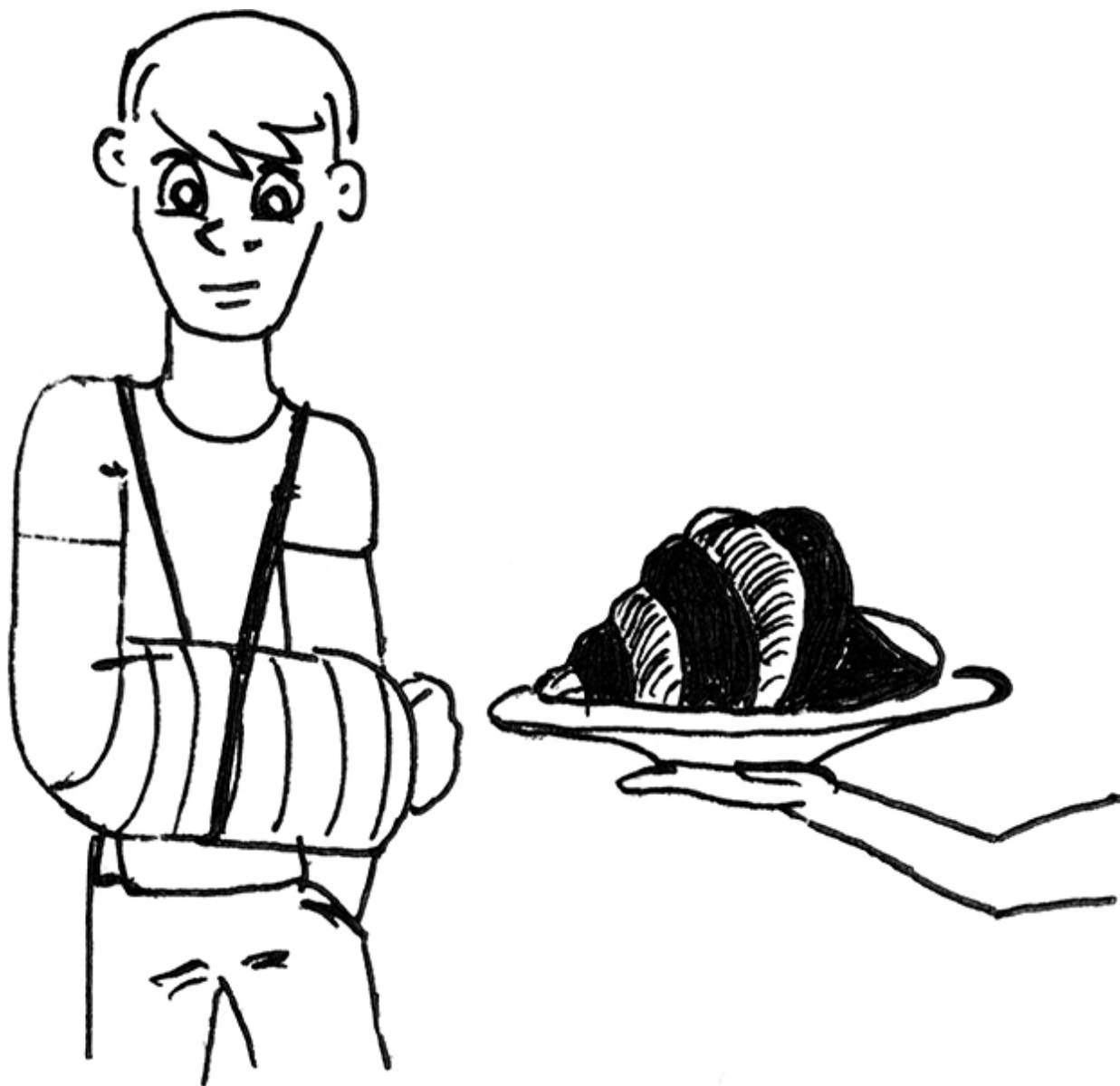
В соответствии с тибетской классификацией мясо всех животных, птиц и рыб относится к пище со сладким вкусом. По качеству различают мясо высшего, среднего, низшего сортов, по происхождению – мясо животных суши, воды и повсеместных (обитающих и в воде, и на суше). Эти его разновидности используются при лечении определенных заболеваний. Так, мясо животных, обитающих на суше, способно подавлять «жар» Ветра и Слизи, оно «прохладное», легкое и грубое. Мясо обитателей воды «горячее», жирное и тяжелое. Оно лечит местные расстройства системы Ветра («холодные» болезни) в желудке, почках, пояснице, увеличивая тепло в этих органах. Мясо живущих везде (и в воде, и на суше) обладает обоими качествами – согревающим и прохладительным.

Мясо хищных зверей и птиц грубое, легкое, острое. Оно усиливает пищеварительные функции, порождая «огонь» в желудке, лечит «холодные»

болезни, усиливает питание мышц, помогает при расстройствах системы Слизь, разрушает скраны (доброкачественные опухоли). Мясо медведя умирляет чирьи, угнетает Ветер, яды и болезни гнйан (болезни паразитарной или инфекционной этиологии). Рыба полезна при болезнях желудка, улучшает аппетит, проясняет зрение, подавляет и разрушает Слизь, лечит язвы, нарывы, опухоли. Мясо лягушки используют в составах от «холода» желудка, почек и поясницы, при мелких разрозненных болезнях, заболеваниях, вызванных ядами, и др. В практике бурятских лам кровь, мясо лягушки и головастики применяются в различных составах и формах при частом чихании, отеке языка, ожогах.

Мясо бобра и выдры имеет укрепляющее свойство, возбуждает страсть, удаляет «холод» из почек и поясницы. Печень выдры излечивает задержку мочи. Змеиное мясо разбивает комки, выталкивает пробки, полезно для глаз. Мясо грифа порождает тепло, разрушает зуб. Мясо ящерицы лечит «холод» почек и поясницы, излечивает болезни от червей и от ядов. Легкие лисы и ласточки предотвращают распад легких. Мясо летучей мыши останавливает рвоту. Мясо водяной крысы и оляпки обезвреживает мясной яд. Мясо воробья и хамелеона увеличивает семя. Мясо турпана избавляет от нъа-лог (судорог мышц). Ослиная кровь лечит болезни суставов.

Мясо павлина помогает при болезнях глаз, хрипоте, дает силу старикам, угнетает желчь и яды. Мясо дикого яка изгоняет «холод» из желудка и печени, порождает тепло. Зайчатина груба, она также дает тепло, избавляет от поносов. Мясо сурка маслянистое, тяжелое, «горячее»; полезно при нарывах, лечит «холодные» болезни желудка, почек, поясницы, головы. Очень эффективно при «холодных» хронических опухолях. Печень сурка соединяет сломанные кости.



Мясо домашних животных и птиц также обладает лечебными свойствами. Баранина жирна, увеличивает тепло и силу, подавляет Ветер, Слизь, возбуждает аппетит. Кости овцы лечат болезни Ветра, бараньи яички усиливают страсть, мозг устраняет головокружение и рябь в глазах.

Мясо яка жирное, «горячее»; изгоняет «холод», порождает кровь и желчь. Конина, ослятина, мясо кулана – мясо ездовых животных – очищают почки и поясницу от «холода», останавливают процессы

нагноения, лечат чху-сер (болезни, вызванные нарушением обменных процессов). Говядина, свинина, мясо курицы и козы считаются «холодными». Кроме того, козье мясо тяжело переваривается, оно может вызвать расстройство трех жизненных процессов (системы Ветра, Слизи, Желчи), однако показано при сифилисе, оспе, ожогах. Козий мозг лечит разрывы сухожилий и жил, печень полезна для глаз. Куриное мясо увеличивает семя, полезно при ранах. Кровь из куриного гребешка питает мясо, укрепляет губчатую кость. Свинина легко переваривается; она излечивает язвы и раны, разрушает брас (злокачественные опухоли), удаляет слизь. Печень свиньи рекомендуют употреблять при отекании ног, кровь (в составе многокомпонентных композиций) – при отравлениях и различных видах «жара». Говядина устраняет «жар» Ветра. Мясо буйвола прибавляет сон, способствует наращиванию мышечной массы.

Издrevле известно сушеное и вяленое мясо, когда-то оно являлось обычной пищей чабанов и охотников. В сухом и холодном месте сушеное мясо не портится долгое время.

«Свежее мясо “холодит”, а старое “согревает” и насыщает. В частности, прошлогоднее мясо ветер угнетает, порождает огонь и тепло. Сырое, остывшее, подгоревшее переваривается тяжело и трудно. Сухое, сваренное – легче и переваривается лучше» («Чжуд-ши»).

Мясной бульон дает крепость, насыщает, полезен при возмущении конституции Ветер (нервной системы).

Стоит отметить, что *европейские диетологи проанализировали различные сорта мяса, оценив пользу*

каждого продукта для здоровья по пятибалльной шкале. Вот некоторые результаты.

Говядина (136 калорий на 100 г), вопреки распространенному мнению, изобилует жиром, особенно тем его типом, который вредно действует на сердце. Так что лучше выбирать самые постные части и не жарить их, а варить. Зато в таком мясе очень много витаминов группы В (В₁, В₆, В₁₂), цинка и железа. Польза его оценивается в 4 балла.

Свинина вовсе не так жирна, как принято считать. В кусочке постного мяса не намного больше жира, чем в диетической грудке цыпленка. Это не касается отбивных на косточках, эскалопов и т. п. Кстати, свиной жир гораздо менее пагубно влияет на сердце и сосуды, чем говяжий. Польза – 4 балла. Есть мнение, что свиное сало способствует рассасыванию опухолей молочной железы. В местностях, где сало употребляют широко, наблюдается наименьший процент заболеваемости раком молочной железы.

Печень (104 калории) необычайно богата витамином А – особенно полезным для иммунной системы, глаз, кожи, слизистых оболочек. Больше всего его в говяжьей печени, порция которой восполняет дневную норму витамина, а также цинка и железа. В куриной печени много фолиевой кислоты. Что до витамина В₁₂, то порция любой печени способна обеспечить организму его месячный запас. Польза – 5 баллов.

Куриное мясо (106 калорий). Если вы потушите цыплячьи грудки, то получите самое постное мясо на свете, а если зажарите птицу целиком – приготовьтесь набирать лишние килограммы. Польза оценивается в 3 балла.

Колбасные изделия, ветчина – пища вредная, так как в основном содержит нитриты, являющиеся канцерогенами.

Барсучий, медвежий и другие жиры

Жиры – природные органические соединения, находящиеся в тканях растений и животных. Они являются одним из основных источников энергии и совершенно необходимы в здоровом питании. Жирная пища не только более вкусная, но и благоприятно сказывается на умственной деятельности и общем тонусе человека в отличие от пищи, богатой углеводами, которая способна вызывать сонливость и снижение концентрации внимания.

Конечно, избыток жиров в пище приводит к ухудшению состояния клеточных мембран и увеличению веса, а некоторые их виды повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Однако совсем исключать жиры из питания нельзя. Они участвуют в усвоении витаминов и производстве клеточных мембран, гормонов и простагландинов, улучшают вкус пищи, контролируют уровень насыщения желудка, важны для очищения кишечника. При низкожировом рационе уменьшается выработка эстрогена, необходимого для восстановления костей – процесса, который идет в здоровом организме непрерывно. Недостаток жиров и масел вызывает преждевременный остеопороз – заболевание, при котором кости становятся более тонкими и хрупкими, что, в свою очередь, увеличивает риск переломов. Поэтому *не следует снижать содержание жира ниже физиологической нормы.*

В тибетской медицине различные животные жиры рассматриваются как лечебные средства и используются в составе лекарственных композиций.

Жиры и масла особенно полезны старикам и детям, ослабленным и утомленным, при истощении крови и семени, при тяжелой физической и умственной работе, при нервных перегрузках, тем, у кого наблюдаются расстройства системы Ветра. Согласно классическим

текстам тибетской медицины, свежее масло «холодит», увеличивает страсть, цвет и силу, подавляет «жар» желчи. Поэтому оно показано при возмущении конституции Желчь. Старое масло помогает при безумии, потере памяти, обмороке, залечивает раны. Топленое – придает остроту уму, проясняет память, рождает тепло и силу, удлиняет жизнь. Говорят, что «это лучшее из масел, оно тысячу дел совершает». И чем дольше оно хранится, тем более ценные свойства приобретает. Масло прогорклое подавляет Слизь и Ветер, рождает «огонь» и тепло. Свежесбитое масло, пенки, сыр и прочее пробуждают аппетит, изгоняют высохший кал и слизь. Костный жир и мозг увеличивают сперму, силу и Слизь, лечат болезни суставов, ожоги, заболевания уха, женские болезни. Масло яка и овцы удаляет «холод» Ветра. Масло коровы и козы «холодит» и угнетает «жар» Ветра.

Змеиный жир вытягивает застрявшие осколки оружия. Жир оленя изгоняет червей, охраняет от ядов. Жир выдры использовали для массажа в области поясницы при понижении сил почек и недержании семени. Свиной жир вбирает в себя яды, удаляет гнойную корку с ран, его используют как основу для лечебных мазей.

Барсучий жир является ценным продуктом. Его лечебные свойства объясняются накоплением биологически активных веществ, необходимых животному для поддержания нормальной жизнедеятельности в течение нескольких месяцев спячки без пищи и воды. При приеме внутрь барсучий жир полностью усваивается кровью, обогащая ее витаминами, микроэлементами и органическими кислотами. Барсучий жир оказывает бактерицидное действие, его издавна назначают при туберкулезе. Он стимулирует «огонь» желудка, придает силы, лечит гнойные процессы, очищает раны. Барсучий жир

считают панацеей от многих болезней: туберкулеза легких, хронических бронхитов (включая болезни курильщиков), затемнения легких, общего истощения организма, атеросклероза, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (в старину барсука на Руси называли «язвенник»).

Он нормализует уровень гемоглобина, деятельность кишечника, повышает половую потенцию.

Сурковый жир помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, подходит для массажа и омолаживающих масок. Барсучий и сурковый жиры укрепляют иммунитет, увеличивают выносливость.

Рецепт

Для лечения бронхита, простуды, гриппа, ангины смешивают барсучий жир и мед в равных долях. Принимают 30–50 г в день.

При туберкулезе берут: барсучьего жира – 100 г, меда – 100 г, сока алоэ – 50 г. Принимают по 1 от. л. три раза в день за 30 минут до еды.

При лечении рака легких может помочь следующий состав: барсучий жир – 500 г, коньяк – 0,5 л, сок алоэ – 500 г, мед разнотравья – 500 г.

Для растираний при простудных заболеваниях можно также использовать чистый барсучий жир в смеси с водкой в соотношении 1:1 раз в сутки на ночь.

Медвежий жир представляет собой природный комплекс белков, нуклеиновых кислот, витаминов, минеральных веществ, которые находятся в легкоусвояемой форме. Бурый медведь проводит в спячке практически все холодное время года, примерно пять месяцев. Пережить этот период ему помогают

биологически активные вещества, присутствующие в жире: именно они поддерживают нормальную жизнедеятельность зверя, подавляя в зародыше воспалительные процессы. Подмечено: если ранку на коже смазать медвежьим жиром, то она быстро затянется. Медвежий жир угнетает Ветер, удаляет гнойную корку с ран. Особенно он эффективен при лечении ожогов и других повреждений кожного покрова: пролежней, потертостей, опрелостей, обморожений.

К этому средству издавна прибегали в народной медицине России, Китая, Тибета и других стран. Его применяли для натираний во время простуды и при воспалении легких. Важно учесть, что медвежьим жиром нужно именно натирать кожу, а не смазывать. Тут нужна сильная рука. При качественном натирании жир впитывается в кожу, она разогревается, становится эластичной. Никаких жирных подтеков не должно быть! Надо натереть грудь и спину больного, надеть на него теплую рубашку и укрыть теплым одеялом.

С помощью натираний также успешно лечат радикулит, артрит, ревматизм. Жир тщательно втирают в больное место, после чего его укутывают теплым платком. Эффект можно значительно усилить, если предварительно хорошо прогреться в бане.

Прием медвежьего жира по 1 чайной или 1 столовой ложке один раз в день повышает иммунитет у ослабленных больных и часто болеющих детей, а также помогает справиться с различными бронхо-легочными заболеваниями.

Необходимо иметь в виду, что длительный прием медвежьего жира, как, впрочем, и других жиров, может вызвать осложнение в виде хронического гепатита, цирроза печени.

Рога и копыта

В тибетской медицине широко использовали рога различных видов животных: оленей, тибетского дзерена, сайгака, барана, дикого яка и др. В «Чжуд-ши» приведено 46 лекарственных композиций, в состав которых включены компоненты, полученные из рогов разных видов животных.

Олени – единственное семейство млекопитающих, представители которого ежегодно отращивают и сбрасывают массивный орган – рога. Оленьи рога в период их ежегодного роста называют пантами. Они имеют трубчатую, неороговевшую структуру, наполнены кровью, покрыты тонкой бархатистой кожей с короткой мягкой шерстью. Панты широко используются в восточных традиционных системах врачевания. Для получения пантов с конца XIX века оленей сибирских подвидов (марала, изюбря и пятнистого оленя) разводят в неволе.

В России пантовое оленеводство наиболее развито в Республике Алтай. Оленьи рога служат сырьем для получения лекарственного средства – пантокрин – и значительного числа комплексов биологически активных веществ. При этом чем моложе рога, тем они ценнее. А самыми ценными считаются панты сибирского марала.



Панты обладают мощным тонизирующим и общеукрепляющим эффектом. Их применяют при анемии, головокружении, бессоннице, дисменорее, опухолях матки, некоторых заболеваниях кожи, туберкулезе кожи, ревматизме, почечных камнях.

В настоящее время установлено, что адаптогенным действием обладают и препараты, полученные из старых рогов северного оленя. По данным «Чжуд-ши», рога оленя включены в состав 25 лекарственных композиций.

В тибетской и китайской медицине ценным лекарственным сырьем считается также рог азиатского носорога, обитающего на южном склоне Гималаев, в Бирме, Таиланде, Вьетнаме. В Китае рог применяют в качестве антитоксического, жаропонижающего и седативного средства. В сочетании с другими препаратами его назначают при эпидемическом энцефалите. Тибетские врачи использовали рог носорога для приготовления 40 лекарственных составов, применявшихся при заболеваниях зубов, легких, при различных видах «жара», для подсушивания гнойников, при лечении женских болезней, при болезнях, вызванных ядами.

Рога антилопы и других видов полорогих, обитающих в Южной и Центральной Азии, используются в качестве антитоксического, жаропонижающего, спазмолитического, седативного средства. Согласно «Чжуд-ши», рога сайгака и барана вытягивают плод из матки; рога дикого яка порождают тепло, разрушают скраны (опухоли); рога дикого барана лечат болезни римс (инфекционные болезни).

Раковины

Тибетские медики используют различные виды раковин, защитных скелетных образований, покрывающих тело многих беспозвоночных животных. К примеру, целебными свойствами жемчуга обладает и перламутр раковины жемчужницы.

В восточной медицине **раковины жемчужницы** занимают особое место, их назначают в качестве жаропонижающего, противовоспалительного средства и при остеомиелите. Жемчужницы – общее название некоторых морских и пресноводных моллюсков из класса двустворчатых. Морские жемчужницы обитают в теплых морях, а пресноводные – в реках и ручьях. На

внутренних поверхностях створок этих моллюсков есть толстый слой красивого перламутра, в состав которого входит 91 % углекислого кальция, 4 % органических веществ, 4 % воды и др. Наиболее ценен порошок из жемчужных раковин, а также из самого жемчуга. Среди морских жемчужниц лучшими считаются белые раковины с правым завитком и блестящие красные раковины. Они обладают свойством подсушивать и извлекать гной, врачевать «жар» костей, полезны для глаз.

В тибетской медицине раковины являются обязательным компонентом лекарств, назначаемых при болезни дму-чху (группа заболеваний, характеризующихся нарушением вывода жидкости из тканей организма). Они входят в состав очистителей, полезных при гланг-тхабс (болезни, сопровождающиеся колющими болями разной локализации), используются как один из ингредиентов слабительных средств, также их применяют для лечения опухолей.

В рецептуре бурятских лам применяются **улитки и их раковины**. Сами улитки – в составе препаратов для лечения задержки мочи, вызванной как «жаром», так и «холодом», для разрушения камней в мочевом пузыре. Раковины входят в состав пяти прописей: для глаз, если они «замерзли»; при задержке кала; сужении горла и кашле; как добавка к препарату «Гаруда-5», назначаемому для разрушения опухолей; как один из компонентов слабительного. В китайской медицине экстракт из свежих улиток в виде 20 %-ной мази используется при выпадении прямой кишки. Лечение продолжается 5-16 дней. По словам Авиценны, «улитка угашает теплоту крови, жженных улиток употребляют при язвах в глазу», раковины каури «вытягивают концы стрел и колючки, порошок из них сводит укоренившиеся и висячие бородавки».

Очевидно, что показания к применению различных раковин и в тибетской, и вообще в восточной медицине практически совпадают. Это обусловлено тем, что доминирующим компонентом в составе всех без исключения раковин является углекислый кальций.

Безоар - камень безопасности

Безоар - инородное тело (камень), образующееся в желудке у животных вследствие попадания туда, прежде всего с пищей, таких компонентов, которые не перевариваются, а накапливаются. Есть мнение, что это слово происходит от арабского badzar («предохраняющий против яда») или от халдейского «бел» - «владыка» и «заар» - «яд». Издавна безоар считался могучим противоядием. Современные исследования подтвердили его способность активно поглощать соединения мышьяка (наиболее обычный яд Средневековья). Если безоаровый камень ненадолго опустить в вино, содержащее мышьяк, он извлечет его из жидкости, а взамен выделит безвредный фосфат.

Классический тибетский трактат «Чжуд-ши» упоминает безоар в 20-й главе «Тантры объяснений». Его свойства таковы: «лечит отравления ядами, римс [заразные болезни], жар печени и жар полых органов». Он применялся при заболеваниях мочевого пузыря, трудных родах, детских болезнях.

Благодаря уникальным целебным свойствам этот невзрачный серо-синий камень много столетий считался драгоценным. Чаще всего безоар находили в желудке у горных козлов. Безоаровый (бородатый) козел получил свое название именно от камня. Место обитания этих животных - среднегорье и высокогорье. Флора здесь специфическая: держидерево, шиповник, сумах, колючий миндаль, дикая фисташка, то есть очень плотные и цепкие кустарники. И животные,

передвигаясь по склонам, вынуждены буквально продираться сквозь колючки. На кустах остается много шерсти – не только безоаровых козлов, но и других животных, пасущихся в этой зоне. Затем козлы вместе с кормом заглатывают пучки шерсти. На клубках, проглоченных животными, скапливаются минеральные соли, основной компонент которых – гидрофосфат кальция.

В зависимости от материала инородного тела различают:

- трихо- или пилобезоары, образовавшиеся из проглоченных шерсти и волос;
- шеллак-безоары, состоящие из смолы и красящего вещества шеллака;
- себобезоары – камни из некоторых видов жиров;
- фитобезоары, образовавшиеся из растительных волокон или косточек плодов.

Знаете ли Вы

Самым ценным в Средние века считался безоар из Восточной Индии. По преданию, его находили на морском берегу и называли камнем сердца оленя. Другие утверждали, что безоар является камнем из желчи змеи. Цена безоара, как и бриллианта, стремительно возрастала в соответствии с массой. Мелких камней на одну унцию (около 30 г) приходилось пять-шесть штук, и стоили они от 5 до 18 франков; безоар, тянувший на целую унцию, стоил уже 100 франков. Соблазнительная цена порождала фальсификации. Определенного качества тесто перемешивали с древесной смолой, после чего мелкие безоары с помощью этой смеси доводили до крупного размера. Обман раскрывали: камень

взвешивали и затем опускали в теплую воду. Если цвет и масса его не менялись, значит, не подделка.

Царственные особы на этот камень денег не жалели. Исторически достоверным является тот факт, что бояре Милославские, опасаясь за жизнь юного царя Федора Алексеевича, заказали ему серебряную чашу с безоаром, хотя для нейтрализации яда рекомендовалось принимать камень в растертом виде. Ссылный патриарх Никон сокрушался, что вынужден постоянно опасаться за свою жизнь, и рукоять его посоха венчал именно безоар (безуй-камень), который Никон макал в чашу, перед тем как выпить любой напиток. Королева Англии Елизавета, боявшаяся отравления, неизменно держала при себе этот камень.

Согласно легенде, Наполеон получил крупный безоар в подарок от персидского шаха. Однако у императора было дурное настроение, или он счел приписываемые камню лечебные свойства суеверием, но великий реформатор приказал бросить камень в огонь... А на острове Святой Елены, по одной из версий, Наполеон умер от отравления мышьяком. Если бы он воспользовался подарком шаха, возможно, сохранил бы себе жизнь, полагают некоторые исследователи.

Интересовался безоаром Александр Дюма-отец, пытавшийся создать на его основе соус безопасности. Великий ученый из Хорезма аль-Бируни, автор многочисленных капитальных трудов по истории, географии, филологии, астрономии, математике, геодезии, минералогии, фармакологии, геологии, среди которых «Собрание сведений для познания драгоценностей», восклицает: «Клянусь жизнью, (безоар) это самый благородный из всех драгоценных камней, которые хранятся в сокровищницах, ибо для жизни полезен он, а не они! Это лучшее противоядие от

укусов ядовитых змей, природное, не искусственное. Ужаленные места натирают этим веществом в смеси с укропной водой, и боль тотчас же прекращается, и восстанавливается прежний цвет кожи».

Сегодня безоар используется при отравлениях различной этиологии. Безоаровый камень от быков, коз, овец, верблюдов и других животных широко применяется в восточной медицине. Изучение состава разных безоаров показало, что они содержат щавелевокислую или фосфорнокислую известь и органические кислоты. В китайской медицине в сочетании с другими лекарственными средствами безоар используют при тяжелых заболеваниях. Отдельно его назначают как антитоксическое и общеукрепляющее средство при переутомлении, ослаблении памяти, импотенции, высокой температуре, судорогах и коме. Безоар может быть эффективен при лечении щитовидной железы. Хорошо помогает при заболеваниях почек, мочевого пузыря, при лишаях и экземе.

Загадочный мускус

Мускус высоко ценился в восточной медицине с глубокой древности. Изначально его получали из мускусных желез мужских особей кабарги – небольшого оленя, обитающего в горных лесах Гималаев, Тибета, Восточной Сибири, Кореи, Сахалина. Мускусная железа представляет собой внутренний «мешочек», расположенный между задних ног животного. Этот «мешочек» наполнен густым, остро пахнущим секретом буро-коричневого цвета, который играет роль химического сигнала для мечения территории, привлечения особей другого пола и т. п. Запах мускуса ощущается в концентрации 1:100 000 000 000, а в состав этого вещества входит множество компонентов.

Наиболее известный тибетский препарат с мускусом – «Гаруда-5». Его назначают как противоядие при болезнях гниан (группа болезней, связанных с инфекцией), отравлениях, отеке Квинке и т. д. Ядро этой композиции из пяти компонентов используется для приготовления многих других лекарств. Общее число рецептов, содержащих мускус, в практике бурятских лам равно 160. В тибетской медицине мускус часто сочетается с безоаром.

В китайской медицине мускус применяется при малокровии, неврастеническом состоянии, обмороках, беспокойном сне, истерии, судорогах у детей, а также как общетонизирующее и тонизирующее работу сердечной мышцы средство. В сочетании с желчным камнем коровы его используют как антиспастическое и жаропонижающее средство. У Авиценны сказано, что мускус обладает рассасывающим свойством, укрепляет мозг, глаза, сводит просвечивающее бельмо, укрепляет сердце, бодрит и помогает от перебоев и чувства тоски, он – лучшее противоядие.

Знаете ли Вы

На Востоке мускус добавляли в лекарства от меланхолии, а также носили в мешочках на груди для предотвращения сглаза или порчи. Арабы применяли его при строительстве мечетей, добавляя в цементный раствор. Около 600 лет тому назад в Иране была построена мечеть, получившая название «душистой»: стены ее до сих пор издают терпкий запах мускуса.

Арабские и тибетские целители широко использовали мускус как стимулятор мужского

интереса, что объясняется, в частности, наличием в его составе производных половых гормонов. Эксперименты, проведенные в Индии, показали, что мускус оказывает общестимулирующее действие на сердце и центральную нервную систему, а также эффективно снимает воспаления. Его добавляют в препараты, облегчающие приступы астмы, эпилепсии, истерии и ряда других нервных заболеваний. Вот что сказано в энциклопедии Брокгауза и Ефрона: «На основании физиологических исследований установлено, что мускус оказывает на все нервные образования несомненное возбуждающее действие». Особенно благоприятным признается действие мускуса в педиатрии. Его также назначают как противосудорожное средство, в особенности при спазме голосовой щели и коклюше. Употребляется он и в зубных порошках для устранения дурного запаха изо рта.

Мускус – самый дорогой продукт животного происхождения и один из самых загадочных ингредиентов парфюмерии. Он придает аромату чувственность, пространственность, теплоту и живость. Мускус входит в состав почти всех современных парфюмерных композиций. Он может быть очень разным: отталкивающим и привлекательным, химическим и теплым, сладким и бальзамическим, острым и обволакивающим, земляным и пудровым, маслянистым и шоколадным, резким и мягким, смоляным и пряным, сухим, пикантным и древесным. Ну а впрочем, мускус оказывает очень сильное влияние на психоэмоциональное состояние человека (как мужчины, так и женщины).

Современным ученым удалось создать различные виды искусственного мускуса. Некоторые из них в ряде случаев, например в парфюмерии, вполне успешно заменяют натуральный мускус кабарги. Аналогичные запахи получают и из некоторых растений.

Мед - пчелиный нектар

Мед – ценный продукт питания, представляющий собой нектар, частично переваренный в зобе медоносной пчелы. Жизнь пчел неразрывно связана с цветами: с цветов они собирают сладкий нектар и пыльцу, которые являются их единственной пищей. Мед – это пчелиные запасы на зиму. Пчелы, перелетая с цветка на цветок, переносят пыльцу, то есть производят перекрестное опыление, от которого в большой мере зависит урожайность этих растений.

В состав меда входят в основном фруктовый и виноградный сахара (до 75 %). Кроме того, в нем присутствуют в небольшом количестве железо, фосфор и другие минеральные вещества. Как и всякий другой натуральный продукт, мед содержит витамины.

В тибетской медицине мед используют в качестве лекарства-проводника («коня»). Он показан людям с избыточным весом – это единственный сладкий продукт, который способствует уменьшению слизи. Мед помогает при чху-сер (болезнях, вызванных нарушением обменных процессов) и при расстройстве конституции Слизь. Служит основой для приготовления пилюль и каш. При приеме с лекарством способствует его лучшему усвоению и корректирует вкус. При наружном применении составляет основу для мазей, аппликаций.

Китайские врачи назначают мед при язве желудка, в сочетании с другими средствами – как противоотечное средство, а также применяют при изготовлении пилюль. Наружно рекомендуют при пиодермии, глубоких трофических язвах, в сочетании с квасцами – при некоторых заболеваниях кожи. В арабской медицине мед использовали при ранах и язвах как средство, «очищающее, открывающее устье сосудов, рассасывающее жидкости из глубины тела и препятствующее гниению и порче мяса». Кроме того,

считалось, что он «высушивает ухо и укрепляет слух, просветляет помутнение зрения, укрепляет и смягчает желудок и повышает аппетит; сваренный мед сильнее гонит мочу».

Бурятские ламы использовали мед для приготовления 60 составов, среди которых мази, порошки и масла для приема внутрь при «ослаблении огня желудка», пилюли, усиливающие потенцию лекарства и так называемые бчуд лены – средства, укрепляющие тело.

В годы Великой Отечественной войны многие европейские медицинские учреждения успешно применяли мед как наружное средство при лечении ран и таких гнойничковых поражений кожи, как карбункулы и фурункулы. Мед обладает бактерицидными свойствами: он способен убивать болезнетворные микроорганизмы или задерживать их рост. Недаром в древности при перевозке на большие расстояния мясо для сохранности заливали медом.

Мед благотворно влияет на организм при нервном истощении, помогает при заболеваниях сердца и печени. Смягчает слизистые оболочки, поэтому рекомендуется при кашле и болезнях горла. Может использоваться в качестве лечебного средства при многих заболеваниях пищеварительного тракта, особенно при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с повышенной и пониженной кислотностью.

Важно

Не рекомендуется давать детям младше 18 месяцев. У лиц с аллергией на продукты пчеловодства мед также может вызвать нежелательную реакцию.

В зависимости от растения, нектар которого собрали пчелы, мед различается по цвету, вкусу и запаху. Наиболее известны в России следующие виды меда: акациевый, кориандровый («коляндровый»), каштановый, липовый, подсолнечный, рапсовый, гречишный, кипрейный. Менее точные, но достаточно популярные названия видов меда могут происходить от угодий, с которых он собран: луговой, полевой, степной, лесной, горный, плавневый, таежный. Нередко его называют и по географической местности происхождения. В Советском Союзе были известны, например, башкирский и дальневосточный липовый мед, сибирский кипрейный и др.

По товарному виду мед разделяют на центробежный и сотовый.

Центробежный мед получают при выкачке его из сотов с помощью медогонки. По консистенции он может быть жидким или закристаллизовавшимся («севшим»). Севший мед не теряет свойств в результате кристаллизации. Слишком жидкий мед может свидетельствовать о недостаточной выдержке его в сотах – его называют незрелым. Цвет меда зависит от растений, из нектара которых он получен: относительно светлые тона получаются из соцветий липы, подсолнечника, акации и др., относительно темные – из гречихи, молочая и др.

Сотовый мед – не извлеченный из восковых сотов – продается рамками или небольшими прямоугольными вырезками. Качественный сотовый мед должен иметь сплошную печатку (все ячейки сплошь запечатаны восковыми крышечками). Белого или светло-желтого цвета должна быть не только печатка меда, но и собственно сот.

Натуральный мед, как правило, имеет сладкий вкус. Резкий кисловатый привкус присущ только испорченному, забродившему продукту.

Искусственный мед производят на фабриках из свекловичного или тростникового сахара, кукурузы, сока арбузов, дыни и других сахаристых веществ. Он не имеет ферментов и не обладает запахом, свойственным натуральному продукту. Лишь при добавлении натурального пчелиного меда он приобретет слабый аромат и небольшое количество ферментов. По вкусу и внешнему виду искусственный мед трудно отличить от натурального.

Ядовитый, или «пьяный», мед – когда пчелы собирают нектар с растений, содержащих ядовитые вещества – встречается редко. Известны случаи легкого отравления при употреблении меда, собранного с цветов аконита. В Закавказье и на Черноморском побережье в местах произрастания рододендрона были случаи заболевания людей после употребления меда, собранного с этого растения. Такой продукт вызывает головную боль, рвоту, потемнение в глазах, а иногда и обморочное состояние, то есть признаки, характерные для сильного опьянения (отравления алкоголем).

Впервые массовое отравление медом описал древнегреческий полководец и писатель Ксенофонт в своем сочинении «Анабазис» («Поход Кира»): «...все солдаты, вкушавшие мед, теряли сознание. Их рвало, у них делался понос, и никто не был в состоянии стоять на ногах, но съевшие немного меда походили на сильно пьяных, а съевшие много – на помешанных или даже умирающих. Такое множество их лежало на земле, словно эллины потерпели здесь поражение в бою, и всеми овладело уныние. Однако на следующий день никто не умер, и приблизительно в тот же час (когда они накануне поели меда) больные стали приходить в себя. На третий и четвертый день они встали, словно выздоровевшие после отравления».

Верный признак зрелости меда – запечатывание его пчелами в сотах. Зрелый мед при нормальных

условиях может сохраняться очень долго. В египетских пирамидах находили сосуды с медом, который не испортился на протяжении тысячелетий.

Незрелый мед, который выкачан из сотов раньше, чем пчелы удалили из него избыток воды, портится быстро. Он подвержен сбраживанию (закисанию), в результате чего теряются его вкусовые качества.

При перегревании мед утрачивает значительную часть ценных свойств и теряет присущие ему аромат и вкус. Опыт работы отечественных медоразливных баз показал, что даже кратковременное нагревание продукта до 70 °С неизбежно ведет к ухудшению его качества. Наиболее предпочтительная тара для хранения меда – стекло. Лучшая температура для хранения – от +5 до +10 °С.

Мед – не единственный продукт, вырабатываемый пчелами. Целебными свойствами обладает **прополис** – смолистое вещество с приятным запахом тополиных почек и хвои, меда, воска и ванили. Содержит ароматические вещества, смолы, флавоны, минеральные вещества. При горении выделяет запах ценных ароматических смол. Пчелы собирают его с почек березы, тополя, осины, каштана, дуба, вяза, ивы, хвойных и в естественных условиях используют для изоляции гнезд от гниющей древесины дупла, для защиты от патогенных микроорганизмов. Прополисом они полируют ячейки сотов, предупреждая заболевания личинок. Вредителей, залезших в улей и там погибших, пчелы вытащить не в состоянии, поэтому замуровывают их прополисом, чтобы они не разлагались.

Важно

Фальсификация	меда	достаточно
распространена.	Его нередко	разбавляют

сахарным сиропом, либо в загустевший мед добавляют мел и другие «утяжелители» – такой продукт легко распознать при помощи химического анализа. На базарах, рынках активно продают «псевдомед» – в банку с фальсификатом сверху наливают слой хорошего меда. При покупке зимой необходимо знать, что мед должен быть закристаллизованным (исключения – каштановый мед и мед белой акации).

Пчелиный яд – продукт секреторной деятельности ядовитых желез медоносных пчел-работниц и пчелиных маток, представляющий собой густую бесцветную жидкость с резким характерным запахом и горьким жгучим вкусом. Он имеет сложный химический состав, воздействует на мельчайшие окончания нервов, расположенных в коже человека, стимулирует кровообращение и обмен веществ. Высшим показателем положительного влияния пчелиного яда является улучшение сна и аппетита. Этот продукт дает хорошие результаты при лечении таких болезней, как гипертония, бронхиальная астма, увеличение щитовидной железы и др. Но существуют и противопоказания.

Перга – это пчелиный хлеб, которым пчелы кормят своих личинок. Насекомые подходят к производству этого продукта разумно: заботясь о потомстве, они подбирают для него пыльцу так, чтобы создать своеобразный коктейль с определенным набором микроэлементов. Кстати, цветочная пыльца содержит 27 микроэлементов, среди которых особенно много калия, железа, меди, кобальта.

Пчелиный воск – продукт, секретлируемый восковыми железами пчелы-работницы. Его издавна употребляют в лечебных целях: он обладает

противовоспалительными,
свойствами.

ранозаживляющими

Маточное молочко представляет собой белую (с кремовым оттенком) непрозрачную массу пастообразной консистенции со специфическим запахом, кислую и остро-жгучую на вкус. Пчелы используют маточное молочко в качестве корма для личинок. Оно задерживает рост ряда микроорганизмов, активно влияет на обмен веществ, стимулирует деятельность центральной нервной системы, повышает работоспособность, снимает утомляемость, ускоряет рост, улучшает аппетит.

Чудодейственное мумие

История использования мумие как лекарства в Иране, Аравии, Индии, Средней Азии, Китае, Тибете и других странах Востока насчитывает свыше 3000 лет. Спектр действия этого средства, содержащего около 28 природных элементов, обширен, ему всегда приписывали почти чудотворные свойства. Авиценна писал: «Мумие обостряет чувства, укрепляет желудок, облегчает дыхание и является наиболее совершенным сложным лекарством».

Мумие индийское, бирманское, японское, монгольское и др. имеет сходный качественный состав, но различается соотношением отдельных частей.

Чтобы определить качество мумие, его мнут в пальцах: хорошее размягчается, а плохое остается твердым. Очищенное мумие хорошо растворяется в воде.

По внешнему виду мумие похоже на смолу, поверхность его блестящая. Запах специфический, напоминает нефтяной, вкус горький. Запахом и внешним видом некоторые сорта мумие напоминают застывшую

кровь, поскольку имеют красноватый отлив, что, очевидно, объясняется присутствием солей железа.

Наиболее высоко ценится черное мумие, собираемое в высокогорных районах Тибета и Гималаев.

В тибетской литературе мумие известно под названием «брагшаун», которое происходит от слов «браг» - «скала» и «шаун» - «плавка, натечка» (буквально «скальный натечник»): «...из скал, раскаленных жаркими лучами летнего зноя, соки шести видов металлов-драгоценностей (золота, серебра, меди, железа, олова, свинца), подобно жидкому экстракту, просачиваются и истекают, что называется брагшаун, то есть скальный натечник».

Различают пять основных видов брагшауна - золотой, серебряный, медный, железистый, оловянный. Всего же его видов, согласно трактатам, 115. Описывается он как тяжелое и твердое вещество, которое имеет характерные цвет и запах и растворяется без осадка.

Тибетские медики включали мумие в состав многих препаратов. В частности, это обязательный компонент драгоценных пилюль «Ринчен», таких как «Юнин-25», «Мангжор Ченмо», «Дзо-Тру Дашел» и др.

«Юнин-25» называют нектаром, побеждающим все болезни печени. Препарат используется как при острых гепатитах, так и при хронических, вялотекущих процессах в печени. Назначается при холецистопанкреатите, гепатите и циррозе, кистах печени, гемангиоме, на начальных стадиях рака печени, при сердечной недостаточности с увеличением печени, а также при сахарном диабете, возникшем из-за возмущения конституции Желчь («горячий» диабет). Способствует очищению крови и печени, нормализует

работу клеток печени, помогает при варикозном расширении вен, кожных заболеваниях (псориазе, экземе, дерматитах), аллергиях, вызванных возмущением Желчи.

«Мангжор Ченмо» помогает практически при всех заболеваниях нервной системы, желудочно-кишечного тракта, болезнях крови, лимфы, хронических, долго не заживающих язвах (в желудке, кишечнике, на коже), ослаблении органов чувств (слуха, зрения, обоняния, осязания), заболеваниях кожи, хроническом несварении с болями в желудочно-кишечном тракте, отеках различного происхождения. Может использоваться как средство против пищевых отравлений, отравлений металлами и химическими препаратами.

«Дзо-Тру Дашел» применяется при накоплении слизи в желудке и кишечнике, снижении «огненной теплоты» желудка, начальных стадиях раковых опухолей желудочно-кишечного тракта. Препарат обладает мощным антиоксидантным действием. Очищает кровь, улучшает ее циркуляцию, удаляет из тела избыток жидкости, излечивает желудочные язвы, заболевания печени, помогает при сильных болях в животе. Излечивает легочные инфекции, включая хронический бронхит с кровохарканьем и отделением мокроты, а также затруднение дыхания при бронхиальной астме. Хорошо восстанавливает аппетит и физические силы после хронических болезней. Улучшает чувство восприятия, память. Полезен при недугах, вызванных чрезмерным употреблением алкоголя и жирной пищи, оказывает общеукрепляющее действие.

«Сэрдог-5», «Сэрдог-11» применяются для эффективного очищения печени, сосудов, желчевыводящих путей. Восстанавливают функции печени и поджелудочной железы, улучшают обмен веществ, уменьшают риск онкологических заболеваний. Препараты используются для лечения болезней

желчного пузыря, острых и хронических заболеваний печени, в том числе цирроза, холецистита, желчнокаменной болезни. Улучшают биохимические показатели крови, выведение желчи, предотвращают появление атеросклеротических бляшек.

Современные исследователи обнаружили в составе мумие грибки, подобные пенициллину, благодаря которым этот бальзам обладает бактерицидными свойствами и является надежным средством при лечении инфекционных заболеваний, а также заболеваний, связанных с воспалительными процессами. Во время приема мумие несколько снижается свертываемость крови, что служит основой для успешного его применения при тромбозе вен нижних конечностей. Горный бальзам ускоряет регенерацию поврежденных нервных стволов, сердечной мышцы, способствует быстрому заживлению ран и переломов.

Кроме того, мумие обладает омолаживающим и общеукрепляющим эффектом, его успешно используют между курсами противоопухолевого лечения: оно помогает устранить нежелательные последствия химио- и радиотерапии.

На Востоке считается, что мумие не только лечит болезни, но и гармонизирует психоэмоциональное состояние человека, обеспечивая энергией весь организм. По тонизирующему эффекту это вещество не уступает женьшеню. В результате многих исследований ученые пришли к выводу, что научная медицина обязана использовать мумие как ценнейший дар природы. Оно официально внесено в Регистр лекарственных средств России.

Мумие добывают в горах всех континентов: Европы, Азии, Африки, Америки, Австралии, Антарктиды. Существуют многочисленные теории о происхождении мумие: его природа до настоящего времени

недостаточно ясна. Однако установлено, что все его виды, независимо от места нахождения и механизма образования, содержат органический углерод. На основании этого ученые сделали следующие выводы: все виды мумие имеют органическое происхождение; материалом для образования мумие служат микроэлементы, почвенные микроорганизмы, растения, животные и продукты их жизнедеятельности.

Часть III. Тибетские оздоровительные процедуры

Глава 9. Массаж и самомассаж в домашних условиях

Лучше всего пользоваться услугами профессионального массажиста с учетом рекомендаций врача. Однако можно и самому овладеть несложными приемами массажа и самомассажа, а затем проводить его, чтобы оздоровиться, снять утомление, нервное напряжение, повысить жизненный тонус и работоспособность. Воздействуя руками и пальцами на различные точки тела, можно почувствовать значительное облегчение. самомассаж безопасен, если воздействовать на тело без излишнего усердия.

Массажные точки

Ориентиры для определения массажных точек – подвижные участки тела (складки, впадины, морщины, выступы, появляющиеся на суставах, мускулах, сухожилиях и коже во время движения).

Важно

Помните: если вы нашли нужную точку, то при надавливании на нее ощущается боль, онемение или опухание.

Основные приемы точечного массажа

Точечный массаж осуществляется при помощи нескольких приемов. В их число входят надавливание, толкание, разминание, растирание, сжатие, щипки, похлопывание, режущие движения, захваты (обхваты).

1. Надавливание. Надавите пальцем на точку, поставив его перпендикулярно, и удерживайте в таком положении минуты две или чуть меньше. Постепенно усиливайте нажим, держа палец на том же самом месте, пока не почувствуете легкую боль и онемение. Если вы почувствовали резкую, острую боль, нажим следует постепенно ослабить. Перед надавливанием неплохо растереть этот участок кожи, чтобы воздействие на точку было глубоким. Применяйте надавливание только для точек головы, пальцев рук и ног. Если вам трудно надавливать на точки пальцами, воспользуйтесь ручкой с закругленным концом или карандашом с ластиком на конце. В настоящее время можно применять ряд других приспособлений в виде пластиковых рожков; деревянных одно-двурогих палочек с закругленным концом; есть в продаже отполированные рога крупного рогатого скота и т. д.

2. Толкание. Пальцами или ладонью толкайте мышцы вперед или назад. Разница между толканием и массажем заключается в степени давления. При толкании надавливать нужно более интенсивно.

3. Сжатие. Ухватите рукой достаточное количество кожи, мышцы или сухожилия, затем отпустите. Этот способ успешно помогает при болях и отеках тканей.

4. Разминание. Положите ладонь или пальцы на точку и, не отрывая, двигайте их по кругу. Старайтесь не перемещать ладонь или пальцы по коже. Разминание помогает гармонизировать потоки ци («жизненной теплоты») и крови. Хорошо локализует боль. В среднем достаточно повторить от 80 до 120 разминований за 2-3 минуты.

5. Растирание. Надавлив ладонью или пальцем на область нужной точки, совершайте легкие ритмичные растирания. Не рекомендуется надавливать на точку чересчур сильно; скорость же не должна превышать 120 движений в минуту. При трении возникает тепло,

которое проникает вглубь растираемой области. Остановитесь, когда вам станет нестерпимо горячо. При помощи этого приема можно избавиться от озноба. Растирание также улучшает ток ци по меридианам и циркуляцию крови. В нижней части спины растирания следует совершать двумя руками одновременно, с одинаковым нажимом и ритмом.

6. Щипки. Данный прием характеризуется тем, что нужную точку попеременно то щипают, то отпускают. Это повышает эластичность кожи и мышц, способствует циркуляции крови и лимфы.

При сжатии вы сильно сжимаете участок всей рукой. Щипки же выполняются пальцами и с меньшей силой. Во многих процедурах массажа сжатие и щипки дополняют друг друга. Щипки эффективно воздействуют на кожу головы, если есть склонность к поредению или выпадению волос. Можно пощипывать ее, захватывая пучки волос, подкожную клетчатку.

Важно

Перед тем как выполнять эти приемы массажа, перечисленных выше, смажьте кожу кремом, соком имбирного корня или вазелином. Так будет легче воздействовать на точки, и заодно вы предохраните кожу от случайных повреждений. Можете также воспользоваться чаем, растительным маслом или водой (кипяченой, если вы не уверены в чистоте источника).

7. Похлопывание. Ритмически похлопывайте по участку тела всей поверхностью ладони. Делайте это сначала легко и нежно, затем увеличьте силу воздействия и скорость: с двух ударов в секунду

постепенно перейдите к шести ударам в секунду. Рука должна отскакивать от тела. Кроме того, похлопывания должны принести вам облегчение. При выполнении этого приема кожа очень быстро краснеет из-за притока крови. Похлопывание должно быть довольно ощутимым как для пациента, так и для массажиста. Метод можно использовать в зоне спины, грудной клетки, поясницы, ягодиц, бедер и икроножных мышц. При использовании этого приема слышен сильный хлопок от прикосновения руки к массируемой области тела.

8. Разрезание. Горизонтальным движением проводите по массируемому участку большим пальцем или ребром ладони, действуя, как ножом. Встряхивайте его и увеличивайте нажим. Не следует нажимать слишком сильно, до появления непереносимой боли.

При любом массажном приеме вы должны почувствовать легкую боль, покалывание, онемение или опухание в точке.

Как самостоятельно провести массаж

1. Ваши ногти должны быть чистыми, коротко остриженными.

2. Ладони должны быть теплыми. Это особенно важно при холодной погоде. Если необходимо, перед процедурой погрузите руки в теплую воду или потрите их друг о друга.

3. Не выполняйте особенно сильнодействующих массажных приемов, если вы голодны или, напротив, только что поели.

4. Чтобы достичь наилучшего результата, постарайтесь сначала расслабить мышцы.

5. Нажим должен быть оптимальным. Не нажимайте на точки слишком сильно, но помните, что чересчур слабое воздействие не окажет нужного эффекта. Вы

всегда должны ощущать некоторую боль, покалывание, онемение или напряжение в массируемом участке.

б. Сразу после сеанса самомассажа вы будете особенно восприимчивы к холоду. Наденьте дополнительную одежду и некоторое время не покидайте теплое помещение.

Важно

Не занимайтесь самомассажем, если вы пользуетесь стимулятором сердца, если вы беременны или недавно родили. Воздержитесь от массажа, если страдаете серьезным заболеванием, например раком, туберкулезом, болезнью сердца, печени или почек в стадии декомпенсации. Вы также должны проконсультироваться с врачом, если у вас инфекционное заболевание, серьезные повреждения кожи, острый артрит, больная спина или сильное расстройство желудка. Если у вас диабет, тяжелая форма анемии или болезнь, сопровождающаяся кровотечением, также не стоит заниматься массажем.

Если вы только что оправились от длительной болезни и организм все еще ослаблен, лучше подождать, пока он немного окрепнет.

Самомассаж при различных болезнях

Боли сердца

Стенокардия, или боль в сердце, обычно проявляется в левой части груди вследствие

чрезмерных физических нагрузок или стресса. Пациент часто ощущает скованность, тяжесть или давление в области грудной клетки. Иногда боль отдает в нижнюю челюсть или в левое плечо и левую руку. Обычно приступ длится несколько минут. При этом важно дать себе отдых или принять лекарство, прописанное врачом. Но у многих лекарств имеются побочные эффекты: пульсирующая головная боль или повышенное внутриглазное давление.

Самый лучший способ предотвращения таких болей состоит в том, чтобы вести здоровый образ жизни, не допускающий развития сердечно-сосудистых заболеваний: прекратить курение, попытаться сбросить лишний вес (если вы страдаете полнотой), заниматься физическими упражнениями минимум два раза в неделю в течение 20 минут.

Важно

Во время занятий физкультурой ритм сердечных сокращений должен в среднем составлять 130 ударов в минуту и более; он не должен быть меньше разницы между 180 ударами в минуту и вашим возрастом. Например, если вам 50 лет, то частота пульса при физических нагрузках должна равняться 130 ударам в минуту и не выше, а если 60 лет – 120 ударов в минуту и не выше.

В упражнениях должно быть задействовано не менее 17 % вашей общей мышечной массы. Можно заняться следующими видами физической активности: медленной и быстрой ходьбой, плаванием, катанием на лыжах. Вы должны получать удовольствие от упражнений. Но если во время занятий вы почувствуете

боль в сердце, то остановитесь, отдохните и посоветуйтесь со своим врачом.

При болях в сердце производить легкое надавливание большими пальцами, слегка зажав кисть указательным и большим пальцами массирующей руки в указанных точках (см. рис. 1.)

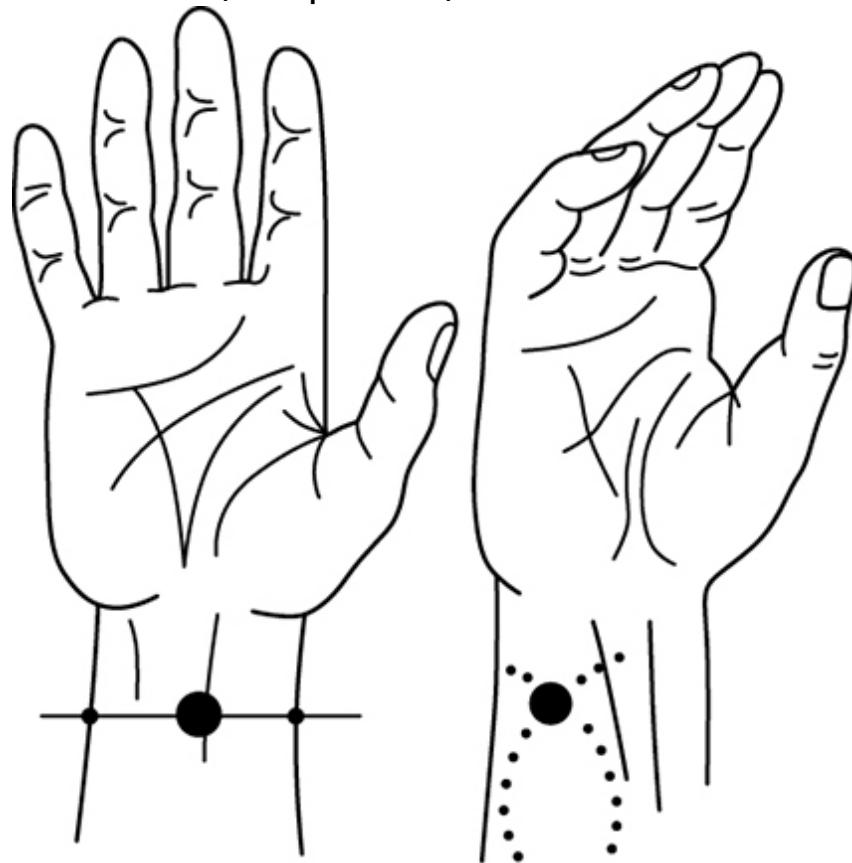


Рис. 1

- Кончиком или ногтем большого пальца сделайте режущие движения вдоль корня ногтей среднего пальца и мизинца левой руки. Потом повторите для правой руки. Также ногтем помассируйте подушечки обоих мизинцев в течение нескольких минут. Продолжительность всех процедур должна составлять от 1 до 3-5 минут.

Важно

Спите так, чтобы голова располагалась выше ног. В идеале подушка или верхний конец матраса должны быть на 20-25 см выше нижнего конца. Это предотвратит развитие приступа стенокардии во время сна.

Артрит плечевого сустава (боль в плече)

Приверженцы восточной медицины считают, что если в теле недостаточно своей энергии ци, то в него войдет внешняя энергия ци - ветра, холода и влажности. Следовательно, появление артритических болей в плечах во многом зависит от окружающей среды, погоды и вашего физического состояния. Чтобы облегчить такие боли и восстановить полноценное движение конечностей, нужно воздействовать на точки, указанные на рис. 2 (а, б).

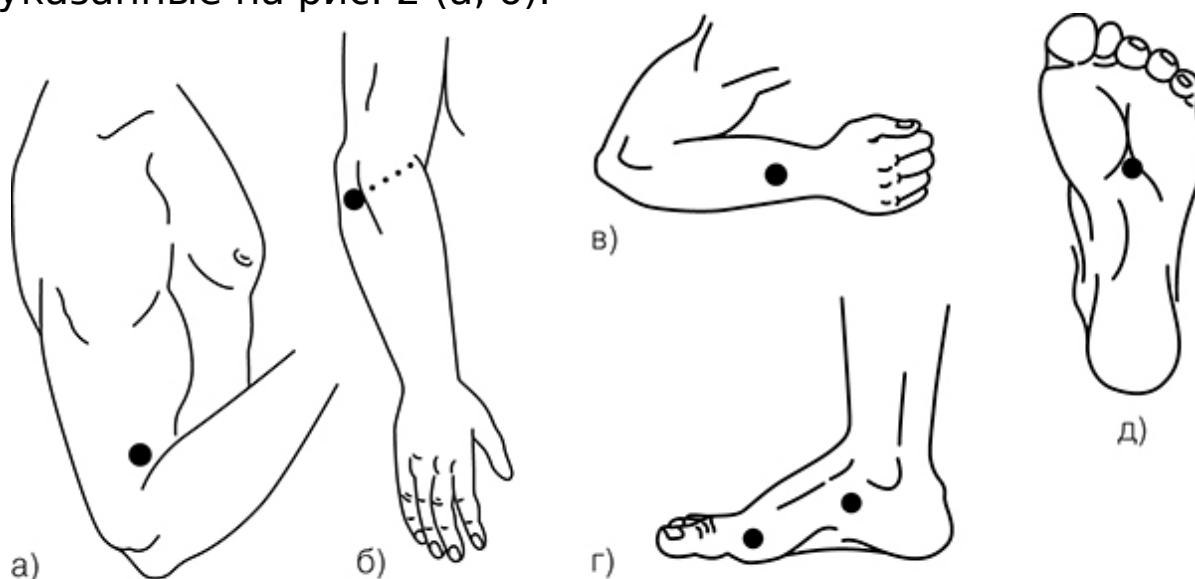


Рис. 2

При острых болях – легкое надавливание, при хронических производите более интенсивное надавливание до наступления улучшения. Если болит передняя область плеча, то сделайте режущие движения вдоль корня ногтя большого пальца соответствующей руки большим пальцем другой руки.

- Если болит бок плеча, то сделайте режущие движения вдоль корня ногтя безымянного пальца соответствующей руки ногтем указательного пальца другой руки.

- Если болит собственно плечо, то сделайте режущие движения вдоль корней ногтей указательного пальца и мизинца соответствующей руки ногтем указательного пальца другой руки.

В каждом случае движения следует выполнять медленно и с нажимом в течение 3–5 минут два раза в день.

Артриты, артрозы коленного сустава (боль в колене)

Причинами боли в ноге могут быть повреждения коленных суставов и остеоартрит – разрушение хряща в суставах. Иногда боли возникают из-за растяжения сухожилий и бурсита. По возможности исключите из рациона орехи, бананы, жареную пищу и такие деликатесы, как морской огурец и морские водоросли. Сбросьте лишний вес (он оказывает дополнительную нагрузку на колени), постарайтесь не слишком утруждать ноги. Для облегчения болей воспользуйтесь следующими советами:

- Обеими руками растирайте наружные и внутренние области ног. Начните с нижней части икры и постепенно поднимайтесь вверх до тазовой кости, а

также с внутренней части лодыжки и до паховой области. Повторите 20 раз.

- Согните ноги в коленях, а затем не торопясь выпрямите их. Повторите 10 раз. Старайтесь не сгибать ноги более чем на 90°.

- Встаньте на колени и в таком положении походите по комнате (по ковру) в течение 5-10 минут. Спину держите прямо.

Если вы будете выполнять описанные действия дважды в день, то почувствуете явное облегчение.

Важно

При наличии острых болей всегда пользуйтесь разогревающими мазями, камфорным или муравьиным спиртом в начале и в конце процедур.

Дополнительное упражнение. Поставьте ноги на ширину плеч и немного наклонитесь вперед, слегка согнув колени. Положив на них руки, совершите 10 вращательных движений коленями по часовой стрелке, затем столько же против часовой стрелки. Выпрямитесь и при необходимости отдохните. Повторяйте упражнение два - четыре раза в день. Важно помнить, что движения должны быть медленными, а диаметр круга - как можно большим.

Если у вас болит лодыжка. Выполняйте режущие движения большим или указательным пальцем в районе наибольшей боли на протяжении 2-4 минут для каждого места.

Астма

Приступы бронхиальной астмы могут быть вызваны аллергической реакцией, инфекционными заболеваниями, химическими веществами, а также переменной настроением, погоды и места.

При астме внезапно затрудняется или останавливается дыхание. Во время тяжелого приступа человек бледнеет, его губы и язык могут посинеть и почернеть (акроцианоз). В таком случае следует немедленно вызвать скорую помощь и отправить пациента в больницу.

У больных бронхиальной астмой наблюдаются спазмы гладкой мускулатуры дыхательных путей, скопление слизи в горле и кислородная недостаточность. При отделении мокроты пациент чувствует облегчение. Вовремя поставленный диагноз и соответствующее лечение значительно облегчают течение болезни. Снять симптомы астмы или уменьшить их проявление можно с помощью следующих действий.

- Для предотвращения приступа или его успешного преодоления нужно следить за изменениями погоды и окружающей среды; особенно опасно находиться на улице в жару и при повышенной влажности. Причиной приступа может стать домашняя пыль или пыльца растений. Старайтесь все время держать окна закрытыми, по возможности пользуйтесь кондиционерами. Слушайте прогноз погоды и оставайтесь дома в неблагоприятные периоды. Мойте голову, перед тем как ложиться спать, не пользуйтесь бельем и одеждой, содержащими синтетические волокна.

- Старайтесь меньше курить или вовсе откажитесь от этой привычки. Избегайте стрессов и физического перенапряжения. Не употребляйте в течение долгого времени лекарственное средство, которое помогало вам дышать. Выполняйте упражнения на глубокое дыхание, описанные далее в этом разделе.

- Выполните упражнение, призванное расслабить мышцы дыхательных путей во время приступа. Но помните, что это не панацея, избавляющая от всех напастей. Помассируйте пальцами точку на груди посередине между сосками, на уровне промежутка между четвертым и пятым ребрами со скоростью два надавливания в секунду, сначала нежно, а затем усиливая нажим. Как правило, нужно массировать эту точку от 3 до 20 минут в зависимости от того, насколько быстро вы почувствуете облегчение.

- Для облегчения приступа лучше всего сесть на корточки. Если вы страдаете астмой, не следует переедать, особенно на ночь и особенно людям конституции Слизь. Желательно избегать холодной еды и продуктов с «охлаждающими» свойствами (кисломолочных продуктов, хлебобулочных изделий, свинины, холодной воды и т. д.).

- Применяйте технику глубокого дыхания. Примите положение стоя, сидя или лежа. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Постарайтесь вдохнуть как можно глубже, напрягая мышцы живота. Во время выдоха вытолкните весь воздух животом. Вдыхайте и выдыхайте ритмично, глубоко, но вместе с тем не резко. Выдох должен длиться в два-три раза дольше, чем вдох. Вдыхайте через ноздри, а выдыхайте ртом, сложив губы, как при свисте. Прodelывайте это упражнение два раза в день от 10 до 20 минут. Если вы будете выполнять его постоянно, то вскоре обнаружите, что дышать стало значительно легче.

- Полезное лечебное и профилактическое средство – ежедневный массаж затылка, шеи, воротниковой зоны и точек вдоль позвоночника. Такую процедуру может проводить кто-то из близких родственников, или обратитесь к специалисту. Ее целью является расслабление мышц шеи, плеч и спины, участвующих в акте дыхания. Массаж следует проводить в теплом

помещении теплыми пальцами, используя подогретое растительное масло (кунжутное, кукурузное, оливковое). Достаточно сильными ввинчивающими движениями надо нажимать на область шеи в зоне 7-го шейного позвонка, затем нужно проработать плечи и далее область вдоль позвоночника по обеим сторонам.

- После процедур, которые длятся 15-20 минут (можно и до 30 минут), рекомендуется поставить стеклянные банки на спину с обеих сторон. Их также можно чередовать с прогревающими полынными сигарами. Зажженную сигару поднести к телу на расстоянии 1,5-2 см от поверхности кожи и проделать утюжащие движения вдоль спины над всеми вышеуказанными точками. Это усиливает действие массажа, снимает спазмы, улучшает кровоток и способствует отхождению мокроты.

Травмы спины

Травмы спины чаще всего бывают у спортсменов и у людей, ведущих активный образ жизни. Чтобы не повредить мышцы, позвонки, межпозвоночные диски или нервы, следует правильно поднимать тяжелые предметы. Если вы все же травмировали спину, своевременно обратитесь к врачу, иначе травма может перейти в хроническое заболевание.

В зависимости от тяжести травмы и от характера повреждения выберите подходящий способ облегчения боли.

- Лежа на животе (лучше всего на доске или на любой другой твердой поверхности), положите правую ладонь или большой палец на то место, которое болит сильнее всего.левой ладонью прикройте правую. Делайте глубокие вдохи и выдохи. Во время выдоха с силой нажимайте двумя руками на спину. Повторите

пять-шесть раз. Это упражнение помогает в случаях, когда вы растянули или как-то иначе повредили мышцы поясницы.

- Встаньте, согните колени и расставьте ноги на ширину плеч. При необходимости возьмитесь за устойчивый предмет, например за стул или стойку. Делайте глубокие вдохи и выдохи. На вдохе приседайте как можно ниже, удерживая спину прямой, на выдохе поднимайтесь. Повторите пять-шесть раз, затем наклонитесь и резко выпрямитесь. Это упражнение помогает в случаях, когда повреждены мышцы в нижней части спины. Во время вдоха и выдоха старайтесь не напрягаться, расслабляйтесь полностью.

- Встаньте прямо. Медленно наклонитесь вперед, затем назад, после этого сделайте наклоны влево и вправо. Это упражнение можно повторять сколько угодно раз.

Приемы акупрессуры. Воздействуйте (несильно) указательным пальцем на указанную на рис. 3 точку в течение 1 мин.

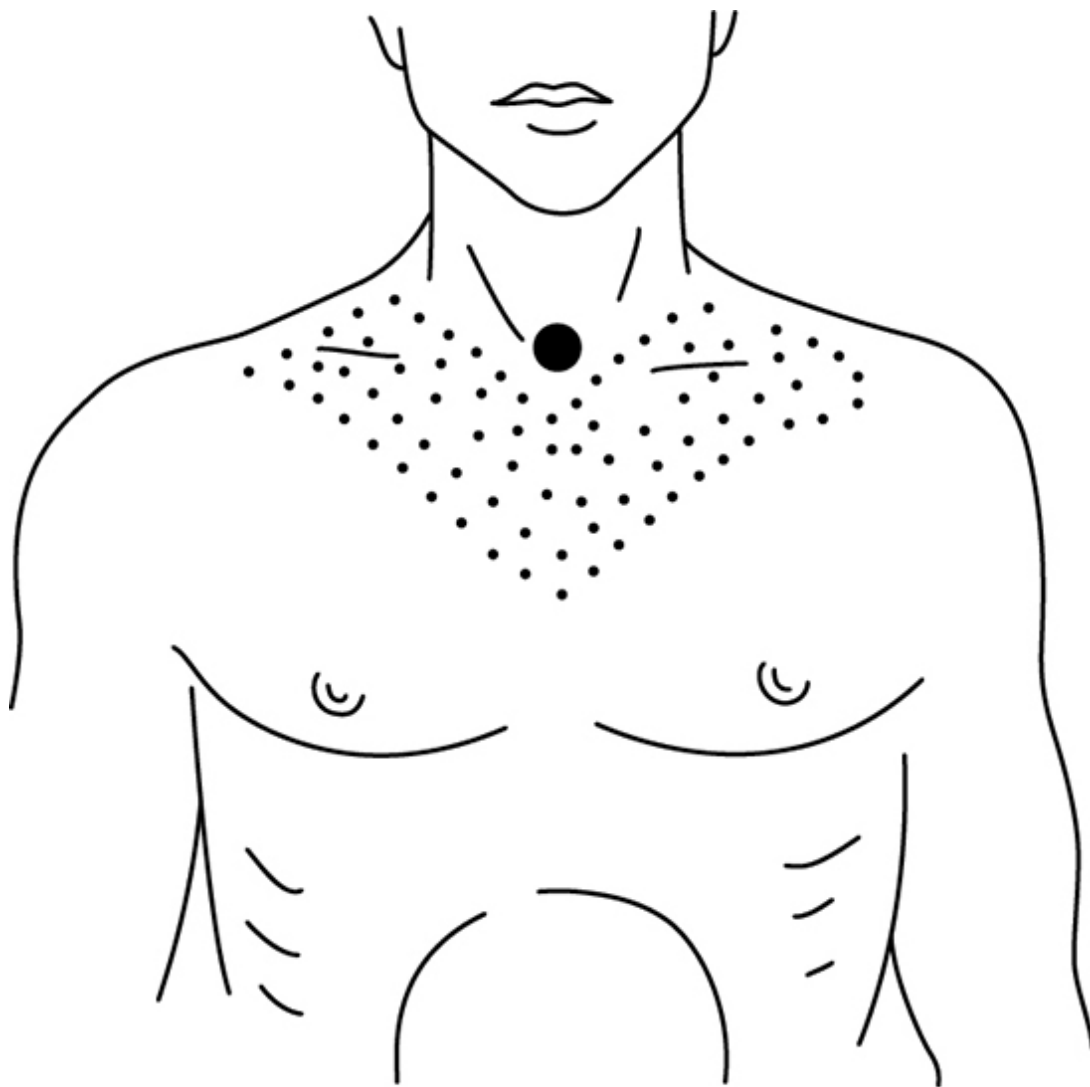


Рис. 3

- Если у вас продолжительные боли в спине, спите на кровати с доской под матрасом или на ортопедическом матрасе.

После того как боль пройдет, приступайте к выполнению физических упражнений для развития мышц. Вначале их следует проделывать медленно, а нагрузка должна быть незначительной. Со временем увеличивайте скорость и нагрузку.

Не забывайте использовать для растирания мышц мази, спирт, подогретую водку.

Боли в пояснице

Боль в пояснице может быть проявлением различных болезней, травм и недомоганий: повреждения мышц или нервов, а также почечных заболеваний. По мнению тибетских медиков, эти состояния вызываются «холодом» почек. Во время беременности данный симптом может свидетельствовать о вероятном выкидыше или о приближающихся родовых схватках. Трещины и переломы костей и травмы позвоночных дисков также способны вызвать боли в пояснице. Следовательно, для постановки точного диагноза и последующего лечения надо обратиться к врачу. Впрочем, в 90 % случаев причиной боли становится либо остеохондроз, либо воспаление тазобедренных суставов (коксартроз).

Обычно боль наблюдается с двух сторон спины – там, где расположены основные группы мышц. Но иногда она локализуется в центре или в одном боку. После долгого сидения в неудобной позе, стояния, ходьбы и сильного физического напряжения боль усиливается. После отдыха затихает. При наклонах возникает тянущая боль в мышцах. Нажатие на некоторые точки также вызывает болезненную реакцию. Мышцы могут стать напряженными, узловатыми и твердыми на ощупь. Порой спина вовсе перестает сгибаться.

Согласно воззрениям восточной медицины, боль в пояснице возникает после длительного пребывания на холоде и в сырости. Спина становится своеобразным барометром, отзывающимся на перемены погоды. Поэтому люди, страдающие от таких болей, предпочитают тепло и сухость. В большинстве случаев боль связана именно с указанными причинами, однако не существует универсального способа ее преодоления.

Мышцы спины задействованы в самых разных движениях: при ходьбе, подъеме тяжестей, наклонах вперед, назад и в стороны.

Главное - не поднимать слишком большие тяжести и не совершать слишком резкие движения, особенно если у вас были травмы.

Ниже приведены массажные техники и упражнения, которые в какой-то степени могут помочь. Прodelайте их и выберите наиболее подходящие для себя.

- Производите надавливание на точки, указанные на рис. 4, растирайте их круговыми движениями в течение 6-10 мин.

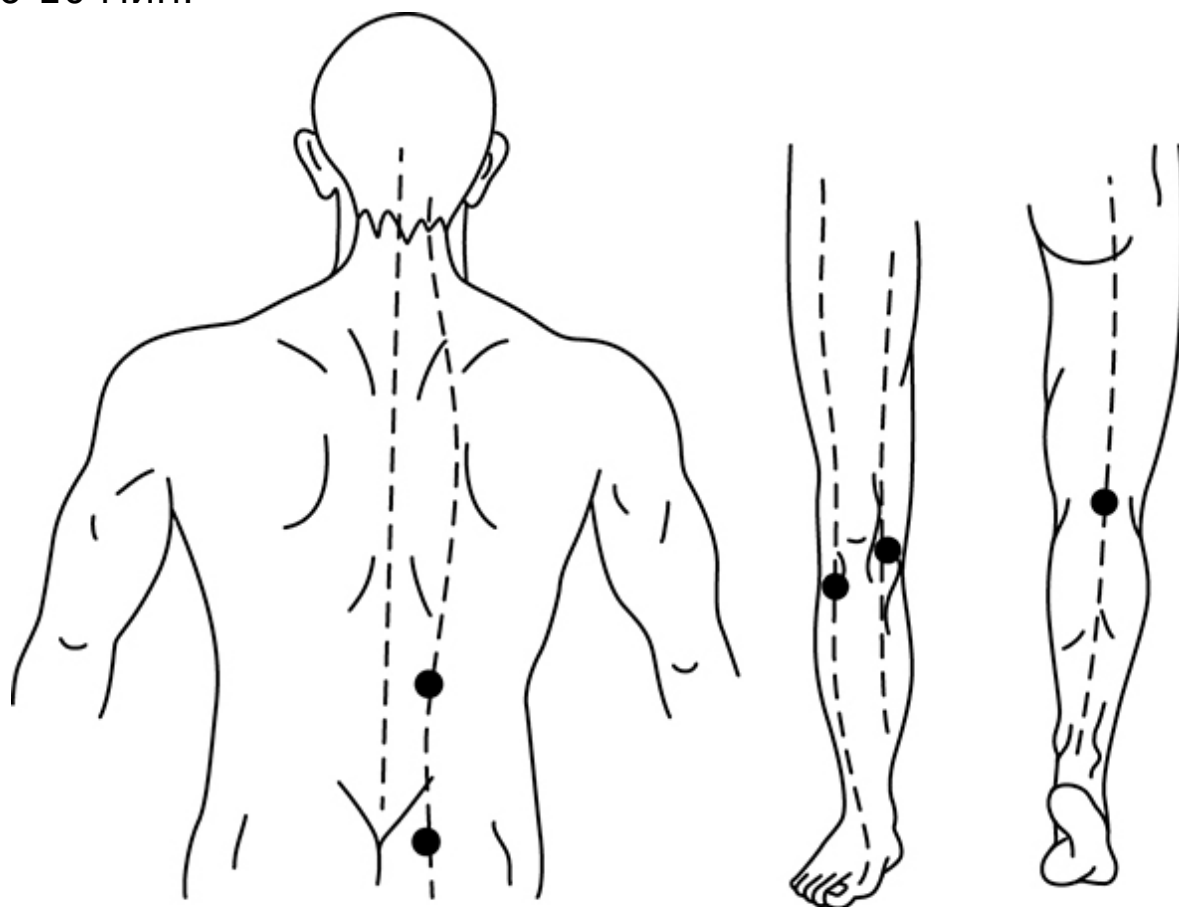


Рис. 4

- Если на пояснице есть места, нажатие на которые вызывает болевую реакцию, растирайте их 10 минут. Начните с легкого нажатия, постепенно увеличивая его силу до такой степени, пока оно не сделается едва переносимым. Если пальцы устали, отдохните немного, а затем начните заново. После длительного регулярного массажа циркуляция крови активизируется, мышцы расслабятся, ваши движения станут свободнее.

- Равномерно похлопывайте расслабленным кулаком по талии в течение 2 минут.

- В положении стоя сделайте наклон вперед, назад, влево и вправо. Повторяйте в течение 2 минут. Каждый наклон как бы фиксируйте на несколько секунд. Возвращаясь в исходное положение, обязательно расслабляйтесь.

- Потрите ладони друг о друга, пока они не станут теплыми. Затем ладонями растирайте мышцы нижней части спины, совершая движения в центр, вверх и вниз, пока не почувствуете тепло в области поясницы. Если вы страдаете от артрита, выполняйте растирания дважды в день, причем как можно дольше.

Приверженцы восточной медицины считают, что мышцы защищают почки, а те любят тепло и не любят холод. При растирании поясницы усиливается кровообращение, и почки получают желанное тепло. Можно прикладывать к пояснице грелку и вообще держать мышцы спины в тепле, надев пояс из шерсти овцы, верблюда, яка, собаки.

Упражнение «Летящая ласточка» лучше всего подходит для людей среднего возраста. Лежа лицом вниз на полу или доске, вытяните руки вдоль тела. Затем одновременно поднимите голову, руки и ноги, словно летящая ласточка. Постарайтесь удержаться в этой позе несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Не сгибайте суставы, держите живот и

грудь прижатыми к полу. Выполняйте три раза в день по 10 минут.

Упражнение «Арочный мост» подходит для лиц пожилого возраста. Лежа на спине на твердой поверхности, поместите под талию подушку, затем еще одну. Ваше тело теперь напоминает арочный мост. Задержитесь в таком положении на 20 минут. Выполняйте два-три раза в день.

Ходьба задом наперед. Выберите дорогу, где мало прохожих и нет автомобильного движения. Идеальное время для этого упражнения – утро, когда воздух чист и свеж. Пройдите задом наперед 300–500 м. Постепенно увеличивайте расстояние. Скорость ходьбы и продолжительность прогулки могут быть различными. Периодически оглядывайтесь, чтобы не споткнуться и не упасть. Ноги держите прямыми. Дышите ровно. Руки можно расставить в стороны или похлопывать ими по мышцам поясницы во время движения.

Этот метод пропагандируют японцы, считая, что он помогает укрепить мышцы поясницы и улучшить осанку. При ходьбе задом наперед больше задействованы мышцы бедер, а не икр и ягодиц. Таким образом, уменьшается воздействие на коленные чашечки, и удастся выполнять упражнения без особого раздражения воспаленных областей. Многие пациенты уверяли, что после ходьбы задом наперед боль ослабла или вовсе прошла.

Кроме того, держите поясницу в тепле и следите за осанкой. Спите на ортопедическом матрасе или положив доску под плотный матрас, повторяющий контуры вашего тела.

Что касается массажа, то лучше всего с ним справятся специалисты. В домашних условиях его может проводить человек, владеющий нужными навыками. В какой бы области ни болела спина (шея, грудной отдел или поясница), массировать

рекомендуется всю ее поверхность, начиная от 7-го шейного позвонка и заканчивая крестцовой зоной. Поскольку мышц спины много, они очень плотные и лежат послойно, общая их толщина довольно велика. Конечно, это требует больших усилий со стороны массажиста. «Пробить» точки вдоль спины достаточно тяжело, но возможно, если сочетать массаж с использованием фитосборов, прогреванием сигарами, постановкой вакуумных стеклянных банок, а также со стоунтерапией.

Боль в ступне или икроножной мышце (судорога)

Большинство таких приступов приходится на ночь. Вы внезапно просыпаетесь от мучительной боли в ступне или икре, из-за сокращения мышцы напрягаются, иногда большой палец вытягивается вверх или в сторону, а остальные пальцы совершают произвольные движения. Судороги по природе бывают сосудистыми или мышечными. Женщины страдают от сосудистых судорог, вызванных варикозным расширением вен, беременностью и тромбофлебитом. Мышечные судороги обычно случаются после длительной и тяжелой физической нагрузки, такой как бег, плавание и езда на велосипеде. Причинами приступа могут также стать резкая перемена погоды, непривычные движения, недостаток кальция и нарушение кровообращения в мышцах ноги.

Чтобы предотвратить ночные судороги, держите ноги в тепле. Обратитесь к врачу и выясните, нет ли у вас серьезного заболевания вен.

В случае неожиданной судороги сделайте следующее.

- Встаньте, опираясь на обе ступни. Потяните на себя верхнюю часть большого пальца больной ноги или

прижмите ее к полу.

- Встаньте, расположив ступни рядом друг с другом. Не отрывая пяток от пола, положите руки на коленные чашечки, слегка наклонитесь вперед. В таком положении судороги сразу же пройдут.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника

Остеохондроз в области шеи встречается у людей в любом возрасте – от школьников и студентов до пенсионеров. Чаще всего им страдают те, у кого сидячая работа.

Важно

Если при резком повороте шеи вам показалось, что повредились шейные позвонки, нужно обратиться к врачу.

Пациенты с болями в шее часто жалуются, что она «хрустит» и немеет по утрам. Такая боль может быть постоянной или периодической, часто отдавать в голову. При этом ломит затылок, возникают боли в висках, теменной и даже лобной частях головы. Плечи и руки, в том числе пальцы, также немеют, холодеют и тяжелеют.

Иногда боль бывает мучительной, колющей, вызывающей ощущение жара. В худшем случае возможны сильные головокружения и даже обмороки.

Для предотвращения или ослабления болей в шее попробуйте выполнить следующие действия.

- Стоя или сидя медленно **наклоняйте голову из стороны в сторону:** влево-вправо, вперед-назад.

- Наклонив голову вперед, дотянитесь подбородком до груди и при этом напрягите (натяните) мышцы шеи сзади. Задержитесь в таком положении на 5–6 секунд. Медленно вернитесь в исходную позицию (голову держите прямо) и расслабьтесь на 1–3 секунды.

- Далее голову медленно отклоните назад так, чтобы достичь затылком воротниковой зоны (условно 7-го шейного позвонка), при этом напрягая мышцы шеи спереди. Зафиксируйте это положение на 5–7 секунд, затем медленно вернитесь в исходную позицию.

- То же самое, то есть медленные наклоны головы, повторите влево. Не поднимая плечо, постарайтесь ухом дотянуться до него и при этом напрягите правую половину шеи. Зафиксируйте это положение на 5–7 секунд, затем медленно вернитесь в исходную позицию.

- Наконец, то же самое сделайте в правую сторону.

Выполните несколько раз: начните с небольшого числа повторов – от 1–3 до 5–11 раз (кто как сможет). Сначала проделывайте данное упражнение несколько раз утром и несколько раз вечером. При этом можно сидеть на рабочем месте или смотреть телевизор. На первых порах вы можете почувствовать головокружение. Но вскоре оно пройдет, и вы сможете выполнять до 300 наклонов.

Данное упражнение можно делать в самолете (длительный перелет), машине, поезде, на рабочем месте, за партой и т. д. Здесь важно чередовать напряжение и расслабление мышц: это хорошая профилактика и способ лечения шейного остеохондроза. Полезны такие наклоны и для людей с повышенным кровяным давлением, так как они улучшают кровообращение и обеспечивают приток крови к голове. Длительные и регулярные упражнения помогут исправить нарушенное положение дисков шейных позвонков, ослабить их давление на нервы.

- Днем старайтесь не делать резких поворотов шеей, в том числе не оборачивайтесь резко на неожиданный звук. Лучше не давать поводов к возникновению боли, чем потом ее устранять в спешном порядке.

- Спице на подушке средней плотности. Читая лежа, держите книгу под углом 45°.

- Если вам приходится подолгу сидеть, делайте регулярные перерывы. Встаньте, помассируйте обе стороны шеи, затылок, голову и плечи, чтобы восстановить циркуляцию крови, снять напряжение, спазмы.

- Во время холодов защищайте шею и плечи кашне или шарфом. Перед сном положите на шею грелку, ослабив таким образом боль. Можно и нужно использовать разогревающие мази, масла, пластыри.

Герпес

Люди, проживающие в регионах с холодным климатом, нередко страдают от герпеса. Некоторые упражнения в сочетании с обычными профилактическими мерами могут навсегда избавить вас от неприятных последствий переохлаждения.

Начиная с осени или с наступлением холодов и вплоть до лета выполняйте следующие действия.

- Довольно сильно массируйте пораженные участки ладонью или пальцами в течение 5 минут, пока они не разогреются.

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, чтобы повысить сопротивляемость организма.

- Держите пораженные участки в сухости. Старайтесь не подвергаться действию холодного влажного ветра.

- Держите пораженные участки в тепле. Носите шарф, перчатки, теплые носки и т. д.
- Если вы чувствуете, что скоро проявятся высыпания, приложите к этому месту кубик льда. Это помешает развитию болезни. Старайтесь не контактировать с другими людьми.

Простудные заболевания

Обычная простуда возникает, как правило, в межсезонье. Иногда после пребывания в холоде и сырости наблюдается воспаление верхних дыхательных путей, сопровождаемое головной болью, вялостью, жаром, кашлем, чиханием, насморком и общей слабостью. Чтобы не простудиться и не заболеть гриппом, следует соблюдать меры предосторожности, особенно пожилым людям, которым простуда может дать осложнение на сердце.

Самомассаж

Массаж при простуде подразумевает надавливание на точки, локализующиеся на лице и голове. Также можно воздействовать на отдельные точки, расположенные на руках, ногах, спине, грудной клетке. Точечный массаж лица (точки вокруг глаз, носа, рта, на щеках) быстро и эффективно устраняет насморк, конъюнктивит, боли в горле, ухе. Нажимать на точки следует с усилием, чтобы прочувствовать воздействие. Особенно полезен массаж, сделанный в тот же день, когда вы переохладились, лучше перед сном.

Следующие приемы эффективно предотвращают простуду, если выполнять их ежедневно. Прodelывайте

их в комнате без сквозняков, поев немного горячего бульона или горячей пищи.

- Сядьте на пол или на коврик, скрестив и поджав под себя ноги. Сильно разотрите ладони, пока они не станут горячими. Затем положите одну руку на лоб, а другой 100 раз потрите тыльную сторону шеи. Поменяв руки, сделайте то же самое.

- Сожмите шею сбоку обеими руками и, наклонив голову вперед, прижмите подбородок к груди. Прodelывайте 100 раз.

- Если после выполнения второго упражнения вы начали потеть, закройте глаза и в течение 15 минут сосредоточьте мысли на точке, расположенной в двух пальцах ниже пупка.

- Приложите к зилам полотенце, смоченное в горячей воде, и удерживайте его в течение 10 минут. Уши тесно связаны с внутренними органами – при их нагревании тепло передается всему организму. Прodelывайте эту процедуру дважды в день, в том числе один раз перед сном.

Воздействие пара

Поставьте в спальне увлажнитель воздуха или испаритель. Пар не должен быть слишком горячим, а в воду можно добавить кусочки имбирного корня или дольки чеснока. Если у вас заложен нос и вам трудно дышать, вдыхайте пар ртом.

Рецепт

Обязательно надо выпить **имбирный напиток**. В 1 стакан горячей воды положите 1/2-

1 ч. л. мелко порезанного свежего имбиря (или 1/3 ч. л. молотого), добавьте 1-2 от. л. меда и дольку лимона. Если нет имбиря, можно использовать перец-горошек или зеленый, красный свежий чили.

Водные упражнения

- Наполните таз теплой водой. Руками зачерпните немного воды, поднесите к носу, а затем втягивайте ее через ноздри и выпускайте обратно. Старайтесь, чтобы вода не попала в горло. Если у вас есть специальная чашка для носа, поместите ее горлышко в ноздрю и влейте в нее воду. Повторите три - пять раз для каждой ноздри.

- Зажмите одну ноздрю пальцем и сделайте три глубоких вдоха. Выдыхайте, слегка приоткрыв рот, чтобы воздух не попал в среднее ухо. Повторите процедуру для другой ноздри. Прodelывайте это Упражнение один раз утром и один раз вечером - и вы снизите риск простуды. Если вы уже простыли, выполняйте его чаще.

- Наполните таз теплой водой и погрузите в него лицо. Мигая глазами, выдыхайте воздух через ноздри в течение 10 секунд.

Вода помогает очистить заложенные носовые ходы. Такие упражнения не только эффективны в борьбе с обычной простудой или гриппом, но и устраняют не слишком сильные головные боли, а также улучшают сон.

Запор

Один из секретов долголетия состоит в том, чтобы меньше есть и регулярно очищать кишечник. В этом

лучше всего помогает правильное питание, подходящее для вашей природной конституции: Слизи, Желчи, Ветра и их сочетания. Толстый кишечник – янский орган с ярко выраженной перистальтикой. «Охлаждать» его нельзя. Обычно по незнанию мы «охлаждаем» кишечник неудобоваримой или пресной пищей, холодной водой, сырыми овощами и фруктами. Частые запоры бывают у людей с холодной конституцией (Слизь и Ветер). Регулярно выполняйте физические упражнения, дышите брюшной полостью и никогда не сдерживайте стул, если чувствуете такую потребность.

Важно

Запор приводит к потере аппетита, вздутию кишечника и несварению. У пожилых людей запор в сочетании с повышенным давлением может послужить причиной инсульта и паралича.

При запоре рекомендуется выполнять следующие действия.

- Нажимать точки, указанные на рис. 2 (в, г, д), в течение 3–5 минут. Лучше всего делать это по утрам, перед очищением кишечника.
- В случае частых запоров лягте на спину и согните обе ноги. Положите ладонь на живот и сделайте 10–20 круговых движений против часовой стрелки, а затем – еще 10–20 движений по часовой стрелке другой рукой. Движения должны быть равномерными и достаточно сильными. Выполняйте это упражнение ежедневно один раз утром и один раз вечером. В большинстве случаев запоры проходят через 15 дней.

Кашель

Кашель – это механическая защитная реакция на присутствие инородного тела в дыхательных путях. Иногда он возникает в связи с тем, что в горле накапливаются слизь и мокрота. Чтобы правильно прокашляться и очистить горло от слизи, выполните следующие действия.

- Сделайте глубокий вдох и нажмите пальцем на точку тянь-ту в передней части шеи. Это увеличит внутреннее давление, которое поможет вам избавиться от мокроты. Этот метод особенно эффективен для пациентов, страдающих хроническим заболеванием легких.

- Медленно вдыхайте через нос и выдыхайте через рот так, будто собираетесь свистеть. Затем откройте рот, высуньте язык и прокашляйтесь.

- Буддийские монахи проделывают следующие упражнения. При хроническом бронхите вы должны выполнять их часто.

- Сядьте на край кровати, поставив ступни на пол. Сожмите обе руки в кулак. Опираясь на кулаки и ступни, попытайтесь оторвать ягодицы от кровати, затем опуститесь обратно.

- Сядьте в кровати прямо, затем наклонитесь вперед. Дотянитесь руками до кончиков пальцев на ногах и снова выпрямитесь. Повторите три – пять раз.

- Затем закройте глаза и 15 минут посидите спокойно. Далее массируйте вдоль грудины по средней линии через каждый цунь (около 1 см) до конца грудины. Для массажа можно использовать согретое растительное масло (кунжутное, оливковое, ментоловое). Можно также брать согревающие мази и кремы, содержащие камфару.

- При надсадном, сухом кашле необходимо растереть, массировать зону 7-го шейного позвонка и точку в яремной ямке (между ключицами).

Перхоть

Если у вас перхоть, старайтесь не употреблять жирную и сладкую пищу. Ешьте побольше овощей и продуктов, богатых витамином В, особенно каши из различных злаковых. Во время мытья головы наносите на волосы немного шампуня против перхоти и промывайте теплой водой. Кроме того, выполняйте следующие действия.

- Дважды в день массируйте голову ладонями в течение 10 минут. Можно обеими руками брать волосы в пучок и слегка подергивать, пощипывать, как бы оттягивая волосы от головы. Массаж всей поверхности головы должен быть достаточно сильным, ощутимым, чтобы кровообращение улучшилось.

- Регулярно применяйте очень простую маску. Возьмите четверть буханки черного ржаного хлеба, положите в кастрюлю, залейте горячей водой, чтобы она покрыла хлеб, закройте крышкой. Размягченную хлебную массу в теплом виде нанесите на голову, оберните ее полиэтиленовой пленкой, а затем полотенцем и оставьте на 30 минут. Делайте процедуру один раз в неделю, и через месяц результат вас обрадует: рост волос усилится. Это отличная профилактика раннего поседения и выпадения волос.

Диабет

Обычно больные диабетом жалуются на повышенный аппетит, жажду и частое мочеиспускание. С течением времени они резко худеют и становятся апатичными. Им необходимо соблюдать диету согласно конституции (Слизь, Желчь, Ветер), употреблять

лекарства и фитосборы. Кроме того, можно прибегнуть к следующим способам.

- Слегка сожмите кончиками пальцев точку в углублении под нижней губой, над центром подбородка и окружающую ее область 10 раз. Повторяйте два-три раза в день. Вы почувствуете, как у вас выделяется слюна и перестает излучать постоянная жажда. Этот же прием помогает ослабить синдром сухости в горле, сопровождающий диабет.

- Лежа на спине, полностью расслабьтесь. Сделайте упор на голову и пятки. Не сгибая колени, изогните тело вверх, насколько возможно, удерживайте тело в таком положении от 5 до 15 секунд. Для начала вам может потребоваться помощь рук. Проделывайте это упражнение в течение 3-5 минут дважды в день (утром и перед сном).

- Массаж всего тела по энергетическим каналам и меридианам помогает пациентам с сахарным диабетом улучшить работу не только поджелудочной железы, но и всех других внутренних органов. Курс лечения состоит из 11-15 сеансов. Его рекомендуется проводить сначала два раза в год, затем – один раз. Кроме массажа, показаны иглоукалывание, моксотерапия (прогревание полынными сигарами) и другие методы тибетской медицины.

Затрудненное глотание

Проблемы с глотанием могут возникнуть в случае стрессов, которые вызывают спазм не только скелетной мускулатуры, но и гладких мышц глотки, пищевода, гортани. Поэтому необходимо провести массаж шеи, затылочной области, шейно-воротниковой зоны, кивательных мышц с обеих сторон.

Снять мышечное напряжение также можно, воздействуя на область яремной ямки и пройдя по точкам на средней линии вдоль грудины. Сила нажима на точки должна быть ощутимой, дающей ответную реакцию в виде боли. С каждым следующим нажимом боль и спазмы ослабевают, акт глотания улучшается.

Затруднения при ходьбе в пожилом возрасте

Японские врачи разработали комплекс упражнений, который помогает пожилым людям, испытывающим трудности при ходьбе. Благодаря ему многие вновь начали ходить, не опираясь на трость, а некоторые даже встали с инвалидного кресла. Считается, что 8 из 10 пациентов, постоянно выполняющих эти упражнения, обретают способность передвигаться без посторонней помощи.

Упражнения рекомендованы пожилым людям, однако в качестве профилактики будут полезны всем.

- Помассируйте пальцы ног. Берите каждый палец в отдельности, начиная с мизинца, и вращайте их. Прodelывайте это в течение 15 минут для каждой ноги, затем вытяните ноги.

- Похлопайте нижнюю часть стопы. Ударяйте по точке, расположенной на подошве приблизительно в двух третях расстояния от пятки по линии, соединяющей основание второго и третьего пальцев и пятку (в углублении, которое появляется в передней части подошвы, если согнуть ступню) деревянным или пластиковым молоточком. Прodelывайте это два раза в день в течение 10 минут для каждой подошвы. Если вначале вам трудно выполнять это упражнение самостоятельно, постарайтесь найти себе помощника.

- Массируйте всю поверхность подошвы либо пальцами, либо каким-либо предметом по несколько

минут для каждой ноги.

- Достаточно сильный массаж области поясницы и ягодиц с обеих сторон поможет снять спазмы в нижней части спины и мышц вокруг тазобедренных суставов. Постановка стеклянных или резиновых вакуумных банок усилит эффект. Курс лечения состоит из 11-15 сеансов.

Головокружение и слабость

Головокружение и слабость - распространенные симптомы, сопровождающие многие заболевания и расстройства: простуду, грипп, бессонницу, анемию, повышенное давление, низкое содержание сахара в крови, недостаток кислорода в результате загрязнения воздуха и общее ослабление организма.

Иногда при головокружении ухудшается зрение. Это проходит, если постоять или посидеть с закрытыми глазами. В особо тяжелых случаях появляются тошнота, рвота, возможен обморок.

Выберите одно упражнение или более из перечисленных ниже.

- Достаточно сильно нажмите указательными пальцами на точки, расположенные непосредственно на кончиках ушей. Закройте глаза и 36 раз двигайте пальцами взад-вперед (примерно за 30 секунд). Если головокружение сильное, увеличьте количество движений до 100. После массажа общее состояние должно нормализоваться. Повторяйте это упражнение два-три раза в день.

- Лежа на спине, согните и поднимите ногу, потрясите ее несколько раз. Затем несколько раз сгибайте и распрямляйте ногу, как будто что-то пинаете. Повторите то же самое другой ногой.

- Сжав запястье другой рукой, вращайте его вправо и влево по 15 раз. Повторите то же самое другой рукой.

- С силой водите по всему лицу руками, будто умываетесь, при этом делайте нажим на точки между бровями, под глазами, на середине щек.
- Обеими руками ритмично массируйте ушные раковины до ощущения боли, покраснения и тепла.
- Надавливайте сильно, но кратковременно на точку, указанную на рис. 5

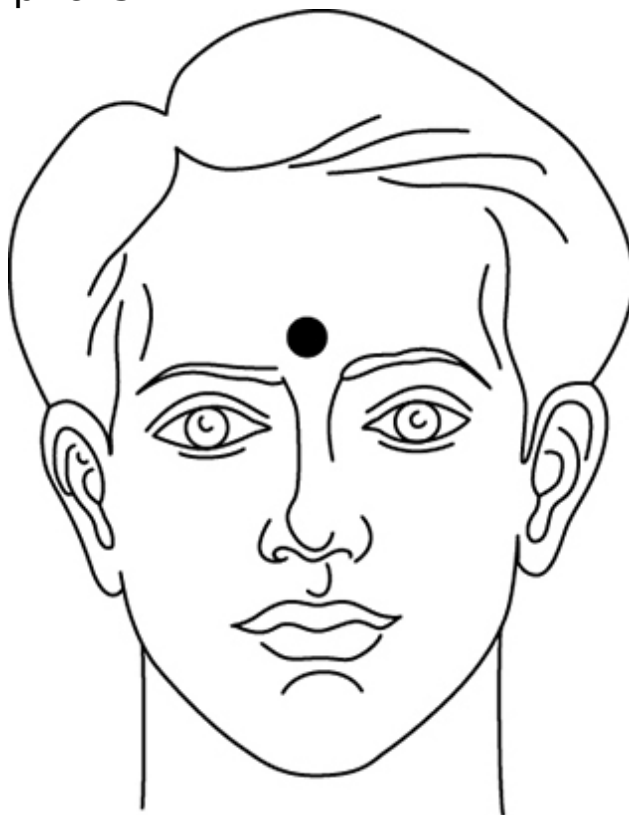


Рис. 5

Эмфизема легких

Эмфизема – это заболевание легких, обусловленное расширением легочных пузырьков. Дыхание становится затрудненным и прерывистым. Его можно облегчить, ежедневно выполняя следующее упражнение.

Стоя, сидя или лежа положите одну руку на грудь, а другую на живот. Постарайтесь вдохнуть как можно глубже, напрягая мышцы брюшной полости. При выдохе сокращайте брюшные мышцы, выталкивая ими воздух. Дышите равномерно, глубоко и нерезко. Выдох должен длиться в два-три раза дольше, чем вдох. Вдыхайте через ноздри, а выдыхайте через рот, словно собираясь свистеть. Делайте семь-восемь вдохов в минуту. Выполняйте упражнение два раза в день по 10-20 минут. Через некоторое время вы сможете дышать более свободно.

Увеличенный живот - синдром «пивного живота»

Всем прекрасно известно, что живот растет за счет отложения жира в брюшной области. Это не только уродует внешность, но и затрудняет движения, а также ухудшает общее самочувствие.

- При любой возможности большим и указательным пальцами массируйте и щипайте живот в местах отложения жира.

- Следующие упражнения служат профилактическими мерами.

- Выполняйте дыхательное упражнение, приведенное в разделе «Эмфизема»: как минимум 30 раз в день по 30 вдохов.

- Встаньте, обхватите руками затылок и переплетите пальцы. Поворачивайте верхнюю часть туловища из стороны в сторону.

- Лежа на полу, плотно прижмите к нему ладони и пятки. Приподнимите среднюю часть туловища и затем опустите.

- Сядьте на пол и согните ноги в коленях. Держась руками за колени, постарайтесь оторвать ступни от пола. Удерживайте равновесие, балансируя на одних

ягодицах, затем медленно выпрямите ноги и коснитесь пятками пола. Одновременно отведите руки назад, как будто гребете.

Повторяйте второе, третье и четвертое упражнения по меньшей мере два раза в день, а лучше – еще чаще. Со временем увеличивайте интенсивность нагрузки. Укрепив мышцы живота, вы снизите риск появления «пивного брюха».

Усталость глаз

После длительной нагрузки на глаза (многочасовая работа у компьютера, просмотр телевизора, чтение или письмо) вы можете почувствовать усталость и головокружение. Такие симптомы свидетельствуют о том, что вы слишком утомили свои глаза.

- Регулярно выполняйте зрительную гимнастику.
- Встаньте или сядьте прямо. Медленно и равномерно вращайте глазами сначала по часовой стрелке, а затем против нее.
- Посмотрите влево, зафиксировав взгляд в таком положении на 3–5 секунд, затем – вправо. Повторите восемь раз.
- Посмотрите вверх, как можно выше, пока не увидите края век, и зафиксируйте взгляд на несколько секунд. Затем посмотрите как можно ниже. Повторите несколько раз.
- Разогрейте ладони, потерев их друг о друга. Закройте глаза и на 15–20 секунд накройте их ладонями. Затем посмотрите в окно.
- Если вы устали и вас клонит ко сну, но нужно некоторое время пободрствовать, сядьте на стул, выпрямитесь и отведите плечи назад. Приподнимите подбородок и опустите руки так, чтобы они свисали

перпендикулярно сиденью стула. Напрягите на 10-12 секунд мышцы спины, рук и шеи, а затем расслабьтесь.

- Массаж точек вокруг глаз не только снимет усталость, но и улучшит зрение. Нужные вам точки расположены у внутреннего и наружного уголков глаз; в начале, середине и в конце каждой брови; внизу глаза чуть в сторону висков. В этих точках вы обязательно ощутите ямочки и болезненность. Нажимать надо медленно, но с упором, причем одновременно с двух сторон. Пройдите по всем точкам от 5 до 20 раз (рис. 6).

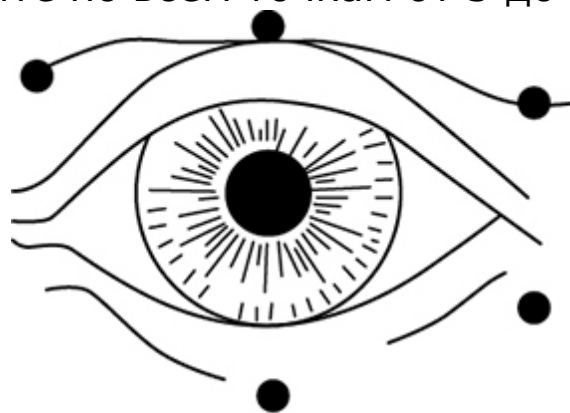


Рис. 6

- Усталость глаз исчезнет, цветоощущение и яркость значительно улучшатся. Такой массаж служит профилактикой катаракты, глаукомы и конъюнктивита. Используется также и в лечебных целях: при слезотечении, нарушении зрения и других проблемах с глазами.

Синдром «замороженного плеча» («пятидесятое плечо»)

Если вы своевременно не подлечили мышцы плеча после травмы или вам не оказали надлежащую помощь при падении, то спустя годы у вас может развиться синдром «замороженного плеча». К нему может привести и длительное чрезмерное напряжение мышц шеи и плечевого пояса.

Обычно заболевание возникает у пожилых и ослабленных людей, так как циркуляция крови у них замедлена, а сустав и окружающие его мышцы атрофированы. Китайские врачи называют его «пятидесятым плечом», по числу лет большинства пациентов.

Болезнь развивается незаметно, особенно у лиц, занимающихся умственным трудом и работающих у компьютера. Однообразные движения рукой, одна и та же поза изо дня в день постепенно приводят к спазму мышц.

Другое важное условие – переохлаждение мышц из-за сквозняка или кондиционера. Самым значимым симптомом является боль в плече, иррадиирующая во всю руку. Боль становится постоянной, беспокоит по ночам, со временем вызывает обездвиживание руки и атрофию мышц.

Методы массажа и упражнения, описанные ниже, улучшают циркуляцию крови и поэтому благотворно воздействуют на общее состояние мышц плеча. Они также замедляют процесс атрофии мышц и способствуют прекращению боли, которая обычно не возвращается.

- В положении сидя постарайтесь поднять больную руку до уровня плеча, вытянув указательный палец вверх. Вам нужно обнаружить точку, расположенную в углублении в верхней части плеча. Надавите на нее указательным или средним пальцем, одновременно опуская руку. Продолжайте надавливать на точку в течение 2 минут.

- В положении стоя растирайте больное плечо, чтобы расслабить мышцы, в течение 1-2 минут. Затем поворачивайте эту руку вперед и назад, направо и налево. Увеличивайте скорость движений от 30 до 80 раз в минуту, одновременно наращивая амплитуду. Повторяйте это упражнение в течение 10 минут дважды в день. Идеальное место для его выполнения – на свежем воздухе. Вначале вам придется воспользоваться посторонней помощью или поддерживать больную руку здоровой.

- Поднимите больную руку над головой. Постарайтесь медленно согнуть ее в локте и дотронуться до противоположного плеча за головой (или уха) 5-10 раз.

- Положите ладонь больной руки на затылок. После этого постарайтесь больной рукой дотянуться до противоположной лопатки, медленно ее натягивая, но в расслабленном состоянии. Упражнение следует выполнять медленно, в расслабленном состоянии, натягивая мышцы постепенно. Повторить от 5 до 10 раз.

- Прислоните ладони обеих рук к стене. «Шагайте» ими вверх, насколько сможете, затем медленно опускайтесь вниз. Повторяйте 20-30 раз в день.

- Станьте прямо или сядьте на стул, выпрямив спину. Слегка согните пальцы другой руки и похлопайте ими по больному плечу 100 раз, предварительно смазав его поверхность обезболивающей или противовоспалительной мазью.

Желчнокаменная болезнь

Мучительные боли, вызванные камнями в желчном пузыре, чаще всего наблюдаются у тучных людей старше 45 лет. Обычно продолжительная тупая боль возникает ночью. Она распространяется из-под ребер в

правой стороне брюшной полости, по мере усиления может переходить на плечо или на спину, иногда сопровождается тошнотой или рвотой.

При возникновении приступов постарайтесь как можно быстрее обратиться за медицинской помощью. Для облегчения боли выполните следующие действия.

- Нажмите на точку, расположенную примерно в 2 цунях ниже заглабления, образованного вершинами костей голени. Сначала надавите на нее слегка, затем усильте нажим так, чтобы едва выдерживать боль. Таким образом воздействуйте на точку в течение **2 минут**.

Опущение желудка

Больные, страдающие этим заболеванием, временами испытывают неприятные ощущения после еды (их можно облегчить, если прилечь). Так, могут возникать тошнота, рвота, легкие колики в желудке и отсутствие аппетита. Как следствие, усталость, учащение сердцебиения, запоры, чередующиеся с поносом, вздутие живота, отрыжка воздухом или съеденной пищей, часто гнилостный запах изо рта.

Чтобы держать ситуацию под контролем, нужно вести здоровый образ жизни. Рано ложитесь и рано вставайте. Питайтесь понемногу, но часто, заранее планируя, какие продукты окажутся у вас на столе: они должны быть питательными и легко усваиваться. Занимайтесь профилактикой запоров. Кроме того, делайте следующие упражнения.

- Лежа на спине, расслабьте мышцы брюшной полости. Положите ладонь на пупок и совершите 100 круговых массирующих движений по часовой стрелке. Затем другой рукой массируйте живот против часовой стрелки. Нажим должен быть достаточно сильным, но

не агрессивным. Это улучшит циркуляцию крови в вашей пищеварительной системе.

- Лягте на спину, согнув ноги в коленях, расслабьте живот. На подвздошную область справа положите одну руку, а на нее сверху – вторую. С усилием медленно переместите обе руки вверх, до правого подреберья, далее руки движутся параллельно от правого подреберья к левому, а затем – вниз до левой подвздошной области. Так по кругу массируйте живот ладонями несколько минут, несмотря на боль и уплотнения в нем. Постепенно и боль, и уплотнения исчезнут под вашими руками. Никакого вреда вы себе не нанесете.

- Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Ладони или пальцы обеих рук подталкивающими движениями перемещайте по животу снизу вверх (точки вокруг пупка). Движения рук по радиусу от эпигастральной области (центр).

- При гастроптозе очень помогает глубокое дыхание. Это упражнение можно делать в любом месте и в любое время. Сделайте глубокий вдох продолжительностью 5–8 секунд, втягивая мышцы живота. Зафиксируйте живот в таком положении на 5–8 секунд, задержав при этом дыхание. Выдохните, расслабив брюшной пресс на 5–8 секунд. Повторяйте упражнение несколько раз в день по 5–7 минут. В сочетании с массажем это всегда производит хороший терапевтический эффект.

- В положении сидя или лежа медленно нажмите на пупок большим пальцем. Затем медленно, но достаточно сильно толкните пальцем вниз и постепенно ослабьте нажим. Повторите 20 раз.

Выполняйте упражнения утром и вечером. Днем, в свободное время, делайте наклоны, работая талией, чтобы укрепить ослабленные мышцы брюшного пресса.

Заболевания десен

Приблизительно 50 % людей средних лет страдают заболеваниями десен в той или иной степени. Именно в этом возрасте у человека накапливается «плохая», «грязная» кровь из-за возмущения конституции Слизь или Желчь. Такая кровь попадает к каждому зубу, к деснам и при определенных условиях вызывает их воспаление. Зубы могут начать шататься и даже выпадать.

Самомассаж улучшит кровообращение в деснах и укрепит костную ткань зубов. К врачу тем не менее нужно обратиться.

Важно

Ничто не заменит зубной нити, зубной щетки и полоскания полости рта после еды.

Массаж улучшит кровообращение в деснах и поможет бороться с прогрессирующим заболеванием.

- Тщательно вымойте руки. Помассируйте десны указательным или средним пальцем в горизонтальном направлении слева направо и наоборот, нажим вверх для верхних зубов и вниз – для нижних. Как следует проработайте десну в области каждого зуба. Левую часть челюсти массируйте правой рукой, и наоборот. Процедура должна длиться от 10 до 15 минут. Лучше выполнять ее после того, как вы почистили зубы.

- Во время умывания можно пользоваться электрической зубной щеткой и массажером для десен. Тщательное полоскание в сочетании с массажем два раза в день предотвратит развитие пародонтоза и кариеса.

Головная боль

Головная боль - один из наиболее часто встречающихся симптомов. Она возникает при очень многих заболеваниях из-за раздражения нервных окончаний сосудов головы или мозговых оболочек. Характер и локализация головной боли обусловлены причинами, ее вызывающими.

Приведенные ниже приемы самомассажа помогут справиться с **головной болью, сопровождающей простуду, тепловой удар и нервный стресс.**

Головная боль в затылочной части.

Достаточно сильное и интенсивное надавливание на точки, указанные на рис. 7.

Головная боль в лобной части.

Легкое синхронное надавливание с помощью больших пальцев. Глаза закрыты, (рис. 8)

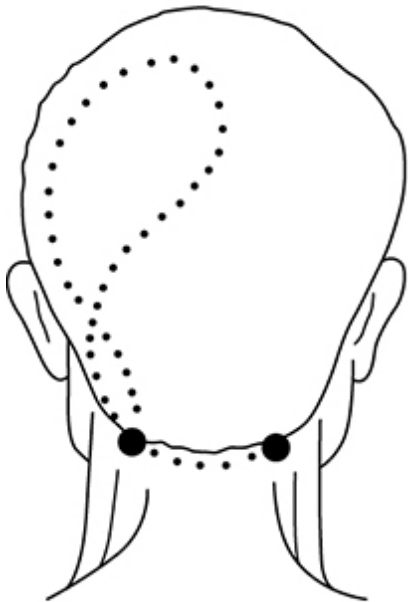


Рис. 7

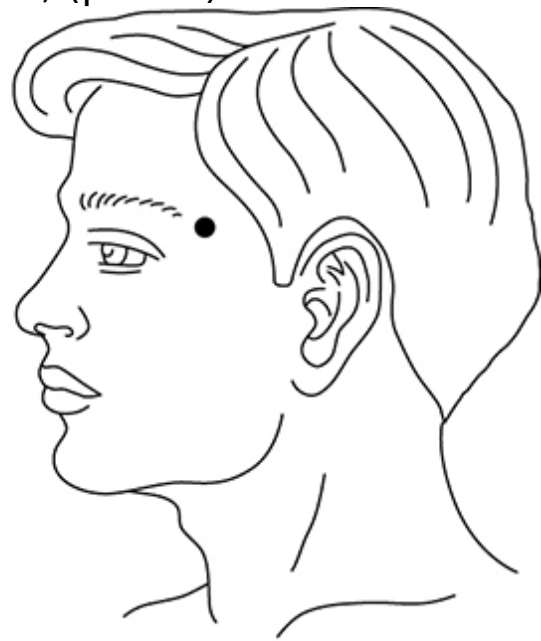


Рис. 8

Головная боль (мигрень). Надавливайте на точку между указательным и большим пальцем (рис. 9).



Рис. 9

На каждую точку воздействуйте не меньше 2 минут, при необходимости - обеими руками. Нажим должен быть таким, чтобы вы почувствовали боль и онемение. Дышите глубоко.

- Воздействуйте на корни ногтей.
- Если боль сосредоточена в лобной части, режущим движением нажимайте на корень ногтя указательного пальца сначала на левой руке, затем на правой в течение 3-5 минут.
- При мигрени нажимайте на корни ногтей безымянных пальцев или на подушечки больших пальцев обеих рук. Если боль односторонняя, нажимайте на корень безымянного пальца обязательно на соответствующей руке.
- Если боль концентрируется в области темени или ближе к шее, режущими движениями нажимайте на

корни ногтей мизинцев.

- Нажимайте на корень ногтя указательным пальцем другой руки под углом 90° и достаточно сильно, чтобы почувствовать боль в точке (при этом она должна быть терпимой). Как правило, головная боль проходит через 3-5 минут. Если она не прошла, выберите точки, расположенные чуть-чуть ниже, и нажимайте на них в течение 3-5 минут.

При гипертонии часто возникают головокружение и головная боль. Вот признаки, которые свидетельствуют об опасности и при которых следует принять определенные меры (обратиться к врачу, пройти максимальное обследование):

- неожиданная головная боль без особых причин;
- длительные усиливающиеся головные боли;
- головные боли, сопровождающиеся судорогами;
- головные боли во время сна или, что хуже, тяжелая голова после сна;
- головные боли при кашле или потягивании;
- головная боль, сопровождающаяся головокружением, рвотой, ослаблением зрения и памяти или потерей речи, особенно если эти симптомы появились в результате травмы головы;
- неожиданный приступ сильной головной боли у здорового пожилого человека (в таком случае немедленно обратитесь к врачу).

Тахикардия (учащенное сердцебиение)

В спокойном состоянии у большинства людей частота пульса составляет 60-80 ударов в минуту. В период двигательной активности, возбуждения или истощения пульс учащается и дыхание становится прерывистым. После отдыха сердечный ритм восстанавливается, а дыхание выравнивается. Иногда

учащенный пульс наблюдается и без видимых причин во время отдыха или сна. Сердце при этом бьется словно при значительных физических нагрузках.

Причинами тахикардии бывают нервное напряжение, беспокойство, бессонница, курение, алкоголь, переедание, чрезмерное употребление кофе или чая. Если учащенное сердцебиение вызвано заболеванием сердца, вашей жизни может грозить опасность и вы должны проконсультироваться с врачом.

Следуйте советам врача и одновременно выполняйте действия, которые помогут вам избавиться от неприятных симптомов.

- Кончиком большого или указательного пальца правой руки нажимайте на корень среднего пальца или мизинца левой руки в течение 3-5 минут. Повторите то же самое для правой руки.

- Если вы чувствуете, что сердце вот-вот забьется чаще, выпейте немного воды или съешьте немного фруктов. Отвлечитесь, поговорите с кем-нибудь или послушайте музыку. Если вам удастся переключить внимание, сердцебиение может замедлиться.

- Вы можете умерить частоту сердечных сокращений, если глубоко вдохнете (в течение 5-10 секунд), задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохнете (в течение 5-10 секунд), также задержите дыхание на 1-2 секунды, после чего опять медленно вдохнете. Повторите упражнение от 5 до 15 раз. В результате наступит глубокое расслабление, и частота пульса обязательно сократится до нормы.

Геморрой

Геморрой – варикозное расширение вен прямой кишки и заднего прохода. Это заболевание проявляется как наружно, когда расширяются наружные вены и

геморроидальные узлы выходят наружу, так и внутренне, когда расширяются внутренние вены, а узлы располагаются непосредственно в прямой кишке.

Важно

При появлении в кале крови, неудобств во время дефекации следует обратиться к врачу.

Рекомендуется диета, способствующая своевременной дефекации. Исключаются острые приправы, алкоголь и другие продукты, способствующие запорам. Важно наладить систематическое опорожнение кишечника, тщательно соблюдать гигиену, пользоваться мягкой туалетной бумагой. Людям, ведущим малоподвижный образ жизни, необходимо заниматься гимнастикой.

Сунь Сы Юань, великий китайский врач эпохи династии Тан, утверждал, что «регулярное упражнение для заднего прохода» относится к 16 способам оставаться здоровым. Тем, кто страдает геморроем, пригодится это упражнение, описанное ниже. Оно полезно также в качестве профилактической меры, поскольку предотвращает запоры, выпадение матки и уменьшает риск развития рака простаты. Помогут и другие рекомендации, приведенные далее, в том числе приемы самомассажа.

- Закройте рот, сожмите зубы, прижмите язык к небу и напрягите мышцы сфинктера заднего прохода (вверх и внутрь). Сосчитайте до пяти, затем медленно расслабьте мышцы сфинктера. Повторите 40-50 раз. В идеале упражнение нужно проделывать утром и вечером, а также до и после опорожнения кишечника.

- Достаточно сильно нажимайте на точки под носом в области носогубной складки несколько секунд.

Воздействуйте на них таким образом в течение 3-5 минут.

- Также довольно сильно по несколько секунд надавливайте на точку под нижней губой, посередине. Общая продолжительность упражнения – 3-5 минут. Повторяйте его два-три раза в день.

Эти два приема точечного массажа не только помогают снять боль, но и способствуют рассасыванию геморроидальных узлов.

- Слегка раздвинув ягодицы, нащупайте точку под копчиком. Она очень болезненная на ощупь, но воздействие на нее эффективно снимает боль и способствует рассасыванию узлов. Сочетайте этот прием с массажем пояснично-крестцовой области и ягодиц. На эту точку следует надавливать с легким усилием. Каждое нажатие должно длиться несколько секунд, перерыв – 2-3 секунды. Общая продолжительность – 3-5 минут.

- Принимайте теплые ванны.

- К больному месту приложите хлопчатобумажные салфетки, смоченные в каком-либо вяжущем средстве. Например, в отваре черемухи, айвы, облепихи, листьев или корней бадана или простого черного или зеленого чая (не в пакетиках).

- Облегчить боль поможет холодный компресс.

Икота

Икота часто возникает в результате алкогольного опьянения или при переполненном желудке. Глубокий вдох, непродолжительная задержка дыхания, несколько глотков холодной воды (особенно если слегка наклониться вперед, как это практикуют балерины) облегчают или вовсе прекращают икоту. Иногда она

может быть симптомом заболеваний головного или спинного мозга. Также икота наблюдается при инфаркте миокарда, инфекционных заболеваниях, психическом возбуждении.

Существует ряд традиционных методов борьбы с икотой.

- Плотно заткните уши мизинцами на 5 минут.
- Закройте глаза и слегка помассируйте их указательными пальцами. При этом вы должны ощутить некоторую боль. Массируйте глаза дважды в день по 2-3 минуты, пока икота полностью не пройдет.
- Постарайтесь сосредоточиться на какой-нибудь сложной и запутанной проблеме, с которой вам предстоит разобраться. Или решайте в уме математические задачи, вспоминайте стихи либо случаи из прошлого и т. п. Вы забудете об икоте, и она пройдет сама собой.
- Постарайтесь чихнуть, для чего пощекочите в носу перышком или гигиенической ватной палочкой. После того как вы чихнете, икота пройдет.
- Помассируйте область яремной ямки и вдоль грудины, а также зону 7-го шейного позвонка.
- Горячее растительное масло, подогретые камни, мешочек с солью надо положить на зону 7-го шейного позвонка. Обязательно выпейте что-нибудь горячее.

Если икота длится долгое время и ничего не помогает, обратитесь к врачу.

Артериальная гипертония

Уровень кровяного давления с возрастом, как правило, изменяется. У большинства людей оно варьируется, что может быть вызвано длительными стрессами, пассивным образом жизни, а также наследственностью.

Различают первичную и вторичную артериальную гипертензию. Первичной называют повышенное кровяное давление, обусловленное только гипертонической болезнью.

Вторичной же называют повышенное давление, не связанное с гипертонией, а являющееся одним из симптомов другого заболевания, например воспаления почек. Мы будем говорить о первичной гипертензии.

- Если гипертензия достигла острой стадии, примите душ и вымойте голову. Лучше, если кто-нибудь поможет это сделать. Сядьте на стул, расслабьтесь и откиньте голову назад. Старайтесь не наклоняться вперед. Прикосновения вашего помощника должны быть мягкими и расслабленными.

Следующий массажный комплекс рекомендуется выполнять на ранней стадии гипертензии, когда артериальное давление, как правило, нестабильно. При стрессе, возбуждении, перенапряжении, усталости оно повышается, а после отдыха нормализуется.

1. Сядьте на стул. Пальцами проводите по голове спереди назад, как бы приглаживая волосы, в течение 10 минут.

2. Встаньте или сядьте. Правой рукой потрите внутреннюю сторону левой руки от плеча вниз до ощущения тепла в руке и покраснения кожи (от 3 до 5 минут). Повторите то же самое для правой руки.

3. Освободите тело от всего стягивающего. Лежа на спине, одной рукой в течение 2 минут массируйте живот вокруг пупка по часовой стрелке. Делайте легкие нажимы в области пупка, над пупком (на 3 см выше) и под ним (на 2-3 см ниже).

4. Большим и указательным пальцами производите поглаживающие движения спереди шеи, вдоль каждой сонной артерии поочередно, либо нажимайте на четыре точки вдоль сонной артерии (эти артерии снабжены нервными окончаниями, регулирующими давление).

Нажимы должны быть короткими (по 3–4 секунды на каждую точку), но чувствительными. Такой массаж помогает предотвратить повышение давления и снизить его, если оно уже повысилось. Это безопасное и эффективное средство борьбы с гипертонией. Кроме того, регулярный массаж улучшит пищеварение, сон, цвет лица, состояние щитовидной железы. Можно повторять два-три раза в день: утром, после сна, днем и вечером. Если выполнять это упражнение ежедневно, артериальное давление снизится без лекарств.

5. Встаньте или сядьте. Правой рукой 10 раз потрите внутреннюю сторону левой руки от плеча вниз. Повторите то же для правой руки.

6. Встаньте или сядьте. Положите обе ладони на грудь. Глубоко вдыхая через нос, выдыхайте через рот. На выдохе слегка перемещайте ладони вниз, по направлению к животу. Повторите три раза.

7. Сядьте и положите руку на внутреннюю сторону левого бедра. Обеими руками слегка массируйте ноги, передвигая их вниз, к стопе. То же самое можно проделать с правой ногой. Повторите упражнение 10 раз.

8. Сядьте и, потерев ладони друг о друга, согрейте их. Правой ладонью сильно разотрите левую ступню, чтобы она нагрелась (приблизительно 200 движений). Проделайте то же самое с правой ступней. Частое растирание ступней очищает жизненные системы организма, помогает оставаться в хорошей форме, прочищает горло и улучшает зрение. Кроме того, оно облегчает тошноту и обеспечивает носовое дыхание при насморке. Предварительно погрев ноги в теплой воде, вы усилите эффект массажа.

Выполняйте приведенный комплекс в данной последовательности утром и вечером. Через неделю вы должны заметить улучшение состояния.

Упражнение на расслабление. Сядьте на стул или в позу лотоса, лучше всего в тихой комнате. Постарайтесь отвлечься от слуховых и зрительных ощущений. Повторяйте про себя: «Я расслабляюсь». Почувствуйте, как ваше тело расслабляется, а кровь и энергия ци устремляются вниз. Вначале делайте это упражнение в течение 30 минут два раза в день. По возможности увеличьте количество повторов до трех-четырех в день. Основная ваша цель – направить кровь и энергию ци в нижнюю часть тела. Полностью расслабьтесь и дышите свободно. Если вам трудно дышать, вы не сможете сконцентрироваться или почувствуете возбуждение и прервете упражнение, иначе ваше давление поднимется. Если вы научитесь расслабляться, то через месяц-другой упражнение начнет приносить наибольший эффект.

Если это упражнение кажется вам трудным, замените его вариантом попроще. В тихой и спокойной обстановке примите удобную позу (сядьте или встаньте, прислонившись к чему-либо). Во время выдоха повторяйте какое-либо одно слово или фразу («я спокоен», «мне спокойно», «я расслаблен» и т. д.), либо короткую молитву.

Если вы решите практиковать описанное упражнение, обязательно контролируйте давление. Кроме того, выполнение данной техники и массажного комплекса не отменяет лекарств – их нужно обязательно принимать.

Помимо самомассажа и упражнений на расслабление, советую чаще гулять на свежем воздухе, ездить на велосипеде, плавать; сбросить вес, ограничить потребление соли, кофеина, алкоголя и табака. Ешьте больше продуктов, содержащих калий. Соблюдайте режим сна. Поддерживайте хорошее настроение и равномерно распределяйте дела в течение дня. Все это прекрасные профилактические меры.

Беспокойство или возбуждение можно унять, 10 раз повторив упражнение на глубокое дыхание: вдыхайте быстро, а выдыхайте медленно, с напряжением (см. описание в разделе «Астма»).

Нарушение пищеварения в желудке (синдром «ленивого желудка»)

Нарушение пищеварения в желудке возникает вследствие недостаточной секреции желудочного сока или при нарушении эвакуации содержимого из желудка. Проявляется оно расстройством аппетита, ощущением тяжести, распирания в подложечной области, тошнотой, иногда рвотой, поносом, отрыжкой воздухом или едой, вздутием живота.

Для облегчения перечисленных симптомов попробуйте выполнить следующее.

- Большим пальцем правой руки потрите центр левой ладони 50 раз. Повторите то же для правой ладони. Выполняйте это упражнение три раза в день на протяжении 15 дней.

- Положив одну руку на другую, толкайте и массируйте область желудка (под левой половиной грудной клетки) круговыми движениями слева направо. Повторите 50 раз. Выполняйте упражнение утром и вечером.

- Получасовая неспешная прогулка после каждого приема пищи улучшает пищеварение. Даже если оно у вас нормальное, стоит попробовать это средство в качестве профилактики.

- Лежа на спине, расслабьте мышцы живота. Представьте, что пупок – это центр круга. Ладонью помассируйте его круговыми движениями по часовой стрелке 100 раз. Затем поменяйте руки и повторите

движение 100 раз против часовой стрелки. Нажим должен быть сильным, но неагрессивным.

- Потрите ладони друг о друга. Теплые руки наложите на область эпигастрия (верхняя часть живота над пупком) и подержите так в течение 5-7 минут. Это улучшит приток энергии и крови к желудку.

- Легкое, но длительное надавливание на точки, указанные на рис. 10.

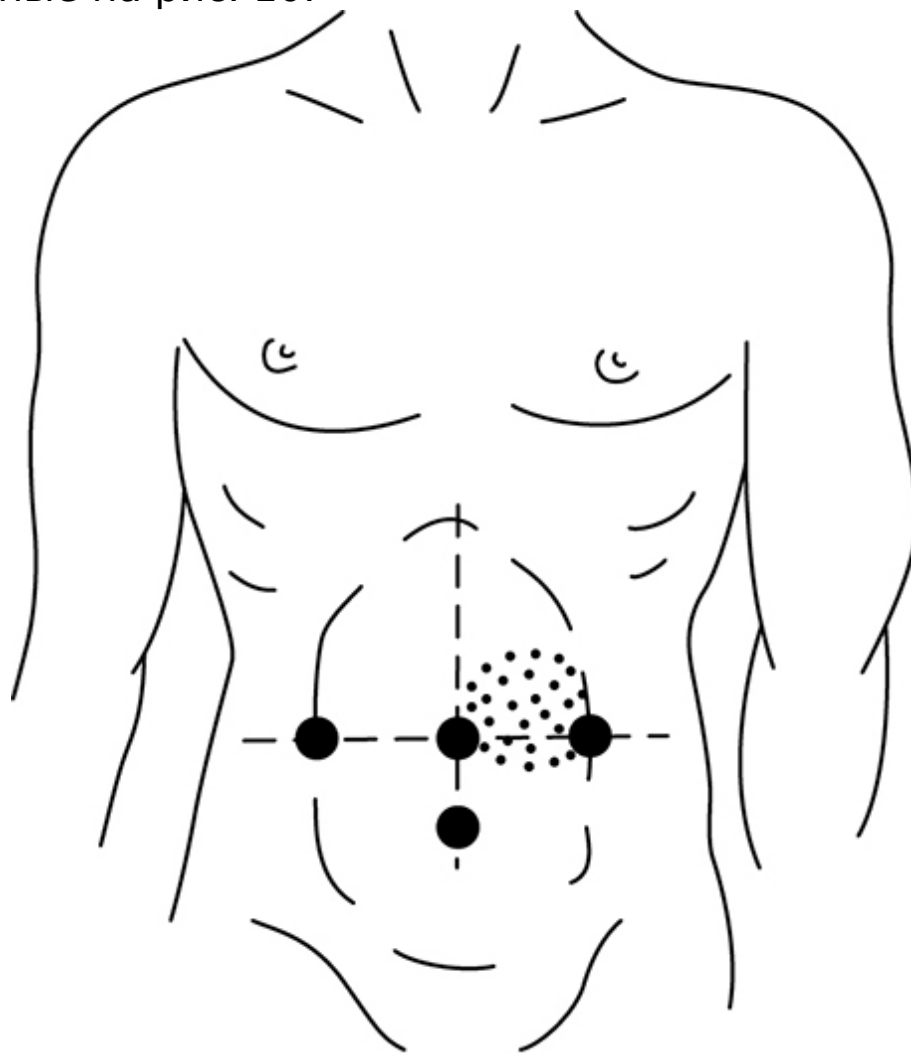


Рис. 10

Бессонница

В среднем человеку достаточно 8 часов сна. Некоторым требуется 9 часов, а иные просыпаются бодрыми и после 6 часов. Специалисты считают, что продолжительность сна индивидуальна для каждого.

Ночь, случайно проведенная без сна по тем или иным причинам, – явление не вполне нормальное, однако не дающее оснований для беспокойства. Но регулярная бессонница на протяжении долгого времени – это уже расстройство, сопровождающееся вялостью, головными болями, головокружением, учащенным сердцебиением, звоном в ушах и т. д.

Бессонницу могут вызывать различные факторы: депрессия, тревога, расстройство планов, нерешенные проблемы, тоска, беспокойство, крайнее возбуждение.

Также нарушают нормальный сон прием некоторых лекарств и неправильный режим дня (например, просмотр поздних телепередач и засыпание под них).

Следует помнить, что бессонница не болезнь и ее можно преодолеть. Главное – соблюдать режим и, ложась спать, **настроиться на сон.**

- Разберитесь со своими проблемами задолго до сна: запишите их на листке бумаги и наметьте хотя бы первый шаг для их решения.

- Если днем вы испытываете большую нагрузку, не занимайтесь делами перед сном.

- Не читайте перед сном, не смотрите возбуждающих фильмов и телепрограмм.

- Исключите острую, жирную, слишком холодную или горячую пищу, кофе или крепкий чай, алкоголь и никотин, иначе вы будете плохо засыпать и часто просыпаться от холода или жара, чувства тревожности.

Лекарственные средства облегчают симптомы бессонницы, но не устраняют ее. Вот несколько способов, помогающих **справиться с бессонницей без таблеток.**

- Вечером, перед тем как ложиться спать, тщательно растирайте точку на правом ухе, указанную на рис. 11, в течение 4-5 минут. Прodelывайте это на протяжении пяти дней.



Рис. 11

Упражнение цигун. Лягте, руки опустите на живот, по обе стороны пупка, а левую ступню положите на правую. Слегка дотроньтесь кончиком языка до неба, сконцентрируйте внимание на нижней части живота. Дышите произвольно. Вскоре ваши пятки онемеют, а это означает, что вы засыпаете.

- Лежа в постели, слегка - примерно на 10° - наклоните голову влево, а через 1-2 секунды отклоните ее вправо. Совершая последовательные движения из стороны в сторону, считайте до 100, а затем начните

отсчет заново. Не сосредоточивайте внимание на правильности счета. Постепенно уменьшайте угол наклона до 9° и 8°. Это похоже на движения колыбели, которую по мере засыпания младенца качают слабее.

- Лежа на спине, прикасайтесь нижними зубами к верхним с частотой дважды в секунду. При этом считайте про себя до 100, а затем начните отсчет заново. Периодичность касания зубов не обязательно должна совпадать со счетом. Не бойтесь сбиться со счета – просто продолжайте с числа, на котором остановились, или снова начните с единицы. Это упражнение особенно хорошо помогает в случаях, когда бессонница вызвана умственной перегрузкой или стрессом.

- Можно использовать приятные вам ароматические вещества или положить рядом с подушкой пучок сушеных трав. Пусть отход ко сну сопровождается особым ритуалом: послушайте спокойную музыку или повяжите, словом, максимально расслабьтесь. Ложиться нужно в одно и то же время.

- Ужин должен быть очень легким. Никогда не ешьте на ночь (это также поможет сохранить вес в норме). Если вы привыкли что-то съесть непосредственно перед сном, выпейте лучше несколько глотков горячей воды с медом – чувство голода ослабнет. В крайнем случае съешьте кусочек яблока, тщательно прожевав его и запив 30–50 мл горячей воды с медом.

Учитель Су Дунпо, живший во времена династии Сун, разработал **метод борьбы с бессонницей**, включавший массаж, правильную позу, расслабление и режим.

- Перед тем как ложиться спать, помассируйте всю подошву по 200 движений для каждой ноги. Это поможет вам заснуть быстро и крепко. Хорошо еще

предварительно прогреть ноги в воде, пока тепло не разойдется по всему телу, и только потом массировать подошвы ног.

- Правильная поза, рекомендованная учителем Су, такова: лежа на левом боку, правую ногу согнуть в колене, левую – выпрямить.

- Расслабьтесь, старайтесь не думать о неприятном, дышите спокойно.

- Четвертая составляющая учения Су – режим. Каждый день нужно ложиться спать и вставать в одно и то же время.

Мигрень

Поскольку природа мигрени до конца не исследована, мы с вами сосредоточимся только на предотвращении приступов и облегчении их симптомов. Если вы страдаете от частых головных болей, записывайте время их появления. Отмечайте, какую пищу вы принимали, какими лекарственными средствами пользовались, в какой ситуации развился приступ мигрени и вообще все, что может быть с ним связано. Так вы сами или ваш врач вычислите возможные причины приступов.

Для облегчения приступов воспользуйтесь следующими советами.

- При пульсирующей боли в левой части головы потяните мочку правого уха наружу и вверх. Прodelайте это столько раз, сколько вам лет. Тяните так сильно, насколько сможете вытерпеть. В идеальном случае в начале упражнения вы должны услышать легкий хруст. Прodelывайте это упражнение два раза в день на протяжении двух-трех дней.

Закончив упражнение, погрузите обе руки в таз с теплой водой на полчаса, добавляя горячую воду для

поддержания нужной температуры.

- При головной боли средней тяжести достаточно положить на лоб полотенце, смоченное холодной водой, и закрыть глаза. От этого состояние кровеносных сосудов нормализуется, и вам станет легче.

- При боли в обоих висках нажмите на корни ногтей безымянных пальцев на обеих руках. Если мигрень локализуется только на одной стороне, нажмите на корень ногтя безымянного пальца соответствующей руки указательным пальцем другой руки, движение при этом должно быть режущим. Повторять несколько раз в течение 2-3 минут.

Если вы выяснили, что эти способы помогают не хуже лекарств, то лучше отказаться от медикаментозных средств.

Грудной радикулит

Радикулит - наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга. Грудной радикулит встречается довольно редко и проявляется болями при движении, глубоком вдохе. Следующие упражнения помогут вам вернуть легкость дыхания.

- Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. С силой ударяйте кулаками по сторонам грудной клетки, передвигаясь сверху вниз. Затем медленно выдохните. Повторите это упражнение несколько раз - так вы уменьшите боль в груди.

- Лягте на спину на полу или на другую твердую поверхность. Глубоко дыша, переверачивайтесь с боку на бок, пока боль не ослабнет.

Мышечная боль

Причиной возникновения боли в мышцах может быть их слабый тонус, особенно когда они напряжены в течение длительного времени. Воздерживайтесь от арахиса, бананов, жареной пищи и от таких деликатесов, как морской огурец и водоросли, которые распространены в японской, китайской и других азиатских кухнях.

В случае возникновения боли неизвестного характера надо непременно обратиться к врачу. Если у вас острый приступ привычной боли, выполните следующие упражнения.

- Надавливайте на мышцы, растирайте и массируйте их по 5 минут два-три раза в день. Держите больной участок в тепле. Если боль возвратится, медленно и тщательно помассируйте область вокруг больной мышцы. Концентрируйте усилия на точке, наиболее чувствительной к прикосновению.

- Если первое упражнение не помогло, примените метод глубокого дыхания. Полностью выдохните, затем медленно и глубоко вдохните, наполняя легкие воздухом, после чего опять медленно выдохните. Таким образом вы расслабите нервы и мышцы, устраняя боль. Выполнять упражнение следует в течение 2-3 минут.

Близорукость (миопия)

Страдающие сильной близорукостью вынуждены постоянно носить очки. Если близорукость средней степени, улучшить зрение помогут следующие упражнения.

- Открывайте и закрывайте глаза. Закрыв их, плотно зажмурьте. Медленные мигания служат легким

массажем, снимающим напряжение глаз и осуществляющим смазку глазных яблок. Потрите ладони друг о друга, разогревая их. Закройте глаза и прикройте их руками так, чтобы ладони располагались на щеках, а пальцы – на лбу. Задержитесь в такой позе на минуту. Это упражнение особенно полезно тем, кто работает за компьютером, много читает, а также тем, чья работа связана с сильным умственным напряжением.

- Сидя у окна, найдите взглядом точку (предмет на соседнем доме), упорно смотрите на нее в течение 3–7 секунд, затем расслабьте глаза и переведите взгляд на предмет на вашем столе. Повторяйте упражнение в течение 3–5 минут.

- После двух-трехчасовой работы, связанной с напряжением зрения, отдохните 5-10 минут и вновь приступите к занятию. Старайтесь почаще смотреть в окно на удаленные предметы, лучше всего на горы и деревья. Выбирайте в качестве объекта все более и более удаленные предметы (также лучше горы и деревья).

Боли в шее и плече

Боли в шее и плече могут быть вызваны переохлаждением, длительной непрерывной работой в сидячем положении и перенапряжением мышц. Облегчить боль вам поможет следующее упражнение.

Всею длиной большого пальца сильно надавите на область в 2–4 цунях выше локтевой складки на той руке, в которой ощущается боль. При нажатии она усилится. Надавливая на эту зону, продолжайте двигать шейю и плечами, пока не почувствуете облегчение. Повторяйте упражнение как минимум три раза в день.

Носовое кровотечение

Остановить кровотечение из носа, вызванное травмой, сухостью, локальным воспалением или небольшим повреждением носовых проходов, помогут следующие способы.

Важно

Если у вас выступил холодный пот и началось головокружение, немедленно обратитесь к врачу.

- Ущипните углубление под лодыжкой. Если кровь течет из левой ноздри, ущипните правую ступню, и наоборот.

Если вы беременны или предполагаете, что беременны, не делайте это упражнение.

- Если кровь течет из левой ноздри, поднимите правую руку, а если из правой – левую. Если кровь течет из обеих ноздрей, встаньте прямо и поднимите обе руки над головой.

- Одновременно нажимайте на противокозелки ушных раковин средними пальцами обеих рук, закрывая ушные каналы. Сила нажима должна быть значительная, но не чрезмерная.

- Помогает также приложенное к носу полотенце, смоченное холодной водой, или пузырь со льдом. Сядьте и слегка наклонитесь вперед. Какое-то время не сморкайтесь и не прочищайте нос.

Снижение чувствительности пальцев кисти

При повышенном давлении или после перенесенного инсульта руки и пальцы часто немеют. Вы можете выполнять следующие упражнения, которые также помогут, если онемение вызвано чрезмерным напряжением пальцев при письме, вязании и т. п.

- Вытяните пальцы и сложите руки вместе перед грудью. Растирайте их в течение 3 минут.

- При любой возможности растирайте указательный палец одной руки указательным и большим пальцами другой. Потом поменяйте руки.

Важно

Внезапное онемение пальцев может быть симптомом приближающегося инсульта, и в таком случае лучше вызвать врача или скорую помощь: если вас вовремя доставят в больницу, риск получить повреждение мозга будет минимизирован.

Ожирение

Лишний вес увеличивает риск развития диабета, гипертонии, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, подагры и возникновения камней в желчном пузыре.

Причины избыточной массы тела могут быть и чисто медицинскими, например нарушение обмена веществ. Однако большинство людей страдает ожирением из-за переедания. Чтобы похудеть, вы должны тратить энергии больше, чем потребляете: изменить рацион, вести активный образ жизни. О диетах и физических упражнениях написано много книг. Выберите диету, в которую входит много овощей, не слишком сладких

фруктов и зерновых. Воздерживайтесь от сахара, сладостей, масла и жиров, ограничьте употребление соли. Пейте больше воды. Научитесь тщательно пережевывать пищу. Не ешьте перед сном.

Следующие **рекомендации** также помогут вам сбросить лишний вес.

- Старайтесь включить в ежедневный распорядок бег трусцой (если можете бегать) или длительные прогулки. Благодаря этому мышцы укрепятся и помогут вам в борьбе с весом.

- Другой метод – подъем по ступенькам. Вы не только сбросите вес, но и станете лучше себя чувствовать. Начните с пяти-шести ступенек, а затем постепенно увеличивайте их число. Ваша цель – подниматься и опускаться на три лестничных пролета 9-10 раз в день. Если вы поднимаетесь и опускаетесь на шесть лестничных пролетов, то достаточно повторять это четыре-пять раз в день.

Если вы будете регулярно выполнять это упражнение на протяжении как минимум шести месяцев, то положительный результат гарантирован. Это простое упражнение не только эффективно поможет избавиться от лишнего жира и укрепить мышцы, но обеспечит хорошую тренировку сердцу. В качестве предосторожности, поднимаясь и спускаясь, всегда держитесь за перила.

- Борьба с лишним весом помогает любая двигательная активность.

Важно

Люди с избыточным весом, занимающиеся любыми физическими нагрузками, должны контролировать кровяное давление.

Перенапряжение мышц ног

После значительных нагрузок, таких как ходьба на длинные дистанции или езда на велосипеде, в ногах иногда ощущается острая мышечная боль. У людей, страдающих артритом, она может быть вызвана переменной погоды. Вот несколько упражнений, которые помогут вам облегчить состояние.

- Массируйте со средним усилием точку, указанную на рис. 12, не обхватывая при этом голень массируемой ноги.

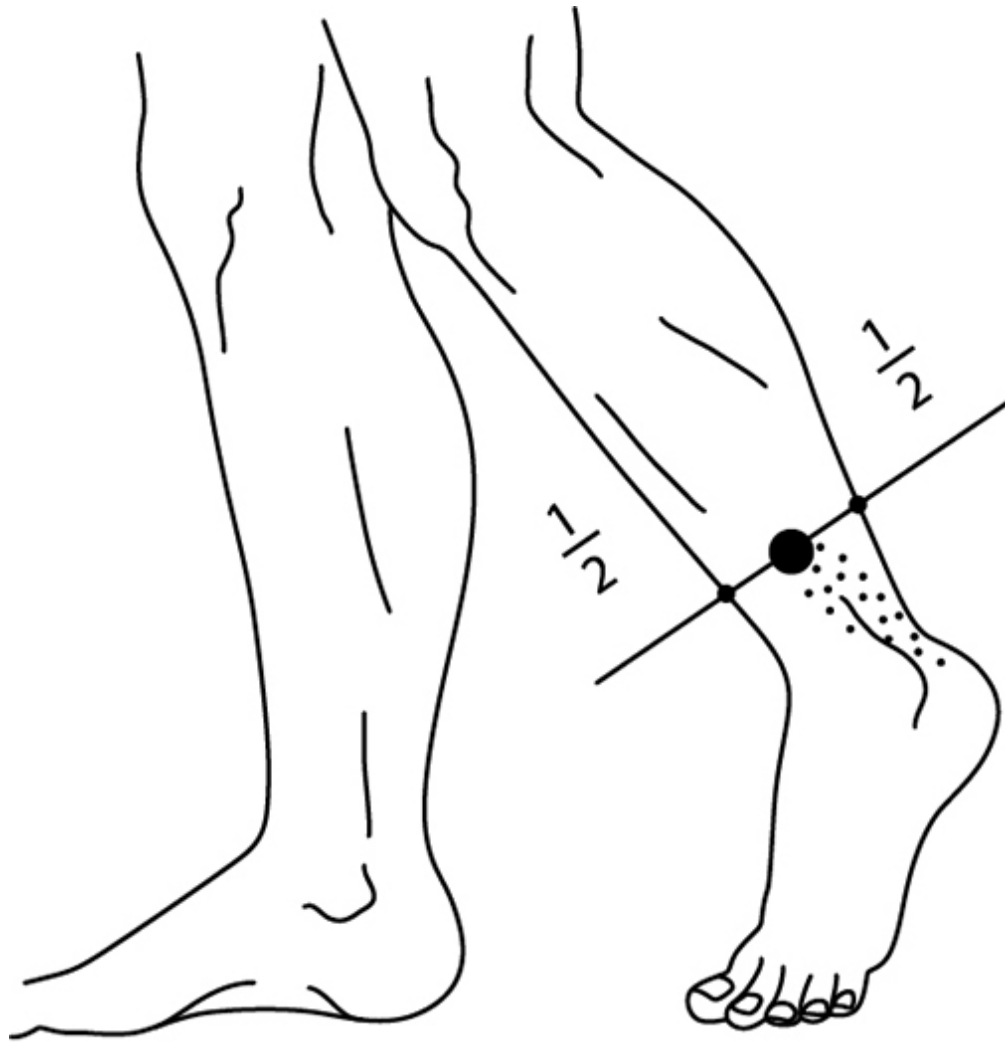


Рис. 12

- Нажмите ладонями на то место, откуда исходит боль, и с силой проведите ими (толкните) вверх. Повторяйте в течение 10 минут.
- Сядьте на стул и положите правую ступню на левую ногу. Сложите пальцы левой руки в кулак и нанесите на тыльную поверхность ступни и на суставы пальцев вазелин или холодный крем. Тщательно помассируйте кулаком пальцы ног, подошву и пятку правой ступни в течение 1-2 минут.

- Сильно разотрите подошву правой стопы большими пальцами обеих рук. Начните с пальцев и двигайтесь к лодыжке, а затем обратно. Повторите два раза.

- Придерживая рукой один из пальцев правой ноги (начинать следует с мизинца или большого пальца), слегка вращайте его вокруг оси и тяните вперед с усилием к себе, чтобы вызвать хруст в межфаланговых суставах. Прodelайте это с каждым пальцем каждой ноги.

- Удерживая правую ступню обеими руками, в течение 1-2 минут двигайте ее вверх, вниз и в стороны, чтобы расслабить сустав в лодыжке.

Прodelайте последние три процедуры с левой ступней.

Чтобы **предотвратить перенапряжение в мышцах ног**, выполните следующее.

1. Снимите обувь. Вытяните ногу, подвигайте ступней вверх, вниз и вбок.

2. Вытяните пальцы ног на несколько секунд, затем согните их на несколько секунд.

3. На несколько секунд, сидя, как бы поднимитесь на пальцах ног, затем на несколько секунд опуститесь на всю ступню. Повторите несколько раз. Это упражнение особенно хорошо выполнять при длительных поездках в машине, самолете или при сидячей работе. Выполняйте эти три упражнения по 10 раз в день.

4. Встаньте лицом к стене. Касаясь ее одной рукой, наклоните тело вперед, не отрывая ступни от пола. Выполняйте один раз в день, по пять – семь подходов.

Пяточная шпора

Пяточная шпора – костное разрастание в виде шипа на пяточной кости. Часто причинами заболевания

являются постоянная и длительная травматизация связочного аппарата стопы (у танцоров, спортсменов-бегунов), плоскостопие, иногда – быстрое увеличение массы тела.

Вот несколько способов, которые помогут вам облегчить боль.

- При острой боли лучше прилечь или ослабить нагрузку на ноги.

- Иногда боль до некоторой степени смягчают мягкие прокладки для обуви.

- Дважды в день по 30 минут катайте ступней скалку или бутылку. Погрузите ступни в теплую воду, чтобы усилить кровообращение. Выполняйте это упражнение минимум семь дней. Если оно не помогает, вам может быть показано хирургическое вмешательство.

- Утром и вечером перед сном рекомендуется проводить довольно сильные похлопывания молоточком (специальным, с резиновым наконечником), или просто деревянной палочкой, по всей поверхности подошвы ног сверху вниз и наоборот. Выполняйте упражнения в течение 3–5 минут.

Профилактика онкологических заболеваний

Несколько лет назад один японский профессор опубликовал свои исследования. Согласно его теории, в подкожном слое располагаются особые иммунные клетки, которые в обычном состоянии «спят». При растирании спины (скажем, полотенцем) усиливается кровоток. В то же время эта процедура стимулирует и спящие иммунные клетки. Пробудившись, они ищут, атакуют и уничтожают или пожирают любые чужеродные клетки, представляющие опасность для организма или способные привести к развитию рака.

Другими словами, таким образом активизируется иммунная система, что служит профилактикой онкологических заболеваний.

Доктор У Сунн Шэнь, известный врач эпохи династии Цин (XVII век), утверждал, что растирания спины могут быть весьма полезными при лечении большинства кишечных заболеваний. Крестьяне из некоторых областей Китая до сих пор пользуются большими гребнями для спины, сделанными из рогов животных, считая их главным медицинским инструментом. Они смазывают гребень мазью, кремом или смачивают водой и тщательно трут им спину больного. Таким образом лечат грипп, простуду, а также другие болезни и недомогания, например рвоту, понос и тепловой удар.

Специалисты из Аньхуа (медицинская школа и больница в Китае) провели ряд экспериментов. Они массировали спины пациентов на протяжении 10 минут. Анализ крови до и после процедуры показал, что общее количество белых кровяных клеток увеличилось в среднем на 19,7 %, а их способность сражаться с бактериями – на 34,4 %.

Начиная с 1984 года доктор Янь советовал пациентам с ранней стадией рака, а также тем, кто перенес операцию, регулярно растирать спину. У многих отмечалось улучшение самочувствия, аппетита, сна и повышение сопротивляемости простуде.

Предположительное повышение активности иммунной системы без всяких побочных эффектов – еще один довод в пользу растирания спины.

Столь высокая эффективность данного метода, подтвержденная исследованиями китайских медиков, объясняется тем, что по обеим сторонам спины расположены точки, связанные с многими важными

внутренними органами, к которым регулярный массаж спины плавно направляет поток энергии.

Массаж спины. Держа обеими руками концы массажера, тщательно трите спину сверху вниз и из стороны в сторону. Делайте это ежедневно. Вы можете начать с 2-3 минут и постепенно довести продолжительность процедуры до 10 минут. Если кожа покраснела и ощущается жар, вы достигли нужного состояния. Остерегайтесь сквозняка, поскольку он уменьшает эффект растирания. Если вы чувствуете общую слабость или только что оправились после болезни, попросите кого-нибудь растереть вам спину.

Физические упражнения (например, бег трусцой) также могут снизить риск возникновения онкологических заболеваний.

- Во время занятий физкультурой частота и глубина дыхания возрастают, активизируется работа органов дыхания.

- При физической нагрузке вы потеете. Некоторые из окислителей, которые являются канцерогенами, в результате потоотделения удаляются из организма.

- Физическая нагрузка усиливает кровообращение, за счет чего создаются неблагоприятные условия для развития раковых клеток.

- Некоторые клинические испытания показали, что многие пациенты испытывают эмоциональную подавленность с момента обнаружения болезни. Физические же упражнения улучшают настроение. Они повышают жизненный тонус и придают силы, необходимые для борьбы с заболеванием.

Образ жизни напрямую связан с угрозой развития онкологических болезней. Согласно исследованиям одного из ведущих институтов здоровья, 70 % всех случаев заболевания раком вызваны курением, переизбытком, чрезмерным употреблением алкоголя или малоподвижным образом жизни. А слишком длительное

воздействие ультрафиолетовых лучей служит причиной рака кожи в 90 % случаев.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный полиартрит - это системное заболевание, возникающее вследствие воздействия на организм холода, как внешнего, так и внутреннего (иньское питание). Сначала оно поражает один или несколько мелких суставов, но постепенно в процесс вовлекаются все новые суставы: голеностопные, коленные, челюстные и др. Болезнь распространяется на внутренние органы: развивается порок сердца, гепатит, нарушение функций поджелудочной железы, почек (пиелонефрит). Важно отметить, любое заболевание не ограничивается лишь одной областью поражения: организм человека - единое целое, - неустанно повторяет тибетская медицина. Поэтому при любой патологии в болезненный процесс вовлекается весь организм. Опыт клиники «Наран» показывает, что период ремиссии при ревматоидном артрите можно продлить, если наряду с приемом лекарств применять упражнения и самомассаж.

- Чтобы контролировать болезнь и улучшить подвижность суставов, при каждом удобном случае (несколько раз в день) массируйте, разминайте и растирайте пораженную область. Самостоятельно или с чьей-либо помощью по возможности сгибайте, разгибайте и вращайте суставы. Принимайте горячие ванны.

- Важно придерживаться активного образа жизни. В период обострения перегружать суставы не рекомендуется, но некоторые движения и в это время полезны для улучшения подвижности. Например, вы можете сгибать и разгибать суставы, лежа на полу или в

кровати. Цель данного упражнения - уменьшить деформацию суставов. В противном случае мышцы могут атрофироваться, что приведет к прогрессированию заболевания.

- Если вы потеряли аппетит, отдайте предпочтение продуктам, богатым белком, минеральными веществами и витаминами. Диета должна быть сбалансированной. При избыточном весе следует воздерживаться от высококалорийной пищи.

Неврит слухового нерва (звон в ушах)

Звон в ушах - это сигнал, при помощи которого организм сообщает нам о приближающихся неполадках: проблемах с сердцем, повышенном давлении, высоком уровне холестерина в крови и др. Значит, звон в ушах, возможно, предупреждает о сердечном приступе. Если у вас гипертония или повышенный холестерин и вам за 50 лет, а звон в ушах продолжается или усиливается, то как можно скорее проверьте деятельность сердца.

Если вы слышите звон или шум в ушах, который иногда становится громче, а временами ослабеваает, накладываясь на обычные звуки, попробуйте следующие два приема.

- Кончиком большого или указательного пальца правой руки нажимайте на корни ногтей указательного и безымянного пальцев, а также мизинца левой руки в течение 3-5 минут. Затем сделайте то же для правой руки.

- Закройте уши ладонями. Слегка похлопайте по голове пальцами, закрывая и открывая уши в размеренном ритме. Повторяйте это упражнение утром и вечером в течение 5-6 минут.

Кроме того, вы должны как следует отдыхать, выполнять физические упражнения, избегать

эмоциональных срывов и сексуальных отношений.

Важно

Если упражнения не устраняют звон, вызванный контузией, отравлением или заболеваниями ушного канала, вам следует обратиться к врачу.

Онемение шеи

Сон на слишком высокой или твердой подушке либо на сквозняке может привести к онемению шеи и болевым ощущениям в ней.

При онемении шеи справа или слева выполните следующие упражнения.

- Растирайте кончик среднего пальца руки, соответствующей пораженной части шеи, большим и указательным пальцами другой руки. В течение 3 минут постепенно переходите к основанию среднего пальца, одновременно совершая медленные наклоны головой. Затем в течение минуты слегка похлопайте по больной области шеи кулаком.

- Сядьте или встаньте прямо. Наклоните голову, прижав подбородок к груди так плотно, насколько это возможно. Поднимите плечи, чтобы они почти касались мочек ушей. Затем резко выпрямите шею и опустите плечи. Повторите 20 раз.

Оберните шею сухим полотенцем или приложите к ней грелку.

Важно

Если боль локализуется в нижней части шеи и сопровождается онемением кистей и пальцев рук, это может быть связано с заболеванием позвоночника. В таком случае вы должны обратиться к врачу, который поставит диагноз и назначит соответствующее лечение.

Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки

Боль в верхней части брюшной полости – классический симптом язвы двенадцатиперстной кишки. При этом заболевании в период обострения через 1–3 часа после приема пищи ощущается грызущая, жгучая или щемящая боль. Обычны и такие симптомы, как отрыжка, чувство тяжести в животе, изжога. Вы должны соблюдать строгую диету, отказаться от вредных привычек, достаточно отдыхать, то есть вести здоровый образ жизни.

Помогут и следующие процедуры.

- При первых симптомах приближающейся изжоги лягте и расслабьте мышцы живота. Положите руку на область желудка. Слегка похлопайте по ней согнутыми пальцами (подобно тому, как клюют птицы) со скоростью три-четыре удара в секунду. Похлопывать надо ритмично и мягко. Начните с области желудка и спускайтесь к пупку. В течение 10 минут пройдите туда и обратно, меняя руки. Вы должны ощущать, как движется ваш желудок. При отделении газов вы испытаете облегчение. Такой массаж помогает также при чувстве тяжести в желудке или желудочных коликах.

- Помассируйте ноги, особенно с внешней стороны.

Важно

Все упражнения и процедуры носят профилактический характер. Не выполняйте их при сильных болях в животе и если ваш кал черного цвета. Немедленно обратитесь к врачу, так как возможно внутреннее кровотечение. Вы также должны незамедлительно обратиться к врачу в случае резкой потери веса, рвоты, при постоянных болях.

Для предотвращения изжоги выполняйте каждый день следующие упражнения.

- Лежа на спине, расслабьте мышцы живота. Приняв пупок за центр, ладонью помассируйте живот круговыми движениями по часовой стрелке 100 раз. Затем поменяйте руки и другой ладонью сделайте еще 100 круговых движений против часовой стрелки. Такое упражнение значительно улучшит пищеварительные процессы.

- В положении сидя или лежа медленно, но сильно надавите на пупок большим пальцем в направлении вниз от пупка, постепенно отпуская палец. Повторите 20 раз. Этот прием также помогает при запоре.

В идеале оба упражнения следует выполнять два раза в день, утром и вечером.

Умственное и психическое (душевное) переутомление

Утомление - физическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности. Умственное утомление выражается в ухудшении внимания, проблемах с концентрацией, замедленном мышлении и др., физическое - в нарушении функции мышц.

Недостаточный отдых или слишком высокая рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению.

Различают умственное и психическое (душевное) переутомление. У молодых людей и лиц с особым складом нервной системы интенсивный интеллектуальный труд может привести к развитию неврозов, которые чаще возникают при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т. п. Психическое переутомление наблюдается у людей, чрезмерно обремененных душевными волнениями и стрессами.

После отдыха работоспособность восстанавливается. Сложнее с людьми, перенесшими тяжелые заболевания. Сравнительно небольшая и непродолжительная нагрузка вызывает у них головную боль, одышку, сердцебиение, потливость, слабость. Их работоспособность падает быстро, а восстанавливается медленно.

Что делать, если вы устали или у вас наблюдаются симптомы умственного и психического переутомления?

- Чтобы снять психическое напряжение, сильно надавите на точки на подошвах ног.
- Также надавите на точку в центре ладоней.
- Массируйте точки на плечах, посередине между 7-м шейным позвонком и краем лопатки.
- Найдите точки на шее у основания черепа. Нажатие на них ослабляет внутреннее напряжение всего организма.
- Закройте глаза и прижмите ладони к ушам. Похлопывайте заднюю часть головы указательными пальцами и одновременно постукивайте нижними зубами о верхние. Откройте уши на несколько секунд, а затем повторите упражнение еще несколько раз. Вы

должны испытать облегчение, особенно если у вас кружится голова и вы чувствуете, что можете упасть в обморок.

- Найдите время для занятий физкультурой и ведите размеренный образ жизни.

Отеки ног и боли в спине

Постоянные отеки ног могут свидетельствовать о нарушениях обмена веществ. Среди приверженцев восточной медицины распространено мнение, что опухшие ноги и боли в спине сигнализируют о заболеваниях легких, почек или селезенки. Стоячая или сидячая работа, усталость или переохлаждение – все это может послужить причинами возникновения указанных симптомов. Облегчить их помогут следующие упражнения.

- Массируйте средний палец левой руки от кончика до запястья (по прямой линии) большим и указательным пальцами правой руки в течение 3 минут. Прочтите то же со средним пальцем правой руки.

- По 2 минуты массируйте внешнюю сторону ноги сначала на левой ноге, а затем на правой.

Проводите такой массаж дважды в день. Желательно выполнять его вечером, перед тем как ложиться спать. Он не только устранит отеки ног, но улучшит работу желудка и кишечника.

Важно

Если ноги продолжают опухать, боль в пояснице не проходит и все это сопровождается усталостью, поносом и перемежающимся жаром, немедленно обратитесь к врачу.

Тонзиллит и ангина

Ангина – острое инфекционное заболевание. Также ангиной называют обострение хронического тонзиллита (воспаление миндалин). Если вы перегрузили себя работой и защитные свойства вашего организма снижены, бактерии и вирусы начинают атаку через горло и миндалины. Развивается ангина (острый тонзиллит) внезапно. Накануне человек мог чувствовать себя совершенно здоровым, а теперь его охватывает озноб или жар. Пациенты жалуются на ломоту в теле, головные боли, боли в горле и ушах, трудности с глотанием.

Важно

Если горло покраснело и опухло с обеих сторон, подчелюстные лимфатические узлы увеличились и болят при прикосновении к ним, лучше всего немедленно обратиться к врачу.

В качестве профилактических мер старайтесь выполнять массаж точек, указанных на рис. 13.

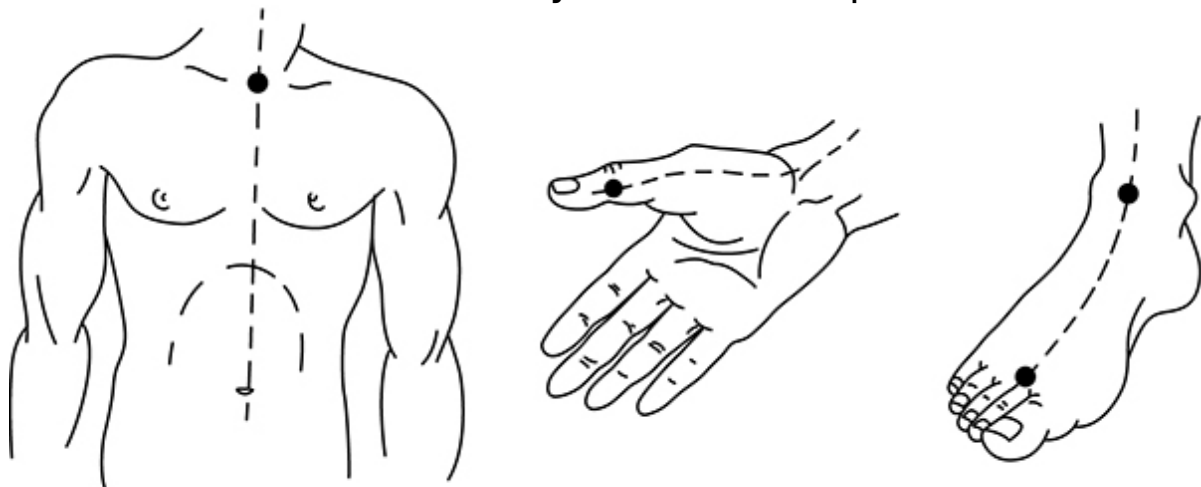


Рис. 13

- Режущим движением надавливайте на корни ногтей большого, указательного и безымянного пальцев в течение 5 минут для каждой точки.

Важно

Если вы беременны или предполагаете, что беременны, не нажимайте на эту точку.

Зубная боль

Кариес и пародонтоз сопровождаются острой зубной болью. При первом же удобном случае, а лучше немедленно вы должны посетить стоматолога.

Временно облегчить зубную боль помогут следующие процедуры:

- Сильно надавливайте на точку, указанную на рис. 14.

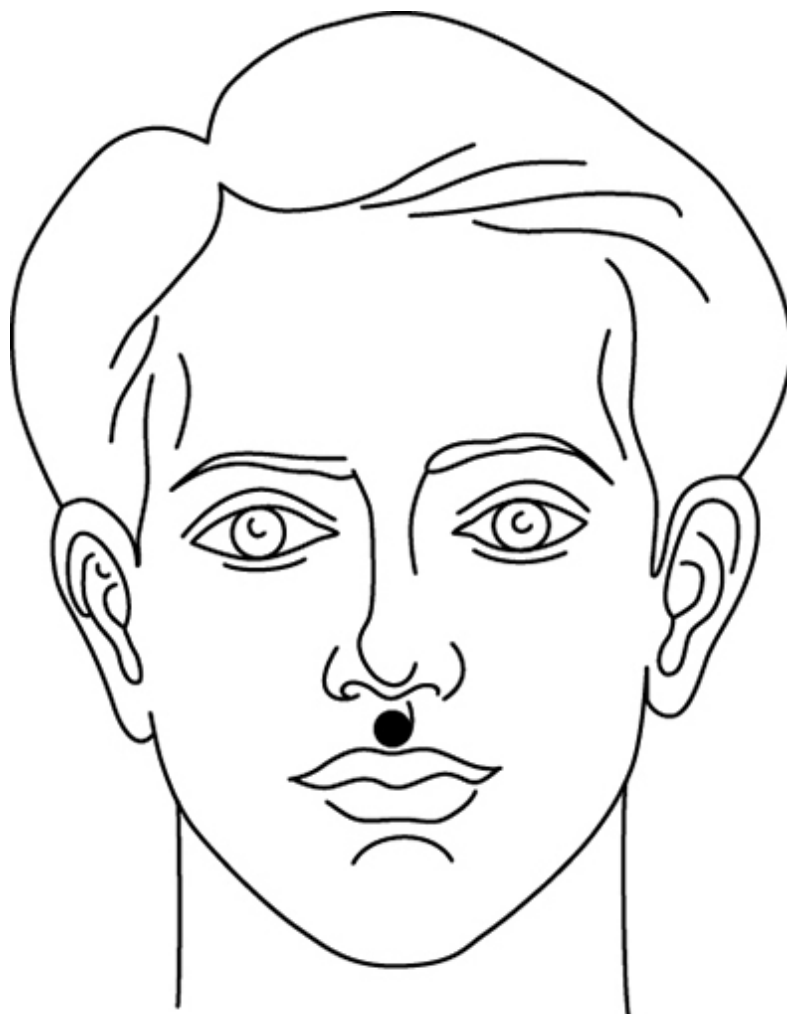


Рис. 14

- Режущим движением надавите на точку хэ-гу на той руке, со стороны которой вы ощущаете боль. Если у вас болят передние зубы, то нажимайте на обеих руках. Кроме того, режущим движением нажимайте на точку ся-гуань, если у вас болят нижние зубы. Для каждой точки удерживайте нажим в течение 1 минуты.

- Избавиться от зубной боли эффективно помогают и так называемые точки реагирования, расположенные на ладони. Чтобы их определить, мысленно проведите линию от складки большого пальца до начала складки

запястья. Верхняя часть линии соответствует правой стороне рта, а нижняя часть – левой, левая часть линии – верхним зубам, а правая часть – нижним. В зависимости от расположения больного зуба посмотрите на нужную четверть указанной области и найдите там точку, имеющую розовый или светло-багровый цвет. Это и есть точка реагирования. Для устранения боли нажимайте на нее пучком зубочисток или спичек в течение минуты или более.

Варикозная болезнь вен

Варикозное расширение вен на ногах чаще возникает у людей, которым по роду деятельности приходится много стоять. Иногда оно наблюдается у женщин в период беременности. Чаще всего расширяются вены в задней части икры и вдоль внутренней стороны ног.

После длительного стояния на ногах ощущаются боль и тяжесть, иногда опухают лодыжки. На ранней стадии заболевания боль почти отсутствует. По мере его прогрессирования больные вены темнеют. Из-за недостатка кислорода эта область оказывается лишена питательных веществ. Раны на ноге заживают дольше. На поздней стадии болезни приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

- На начальной стадии заболевания или в случае, когда хирургическое вмешательство нежелательно, вы должны четырежды в день совершать активные 15-минутные прогулки. Быстрая ходьба укрепляет мышцы ног и улучшает кровоток.

- При любой возможности садитесь и поднимайте ноги. Носите эластичные поддерживающие чулки или бинты. Занятия плаванием, ходьба или массаж икр

улучшают кровообращение и, как следствие, состояние вен.

Омоложение кожи лица

Появление морщин можно предотвратить, если заботиться о своем здоровье и коже, избегать длительного воздействия солнечных лучей и регулярно массировать лицо. Движения при этом должны быть направлены вдоль мышц и тока крови, иначе ваши усилия будут непродуктивными.

Массируйте каждую область от 10 до 15 минут ежедневно:

- лоб – указательными пальцами, начиная с области между бровей и двигаясь вверх и наружу;
- нос – указательными пальцами, начиная с области между бровей и двигаясь вниз;
- верхние веки – начиная с внутренних углов глаз и двигаясь к внешним, затем нижние веки – начиная с внешних углов глаз и двигаясь внутрь;
- верхнюю губу – начиная с центра и двигаясь наружу. Затем повторите то же с нижней губой;
- щеки – движениями вверх, начиная с нижней части лица;
- при помощи пальцев двигайте кожу шеи вверх и наружу.

При умывании старайтесь применять те же движения, что и при массаже. Регулярное использование горячей воды расслабляет кожу лица и способствует появлению морщин, тогда как холодная вода сушит кожу и вызывает шелушения. Кроме того, включите в рацион побольше питательных продуктов и соков. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.

Важно

Массаж противопоказан, если у вас есть раны, инфекционные воспаления или прыщи.

Раннее семяизвержение у мужчин

Если у вас наблюдается раннее семяизвержение во время полового акта или семяизвержение во время сна, попробуйте выполнить следующие упражнения.

- Тыльной стороной обеих кулаков периодически надавливайте на бока, двигаясь к копчику. Затем переместите кулаки вверх – так высоко, как только могут достать ваши руки. Повторите 81 раз.

Движения должны быть быстрыми и сильными, чтобы вы почувствовали тепло в области талии. Выполняя это упражнение, старайтесь упражнять мышечную часть простаты (сфинктер), напрягая и расслабляя ее.

- Потрите ладони друг о друга, чтобы нагреть их, а затем положите на пупок одну поверх другой. Нажимая на живот, совершайте руками вращательные движения в течение 1 минуты по часовой стрелке, а потом в течение 1 минуты – против часовой стрелки. Затем растирайте область между пупком и лобком, на 2,54 см ниже пупка, в течение 1 минуты, меняя руки.

Данные упражнения следует выполнять утром и вечером. Результаты ваших усилий проявятся через 10 дней, иногда чуть позже.

Старайтесь спать на левом боку, согнув правую ногу и выпрямив левую. Это идеальная поза, позволяющая избежать кошмаров и семяизвержения.

Импотенция, или половое бессилие у мужчин

Половая функция мужчины может оказаться уязвимой на различных уровнях. Как правило, половое бессилие развивается из-за соматических (телесных), личностных и социальных влияний. Нередко импотенция является следствием злоупотребления спиртными напитками, а также порочных сексуальных установок и половой распущенности. В этом случае требуется помощь врача-сексопатолога. Половое бессилие может быть побочным эффектом принимаемых лекарственных препаратов.

Старайтесь контролировать эмоции, избегайте беспокойства и волнения. Упорядочьте свой образ жизни. Регулярно выполняйте физические упражнения. Если проблема остается, обратитесь к врачу. Следующий способ поможет вам справиться с ситуацией.

Обхватите ладонью мошонку. Другой рукой массируйте по часовой стрелке срединную область лобка. Совершите 81 движение. Поменяйте руки и на этот раз проделайте 81 движение против часовой стрелки. Повторяйте массаж утром и вечером.

Важно

В даосизме девять - это число ян (положительной энергии). Число 81 символизирует наивысшую степень энергии ян (девять раз по девять).

Воспаление молочных ходов (только для женщин)

Воспаление выходных протоков молочной железы (молочных ходов) наблюдается на третий-четвертый день после родов. Первые симптомы - появление

твердых безболезненных комочков в груди. Если при прикосновении к ним вы испытываете боль, обратитесь к врачу.

Перед тем как приступить к самомассажу, на 5 минут положите на больную грудь полотенце, смоченное горячей водой. Затем выполните следующие действия.

- Положите на больную грудь руку. Четыре пальца другой руки (без большого пальца) разместите под грудью и подтолкните ее вверх. Повторите до 20 раз.

- Большим и указательным пальцами придерживайте больную грудь у основания. Другой рукой, как лопаткой, начиная с области над грудью, толкательными движениями массируйте грудь по направлению к центру, чтобы прочистить молочные ходы.

Чередуйте оба метода. Массаж должен быть нежным и медленным, но тщательным. Не нажимайте непосредственно на комки, а медленно сжимайте область вокруг них. По мере того как молоко станет подходить к этим комкам, они постепенно исчезнут.

Абсцесс груди у женщин

При резком прекращении кормления грудью или в случае попадания инфекции может возникнуть воспаление молочной железы. Если это произошло, воздержитесь от свежей рыбы и продуктов, которые усиливают лактацию. Сцеживайте лишнее молоко. Следите за полостью рта ребенка, чтобы защитить соски от инфекции.

Важно

Если у вас жар и неприятные ощущения в груди или сосках, если грудь воспалена, немедленно обратитесь к врачу.

На ранней стадии заболевания вам может помочь самомассаж.

- **Похлопывание.** В положении сидя или стоя опустите руку со стороны больной груди на стол (будем исходить из предположения, что больна только одна грудь). Расслабьте мышцы груди и верхней части туловища. Похлопывайте болезненное место ладонью другой руки. Начните с верхней части плеча и переходите к ключице. Вся процедура должна занять 30 минут. Если больны обе груди, то сделайте упражнение для другой стороны. Повторяйте массаж через 4-6 часов. Результаты должны сказаться через два-три сеанса. Основная цель этой процедуры - слегка встряхнуть больную грудь и освободить молочные ходы.

Народное средство. Обмакните заднюю часть деревянного или рогового гребня в пчелиный воск или растительное масло. Приставьте гребень к груди и проведите к соску. Повторяйте массаж до тех пор, пока молоко не потечет свободно.

Кормление грудью (до и после родов)

Грудное молоко - идеальная пища для новорожденных, поскольку содержит все питательные вещества, необходимые для нормального роста и развития детей, и легче всего усваивается. Дети, которых кормят грудью, реже страдают от аллергии и гастроэнтерита. Если вы планируете кормить ребенка грудью, начните готовиться с пятого месяца беременности.

Самомассаж – один из основных элементов подготовительного процесса. С пятого месяца беременности начинают развиваться и расширяться молочные ходы. Массаж груди на этой стадии поможет «размягчить» молочную железу и стимулировать кровообращение. За два-три дня до родов начните интенсивно массировать грудь.

Важно

Неделя после родов – решающий период, от которого зависит дальнейшее кормление грудью.

Итак, если вы хотите обеспечить себе приятный период кормления, предпримите следующие шаги.

- До родов, предпочтительно с пятого месяца беременности, массируйте обе груди перед сном. Сначала оботрите их полотенцем, смоченным теплой водой, затем положите на них полотенце на 5 минут. После этого массируйте боковую часть груди по часовой стрелке, затем – от основания к соскам.

- После родов проводите массаж груди перед каждым кормлением.

Длительность сеанса должна постепенно увеличиваться и составлять от 10 до 15 минут. Последовательность его такова.

- Пальцы двигайте по окружности грудей по часовой стрелке, затем приподнимите пальцами груди и подтяните соски друг к другу.

- Придерживая основания грудей обеими руками, потяните соски. Подвигайте груди вверх, вниз и вбок.

- Массируйте боковую сторону грудей противоположными руками.

- Большими и указательными пальцами приподнимите и оттяните соски, теплой тканью протрите груди, удалив выделившееся молоко.

После массажа сцедите грудь большим и указательным пальцами. Поначалу будет выделяться светлая или прозрачная жидкость – молозиво. Теперь вы готовы к кормлению ребенка.

Перед сеансом тщательно вымойте руки. Во время массажа одной груди вторая должна быть прикрыта. Начинайте массаж нежно, постепенно увеличивая нажим. Никогда не делайте резких и грубых движений.

Глава 10. Дыхание как метод восстановления здоровья

Дыхание – основа жизни. Существует много дыхательных методик, но редко кто сознательно руководствуется ими. Большинство людей дышит верхней частью легких – это так называемое верхнее, или ключичное, дыхание. Это приводит к массе заболеваний: бронхиту, трахеиту, бронхиальной астме, пневмонии, хроническим бронхопневмониям и другим болезням, в частности сердечным, а также к головным болям. Даже атеросклероз связан с нарушением дыхания, то есть с недостаточным усвоением кислорода легкими.

Мы дышим неправильно – без пауз.

После вдоха должна следовать короткая пауза.

Вообще при выполнении дыхательных упражнений сознание должно контролировать движение брюшной стенки и диафрагмы. Дыхание должно быть непрерывным, ненапряженным – спокойным и легким, практически незаметным, а настроение – ровным и безмятежным. Такое дыхание освобождает легкие от ненужного воздуха.

На Востоке большое внимание уделяют правильному положению тела и перемещению его в пространстве. Без правильного положения тела не может быть правильного дыхания. Каждое движение должно гармонизировать с окружающим миром. Позвоночник должен быть всегда прямым, так как является антенной между Землей и космосом. Поэтому, прежде чем приступить к дыхательной гимнастике, нужно

исправить искривление позвоночника и научиться правильно перемещаться в пространстве, то есть ходить.

Дыхательный механизм позволяет человеку дышать как носом, так и ртом. Но если первый способ обеспечивает здоровье и силу, то второй ведет к болезням и слабости. Дело в том, что в ноздрях имеется природный предохранительный аппарат – фильтр. Если вдыхать через рот, то на пути между губами и легкими нет ничего, что процеживало бы воздух и очищало его от пыли и других посторонних примесей. Кроме того, воздух, поступающий в легкие, не успевает согреться, что очень вредно. Человек, спящий ночью с открытым ртом, всегда просыпается с чувством сухости во рту и гортани.

Такое пренебрежение природными правилами ведет к болезням. Особенно часто это наблюдается у детей и пожилых людей, в чьем организме накапливается много слизи, которая преимущественно сосредоточена в верхней трети тела – как раз там, где расположены верхние дыхательные пути. Слизь накапливается из-за неправильного питания (употребления «холодных» продуктов, сладостей, молочных и хлебобулочных продуктов, кондитерских изделий и полного отсутствия в рационе «согревающих» специй), а также малоподвижного образа жизни. Гипертрофия (разрастание) слизистой в носовой полости приводит к аллергическому риниту, гаймориту и, конечно, к полипам или аденоидам в носу.

Дыхание через рот еще больше способствует развитию различных болезней и их осложнений. Самая опасная из них – бронхиальная астма, которая страшна острыми затяжными приступами нехватки воздуха и возникающим в связи с этим страхом смерти. Дети, которые дышат через рот, обречены на болезни верхних дыхательных путей: они не «вылезают» из ангин,

тонзиллитов, ларингитов, трахеобронхитов и даже пневмоний.

Старайтесь дышать только через нос.

У входа в нос расположен экран из волосков, препятствующий проникновению пыли. Далее следует длинный извилистый носовой ход, в котором нагревается воздух и оседают инородные частицы. Их удаление осуществляется с помощью энергичного выдоха. Затем – гланды, которые ликвидируют бактерии, то есть предохраняют от бактерий. При дыхании через рот миндалины-гланды регулярно получают порции холодного воздуха с вирусами и микробами, из-за чего часто воспаляются. Их основная функция – препятствовать инфекции – в конечном счете ослабевает, и они гораздо хуже защищают организм.

Дыхание через рот – мудрая предосторожность природы на случай закупорки носовых отверстий.

Очистительное дыхание

Очистительное дыхание помогает проветрить и очистить легкие, возбуждает все их клетки и улучшает состояние организма в целом.

Техника очистительного дыхания предполагает выполнение следующих шагов:

1. Полностью вдохните.
2. Задержите дыхание на несколько секунд.
3. Сложите губы, словно собираетесь свистнуть, при этом не раздувая щеки. Затем с силой выдохните немного воздуха. На секунду остановитесь, удерживая выдыхаемый воздух, после чего с силой выдохните еще порцию – так продолжайте до тех пор, пока не выдохнете весь воздух.

Важно

Крайне важно выдыхать воздух с силой.

Такое дыхание весьма эффективно освежает утомленного человека. Необходимо практиковаться до тех пор, пока вы не сможете выполнять это упражнение легко и естественно, поскольку его нужно делать после других упражнений.

Существуют и другие варианты.

- Втяните носом немного воды, пропустите ее через носовые ходы в горло и затем выплюньте.

Кстати, индийские йоги погружают лицо в чашу с водой и при помощи особого приема втягивают носом некоторое ее количество, но этот способ требует продолжительной практики.

- Закройте одну ноздрю пальцем и втяните воздух через другую. Затем сделайте то же, закрыв вторую ноздрю и открыв первую. Повторите несколько раз, последовательно меняя ноздри.

Дыхательные упражнения при бессоннице

1. Покачивания. Встаньте, стопы поставьте на ширину плеч параллельно друг другу. Позвоночник, шея и голова должны составлять единую линию. Несколько минут покачивайтесь с пяток на пальцы, спокойно вдыхая и выдыхая.

2. Потягивание. На вдохе поднимите руки над головой, раскрывая ладони так, чтобы почувствовать, как энергия достигает пальцев рук. Одновременно встаньте на носки. Вытяните все тело вверх. На выдохе опустите руки через стороны вниз и опуститесь на пятки. Повторите три раза.

3. Помахивания руками. Встаньте прямо, стопы поставьте на ширину плеч параллельно друг другу, колени слегка согните. Несколько минут мягко размахивайте руками, разворачивая вслед за ними корпус то вправо, то влево.

4. Полное расслабление. Лягте, закройте глаза. Около минуты свободно дышите через нос. Почувствуйте, как вас покидает напряжение. Представьте приятную, успокаивающую обстановку (море, горы, облака – все, созерцание чего расслабляет вас). После этого слегка напрягите и затем полностью расслабьте пальцы ног. Теперь натяните стопы на себя и полностью расслабьте. Далее последовательно напрягайте и полностью расслабляйте мышцы икр, бедер, ягодиц, живота. Дышите ровно, мягко, расслабленно. Глубоко, но без напряжения вдохните, считая до 5–8 секунд. Затем полностью выдохните, считая до 5–8 секунд. В конце выдоха сделайте паузу на 1–2 секунды.

Выполняйте последнее упражнение до тех пор, пока не уснете.

Дыхание йогов, оживляющее нервы

Цель этого упражнения – стимулировать деятельность нервной системы, повысить нервную силу и энергию.

1. Встаньте прямо, глубоко вдохните и задержите дыхание.

2. Вытяните руки вперед, расслабив, насколько возможно, мышцы.

3. Медленно согните руки и приблизьте кулаки к плечам, постепенно все сильнее напрягая мышцы; кулаки должны быть крепко сжаты.

4. По-прежнему удерживая мышцы напряженными, медленно раскройте ладони, а затем опять быстро

сожмите их в кулаки. Повторите это движение несколько раз.

5. С силой выдохните через рот.

Глубокое дыхание для снятия стресса и напряжения

Обычно мы не придаем значения тому, как дышим, а порой и не подозреваем, что правильное дыхание способно не только снять стресс, но и в некоторых случаях оказать лечебный эффект. С помощью простых дыхательных упражнений можно улучшить работу кишечника, избавиться от запоров, поднять опущенный желудок, снизить или нормализовать артериальное давление при гипертензии.

Дыхательные упражнения для снятия стресса лучше проводить при открытом окне, обеспечивающем приток свежего воздуха.

1. Полной грудью вдохните свежий воздух, считая (если возможно) до 10–15.

2. Задержите дыхание без напряжения.

3. Выдохните также за 10–15 секунд.

Так дышите на протяжении нескольких минут (в это время верующие могут читать молитвы). Вскоре вы почувствуете полное облегчение: все ненужное отойдет на второй план, стресс покажется не столь значительным, а жизнь, как всегда, – прекрасной.

Улучшить работу кишечника также можно с помощью глубокого дыхания. Вдохните в течение 5-10 секунд и одновременно втяните анус, напрягая мышцы ягодиц и промежности (особенно ануса). Полностью вдохнув, задержите дыхание на 5-10 секунд, а затем выдохните в течение 5-10 секунд и расслабьте все перечисленные мышцы.

Выполняйте это упражнение каждое утро, можно лежа в постели или после утренних гигиенических процедур. Если утром не было возможности, делайте упражнение в течение дня или вечером. Ваше усердие будет вознаграждено чувством легкости после дефекации. В последующем стул станет регулярным.

Дыхание при гастроптозе

Опущение внутренних органов (чаще всего желудка) встречается довольно часто, хотя диагностируется достаточно трудно. Вздутие живота, накопление воздуха в животе (это сопровождается урчанием), чувство тяжести после еды, пониженный или, наоборот, повышенный аппетит (но без прибавки в весе), дурной запах изо рта – вот далеко не полный перечень проблем, связанных с опущением желудка.

При гастроптозе показана дыхательная гимнастика.

1. Глубоко вдохните в течение 5-12 секунд. Обязательно вдыхайте животом, выпячивая и надувая его.

2. Задержите дыхание при выпяченном животе на 3-5 секунд.

3. Выдохните медленно, также за 5-12 секунд. Начните с 5 секунд, каждый раз увеличивая время на несколько секунд и наконец доведя его до 12 секунд.

4. После выдоха обязательно расслабьтесь и выдержите паузу в течение 1-2 секунд.

Делайте упражнение в течение 5-8 минут по два-три раза в день. Буквально через одну-две недели вы получите потрясающие результаты.

Упражнение на ходу

1. Идите с отведенными назад плечами, высоко поднятой головой и со слегка вытянутым подбородком.

Обращайте внимание на то, чтобы шаги были равной длины.

2. Полностью вдохните, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы они соответствовали счету. Таким образом, вы должны вдохнуть как бы в восемь приемов, но без перерыва.

3. Медленно выдохните воздух через ноздри, так же считая до восьми и делая в это время восемь шагов.

4. Задержите дыхание, продолжая идти и считая до восьми.

5. Сделайте паузу, расслабьтесь на 1-2 секунды. Затем продолжите снова.

Повторяйте несколько раз в день. Можно задерживать дыхание, считая до четырех, и затем выдыхать, считая до восьми. Начинающие могут считать до трех-четырех, делая за это время три-четыре шага. Постепенно следует увеличить счет до шести – восьми.

Глава 11. Прочие немедикаментозные методы оздоровления

Монгольский метод хорме

Масляный компресс хорме (монгольское прижигание, процедура хорме) – древний монгольский метод лечения нервной системы при помощи специального мешочка с целебными травами, который обмакивают в подогретое кунжутное масло и прикладывают к биологически активным точкам на теле человека. Процедура хорошо расслабляет и успокаивает, помогает при невралгии и разного рода нервных расстройствах.

В тибетской и монгольской медицине данный метод используется с XIII века. Древние врачеватели применяли его как эффективное и мягкое терапевтическое средство для гармонизации конституции Ветра (нервной системы).

По мнению восточных медиков, лечение нервов – важный аспект комплексного оздоровления человеческого организма. Тибетцы, к примеру, считают, что пусковым механизмом в развитии любых болезней является хронический стресс. Поэтому при возникновении недуга в первую очередь необходимо привести в порядок нервы.

Лечение нервов методом хорме предполагает комбинированное действие лекарственных растений: белого имбиря, кориандра, мускатного ореха, укропа, тмина, – имеющих успокаивающее, антиспазматическое, согревающее свойства. Как упоминалось выше, молотые зерна этих растений помещают в льняной мешочек и

обмакивают в подогретое кунжутное или топленое масло (данные масла прекрасно зарекомендовали себя в лечении нервов и душевных расстройств). Затем врач накладывает горячий масляный компресс на специальные точки лунг (Ветра) на голове, шее, спине, груди, ладонях и подошвах пациента.

Каждую точку прижигают в течение от 1-2 до 10-20 минут до появления гиперемии (это зависит от индивидуальной переносимости процедуры больным). За один сеанс воздействуют на 6-10, а иногда и на большее количество точек. К длительному воздействию (10-20 минут) прибегают в случаях, когда необходимо «добавить тепло» в организм, то есть при «холодных» заболеваниях. Курс лечения состоит из двух - пяти сеансов.

После процедуры хорме пациент незаметно для себя начинает ощущать удивительно приятное и естественное чувство покоя и равновесия. Можно смело забыть о старой доброй валериане и других седативных средствах, традиционно применяемых при лечении нервов, в том числе о сильных антидепрессантах. Особенно эффективно ставить масляный компресс хорме вечером.

Важно

После процедуры хорме нельзя переохлаждаться, употреблять холодные напитки, принимать водные процедуры в течение 4-5 часов.

Постановка масляных компрессов в сочетании с другими процедурами гарантированно дает хороший результат. Показания - заболевания нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, пищеварительной систем:

неврит, невралгия, бессонница, вегетососудистая дистония, заикание; гипертония, гипотония, ишемическая болезнь сердца; пиелонефрит, цистит, нефроптоз, уретрит; панкреатит, гепатит, гастрит, язвенный колит. Метод хорме можно использовать в профилактических и лечебных целях при болезнях Альцгеймера и Паркинсона, для чего следует ежевечерне ставить масляный компресс на точки Ветра (бай-хуэй на макушке головы), в зоне 7-го шейного позвонка, на углах лопаток, в затылочной области. Процедура особенно полезна пожилым людям, у которых налицо симптомы возмущения Ветра (нервной системы): нарушения сна, бессонница, беспокойство, чувство тревоги по вечерам, страхи необъяснимого характера, головокружения, первые признаки потери памяти. Курс лечения состоит из 13-15 процедур (ежедневно или через день). Через месяц его можно повторить.

Повысить эффективность метода хорме можно с помощью приема седативных тибетских фитопрепаратов и глубокого точечного массажа тех же точек (до и после компресса).

Метод прижигания, или Моксотерапия

Древние врачи считали, что целебные травы, сгорая в процессе прижигания, выделяют божественные силы, которые оказывают мощное лечебное воздействие на организм человека. Суть этого воздействия состоит в раздражении биологически активных точек теплом. В те времена говорили: «Раздражение извне, эффект внутри». А в медицинских книгах указывалось, что прижигание эффективно даже тогда, когда бессильны иглоукалывание и лекарства.

В древности прижигание проводили раскаленной металлической палочкой, использовали тлеющий

фитиль, серный порошок. В восточных странах, где этот метод и поныне широко распространен, в качестве прижигающего средства выбирают тлеющую моксу – сухую растительную массу в виде зерен или сигар. Обычно применяется полынь, иногда с добавлением других лекарственных трав. При этом используются не полезные свойства полыни, а ее способность после специальной обработки давать оптимальную температуру во время тления – 60–70 °С. Некоторые считают, что чем горячее прижигание, тем оно полезнее, и, желая быстрее вылечиться, терпят ожоги. Однако наилучший эффект обеспечивают именно оптимальные температурные условия.

Курс лечения занимает много времени. В Китае говорят: «Чем длиннее курс лечения прижиганием, тем полезнее». Благодаря моксотерапии там даже 80-летние старики не знают усталости, чувствуют себя здоровыми, живут и работают не хуже молодых людей.

Процедуру прижигания проводят двумя способами:

- контактное прогревание, когда на пластинку имбиря или чеснока насыпают сухую молотую траву полыни и поджигают. Процедура длится, пока не истлеет трава (ожогов не бывает);

- неконтактный метод. Его можно применять в домашних условиях, используя угольную или полынную сигару. В свою очередь, прогревание сигарами осуществляется несколькими способами: клюющим, утюжащим, прерывистым.

Сигары можно приготовить в домашних условиях. Для этого потребуются папиросная бумага и сухая трава полыни любого вида (горькой, серебряной), подойдут также сухие тополиные листья (можно взять их и полынь поровну). Надо скрутить бумагу так, чтобы диаметр круглого отверстия составлял 1,5–2 см, склеить ее края яичным белком, один конец закрутить (чтобы трава не высыпалась). Полулю бумажную трубочку

желательно вставить в стеклянный, деревянный или металлический цилиндр такого же диаметра. Траву необходимо аккуратно всыпать в трубочку, пока сигара не наполнится доверху. При этом нужно утрамбовывать траву (например, карандашом) после каждой щепотки.

Итак, сигара готова. Подожгите ее, лучше от свечи, а затем поднесите к телу на расстояние 1,5-2 см от кожи. Тепло вначале кажется приятным, но чем дольше вы будете держать сигару на одном месте, тем будет выше вероятность получить ожог. Чтобы этого не случилось, сигару надо периодически перемещать на другую (симметричную) точку.

Прижигание сигарами весьма эффективно при лечении болезней «холода». В целом для борьбы с ними тибетская медицина использует четыре «горячих» метода: «горячий» образ жизни, «горячее» питание, «горячие» фитосборы, «горячие» внешние процедуры, среди которых моксотерапия находится на первом месте.

Как вы помните, согласно тибетским представлениям, все недуги делятся на две группы: болезни «холода» и болезни «жара». Первые возникают под воздействием на организм внешнего и внутреннего холода и нуждаются в лечении теплом. Закаливание организма путем обливания холодной водой, моржевания, плавание в холодном бассейне, употребление еды, содержащей «холодные» элементы (вода, сырые овощи и фрукты в большом количестве, молочные продукты, сладости и т. д.), – вот неполный перечень причин, приводящих к развитию болезней «холода». К ним относятся не только заболевания суставов, мышц, позвоночника, но и болезни внутренних органов, возникшие из-за состояния ма-жу (несварения), то есть от снижения «огненной теплоты» желудка, его переваривающей способности.

Можно прожить долгую жизнь незрячим, но можно ли это сделать с больным желудком – большой вопрос. Тибетская медицина считает несварение (ма-жу) корнем всех болезней. Улучшить работу желудка можно с помощью прижигания. Во время процедуры пациент должен лечь на спину, принять удобную позу и расслабиться. Сигарой следует водить над зоной эпигастрия (семь точек) и пупком (восьмая точка). Над каждой точкой нужно держать сигару по 1-2 минуты. Вся процедура займет 1-15 минут.

«Пуще глаза береги желудок», – говорят на Востоке.

Почки любят тепло. Если вы страдаете от пиелонефрита, гломерулонефрита, мелких камней, то прогревание сигарами вам необходимо. Большинство заболеваний суставов возникает из-за воздействия на них холода. Контактный метод прогревания особенно полезен при ревматоидном полиартрите (процедура врачебная!) и практически при всех формах заболеваний суставов.

Прижигание поможет быстро устранить боль различного происхождения (невралгию, ревматизм, мигрень, гастроспазм и др.). Но для закрепления эффекта процедуру нужно применять длительно.

Моксотерапия также успокаивает нервы. Они возбуждаются даже при слабом воздействии на них. При чрезмерном же воздействии они реагируют совершенно иначе, а именно успокаиваются. Если у человека отмечаются вспыльчивость, раздражительность, ослабление функций нервной системы, парализация нервов, чрезмерная чувствительность, судороги, то прижигания способны помочь ему.

Данная процедура полезна при ревматизме, невралгиях, бессоннице, после ишемического инсульта,

при детском параличе. Она улучшает кровообращение, регулирует работу желез внутренней и внешней секреции, нормализует уровни синтезируемых ими гормонов.

У тех, кто страдает хроническими заболеваниями желудка с недостаточным выделением желудочного сока, благодаря прижиганию увеличивается его количество и улучшается пищеварение. У людей с повышенной кислотностью, наоборот, сдерживается чрезмерное выделение желудочного сока. То же самое справедливо и в отношении слюнных желез, желчного пузыря, щитовидной железы, надпочечников, яичников, поджелудочной железы.

Метод прижигания обеспечивает заметные улучшения при симптомах климакса, бесплодии, нестабильном менструальном цикле у женщин. Моксотерапия стимулирует обмен веществ, способствует быстрому выведению из организма токсинов и шлаков. Благодаря этому происходит омоложение тканей. Например, у седого человека после курса лечения могут появиться волосы природного цвета. Улучшаются функции всех внутренних органов, налаживаются процессы пищеварения и выделения. Ускоряется рассасывание ушибов, подкожных кровоизлияний, а также кровоизлияний мозга и внутренних органов.

При продолжительном курсе прижиганий высокое артериальное давление падает до оптимального уровня, низкое - повышается, общее - нормализуется. Улучшается функционирование почек, их выделительная способность, исчезают проблемы с мочеиспусканием. С помощью прижиганий можно регулировать количество лейкоцитов в крови и ускорить заживление ран.

После 60-дневного курса лечения количество эритроцитов увеличивается на 20 %. Укрепляется

иммунитет, повышается сопротивляемость организма болезням, ускоряется свертываемость крови. Прогревание точек на руках и ногах, например точек молодости Е 36 или хэ-гу, способствует продлению жизни, служит мощным профилактическим средством от 100 болезней.

Сон как лекарство

В Индии сон называют «няней мира», так как он лелеет, питает и восстанавливает организм, исцеляя его. Наряду с другими терапевтическими практиками хороший сон помогает сохранить тело свежим и красивым, проясняет ум. Полезнее всего спать в темное время суток. Дневной сон в большинстве случаев вреден, поскольку способствует зашлакованности организма. Исключение делается для маленьких детей, старых, больных или ослабленных эмоциональным стрессом людей. Людям Ветра короткий сон после полудня (10-20 минут) позволяет восстановить активность.

Потребность во сне у каждого человека сугубо индивидуальна.

- *Люди Ветра* спят немного, часто просыпаются по ночам, рано встают. Дневным кратковременным сном они как бы добирают нехватку сна ночного. Им нужно уметь расслабляться, перед сном желательно принимать ароматизированные ванны. Вообще для профилактики нервного перевозбуждения людям Ветра лучше всего проводить косметические процедуры и массаж ранним вечером.
- *Люди Желчи* не нуждаются в дополнительном сне. Из всех типов только они могут нормально чувствовать себя после бессонной ночи, и продолжительность их сна часто не превышает 6-7 часов. Сон может нарушаться под влиянием их беспокойной, упрямой натуры, которая всегда

стремится к какой-либо цели (например, их могут заботить бытовые проблемы вроде предстоящего ремонта квартиры или более глобальные задачи). Чтобы успокоиться и расслабиться, людям этого типа перед сном показаны теплый душ, теплые напитки, глубокая медитация в полутемном помещении под тихую музыку.

- *Люди Слизи* любят поспать, иногда гораздо больше 8 часов, получая от сна огромное удовольствие. Но поскольку именно сон способствует производству слизи в организме, представителям этого типа не следует спать дольше положенного: это приводит к усиленному накоплению слизи, полноте и тяжести в голове (особенно если сон приходится на дневное время). Кстати, Илья Обломов, персонаж одноименного романа И. А. Гончарова, является ярко выраженным представителем данного типа. «Если люди типа Слизи рано встают, они здоровые, богатство и ум наживут», – говорят на Востоке.

Восточная медицина основана на чутком внимании к организму. Если вы чувствуете, что устали, постарайтесь хорошо отдохнуть.

За 2 часа до сна не следует принимать острую и жирную пищу, пить газированные напитки, кофе, чай. Спать надо в проветренном помещении, лучше на правом боку и желательно лицом к входу. Не гоните от себя домашних животных, которые так любят разместиться у вашей постели, если вы спите в одиночестве. Их присутствие поможет вам успокоиться.

Людам Желчи нужно научиться расслабляться, избавляться от навязчивых идей и мыслей и помнить пословицу «Утро вечера мудренее». То, что волнует вас с вечера, к утру может оказаться пустяком.

Если вам не помогают прохладный душ и другие расслабляющие процедуры, попробуйте принять травяную ванну.

Рецепт

В 4 л кипящей воды добавьте 2-3 чашки сушеной ромашки, 1 чашку таволги и 1/2 чашки корня валерианы. Варите их 30 минут на медленном огне, затем влейте несколько ложек кунжутного масла. Ванна с этим отваром снимет беспокойство и напряжение.

Не стоит прибегать к патентованным средствам от бессонницы. Сон, обретенный с помощью химических снотворных, будет тяжелым и безрадостным. В результате вы проснетесь еще более уставшими, чем заснули.

К тому же такие лекарства вызывают привыкание, от которого избавиться еще труднее, чем уснуть. Лучше воспользуйтесь природными составами.

Рецепт

По 1 ч. л. мяты, майорана, хмеля, толченого аниса. Перед сном выпивайте по 1 чашке приготовленного настоя.

Есть и более простой вариант: 1 от. л. меда растворите в 100 мл горячей воды и выпейте за час до сна.

Глубокое расслабляющее дыхание также успокаивает нервную систему и способствует быстрому засыпанию. Взрослым людям рекомендую перед сном представить себя ребенком, свернувшимся в клубочек под мягким теплым одеялом, вспомнить, как вы сладко спали в детстве, как быстро засыпали под ласковые убаюкивающие слова мамы. Кроме того, хорошо читать простые молитвы, которые помогают поскорее заснуть:

«Ангел мой, ложись со мной. А ты, сатана, уйди от меня, от окон, от дверей, от кровати моей». Повторяйте эти строки до тех пор, пока не уснете.

Ваша кровать не место для внутренних монологов или предполагаемых диалогов, не митинговая площадь – это место для отдыха, релаксации.

Никаких мыслей в голове не должно быть – ни о работе, ни о семье, ни о детях, ни о просмотренном фильме, а тем паче о негативных событиях, конфликтах, обидах, сплетнях.

Следует хорошо знать, сколько времени вам необходимо, чтобы выспаться, поскольку нормы физиологического сна для каждого свои. Старайтесь их придерживаться, тогда будет легче понять, с чем связаны причины вашей сонливости: с нехваткой сна или с хроническими заболеваниями.

Но что делать, если после обеда веки тяжелые, голова не думает, а до конца рабочего дня еще далеко?

Как взбодриться?

- Устройте себе физкультпаузу: энергично нажимайте на точку в носогубной складке; большим и указательным пальцами массируйте мочки; «выкручивайте» уши; сильно сжимайте и разжимайте веки; массируйте область глаз и бровей. Не бойтесь подергать себя за волосы, захватив пальцами небольшой пучок. Костяшками пальцев легко постучите по голове.

- Отличное стимулирующее действие оказывает массаж точки бай-хуэй. Мысленно проведите линию от кончика одного уха до другого. В ее центре и окажется эта жизненно важная точка.

При массаже головы поводом насторожиться является мягкость, рыхлость ее поверхности. Если

пальцы словно проваливаются вглубь, значит, в голове скопилось большое количество слизи, из-за чего вы чувствуете постоянную вялость и подавленность.

- Обостряет все чувства и такое упражнение. Указательными пальцами заткните уши, а затем резко вынимайте их. Повторите три раза.

- Обязательно помассируйте болезненные триггерные зоны – в области шеи, плеч, спины. Массаж «пробудит» мышцы, обеспечит приток крови и кислорода к мозгу, восстановит нормальную циркуляцию энергии в теле.

- Очень часто упадок сил, сонливость, головная боль – следствия остеохондроза. Бодрящее действие окажут «похрустывание» пальцами рук и ног, массаж ногтевой пластинки и поочередно всех межфаланговых суставов пальцев.

- Важен массаж стоп, где берет начало меридиан почек.

- После обеда особенно клонит ко сну. В таком случае массируйте кулаками грудную стенку – вверх-вниз.

- Тонус вернут несколько капель настойки женьшеня, элеутерококка, лимонника китайского, заманихи, левзеи или рододендрона. А вот алкоголь, крепкий чай и кофе имеют лишь временный эффект. Поэтому лучше заменить их имбирным напитком или добавить имбирные цукаты в чай.

Все эти меры хорошо помогают, если в организме нет комплексных нарушений, которые способствуют зарождению хронических патологий. Разумеется, лечить их нужно также комплексно.

Важно

Если на работе вас так и тянет уронить голову на папку с бумагами, в маршрутке – на плечо соседа, по утрам вы не слышите звонок будильника и даже в выходные никак не удастся выспаться, возможно, ваша сонливость – симптом серьезного хронического заболевания.

Избыточную дневную сонливость и увеличение длительности сна в современной медицине называют **«гиперсомния»**. Люди по-разному реагируют на неблагоприятные внешние факторы: одни – нарушениями ночного сна (проблемы с засыпанием, частые пробуждения, поверхностный сон), а другие – увеличением потребности во сне. Если человек спит слишком много, это так же плохо, как и недосыпание.

Организм привыкает бороться с неприятностями, «подсев на сон». В таком случае «выспаться до конца» оказывается почти невозможно. Такова расплата за бешеный ритм жизни, нескончаемый поток информации, неправильное питание – все это быстро утомляет и изнашивает организм. Врачи тибетской медицины бьют тревогу: из-за невнимательного отношения к проблеме избыточной сонливости можно упустить начало серьезного заболевания.

Вы когда-нибудь замечали, что дневная сонливость сопровождается головной болью, летучими болями в теле, ощущением тяжести в затылке, пояснице, ногах, отечностью лица, чувством холода, низкой температурой тела (менее 36,5 °С), онемением конечностей, ослаблением зрения и слуха, склонностью к обморокам, тревожностью, страхом, депрессией, апатией, тягой к одиночеству? Подобные состояния у вас или ваших близких никак нельзя назвать простой усталостью. Это весомый повод обратиться к врачу.

Кожа как отражение здоровья

Состояние кожи является зеркальным отражением функций внутренних органов, в первую очередь печени. По различным кожным проявлениям (прыщи, гнойники, высыпания и др.), по изменению внешнего вида и фактуры кожи, а также по характеру потоотделения врач тибетской медицины может судить об имеющихся нарушениях в организме. Как и слизистые оболочки, кожа служит защитным барьером организма, препятствуя проникновению микробов, вирусов, бактерий, токсинов.

Сильная зашлакованность и аллергия крайне негативно сказываются на состоянии кожи. Чтобы его улучшить, используются лекарственные травы. Их можно принимать по отдельности или в различных сочетаниях в виде отвара. Врачи тибетской медицины в таких случаях подбирают фитосборы с учетом всех индивидуальных особенностей пациента. Скажем, средства, очищающие кровь, показаны людям типа Желчь, так как именно ее усиление в организме вызывает прыщи, зуд, повышенную жирность кожи и желтые гнойные воспаленные угри. При сухости кожи, волос и ногтей, характерной для людей с повышенной функцией Ветра, также существуют специальные сборы. Хорошо поддается излечению тибетскими фитопрепаратами и отечность, спровоцированная возмущением Слизи.

Основополагающий принцип действия тибетских косметических средств - нормализация микрокапиллярного кровообращения, то есть рассасывание застоев в капиллярах кожи лица, что способствует устранению различных ее дефектов.

Причина возникновения **темных кругов и отеков под глазами** — застой крови. Мешки под глазами образуются из-за того, что в данной области довольно много мягких тканей и жира, которые, конечно, снабжены кровеносными сосудами. Когда кожа лица

теряет упругость, мышечные ткани под глазами начинают отвисать (особенно после плохого сна, обильного застолья). Чтобы это предотвратить, необходимо наладить хорошую циркуляцию крови. В тибетской медицине для этого используется ряд натуральных косметических средств и процедур, многие из которых можно приготовить и провести в домашних условиях. Среди них очищающие гели из кунжутного и лавандового масел, паровые бани с лавровым листом, фенхелем, цедрой апельсина и эфирными маслами розмарина и шалфея, маски из мякоти авокадо и лимона, смешанной с овсяной мукой. Из тоников показана чистая розовая вода.

Людам, склонным к образованию мешков под глазами, нужно следить за своим весом.



Проблема **угревой сыпи** касается не только подростков - она беспокоит и людей старше возрастом. В зависимости от области, в которой сосредоточены высыпания, можно выявить само заболевание, провоцирующее их возникновение. При проблемах с селезенкой угри возникают на носу, при болезнях желчного пузыря - на висках, при плохой работе кишечника - на лбу, при заболеваниях яичников - на подбородке и вокруг рта, при расстройстве желудка - на щеках.

Факторами, провоцирующими возникновение угрей, в первую очередь являются неправильные образ жизни и питание. Поэтому согласно канонам тибетской косметологии лечение угрей начинается с назначения диеты в соответствии с принадлежностью пациента к определенной конституции. Людям всех типов (Ветер, Желчь и Слизь), страдающим от акне, следует помнить, что основной пищей должны быть свежие овощи, которые можно и нужно подвергать минимальной термической обработке. А вот от фруктов, произрастающих в жарком климате, лучше отказаться: в них содержится много сахара. Необходимо также ограничить, а лучше и вовсе исключить острые блюда, алкоголь, жареную еду и мучные изделия.

Дело в том, что угри возникают вследствие хронического воспаления жировых желез кожи. Иначе говоря, заболевание связано с нарушением жирового обмена кожи, с повышенным выделением кожного жира в сочетании с размножением болезнетворных бактерий. С точки зрения тибетских врачей, причинами угревых высыпаний могут быть нарушение работы меридиана легких и «жар» в крови из-за неправильного образа жизни. Предлагаемые сегодня средства западной медицины дают достаточно быстрый, но временный эффект. В клиниках тибетской медицины назначается комплексное лечение: последовательное очищение организма с помощью фитопрепаратов, массажа, прогревания полынными сигарами, а также собственно косметологические процедуры, в частности чистки с применением скрабов, очищающих гелей, порошков, паровых бань и масок.

Рецепт

В домашних условиях можно приготовить скраб самостоятельно, смешав ячменную муку с рисовыми отрубями и порошком измельченного кориандра или лаванды, а затем добавив сок лимона или алоэ.

Чтобы удалить грязь из глубоких слоев кожи и предотвратить возникновение черных точек и акне (или избавиться от них), можно делать маски на основе глины, которая, словно магнит, притягивает загрязнения и токсины, скапливающиеся в коже. Глина также служит богатым источником минеральных веществ, способствующих оздоровлению и улучшению внешнего вида кожи (железа, магния, цинка, калия, кальция и кремния). Белую и зеленую глину можно приобрести в «Лавках жизни» (<http://www.lavka-zhizni.com/>).

Рецепт

При угрях показана следующая маска: 5 частей глины, 1 часть меда, 2 части сока алоэ и 1 часть отвара фенхеля или сока лимона.

Поможет и следующее средство: два раза в день смазывайте лицо внутренней стороной банановой кожуры, оставляя его в таком состоянии на 30 минут. Затем умойтесь и сделайте массаж растительным маслом.

Наиболее эффективный способ борьбы с угрями воспаленными, гнойными – применение камфарного спирта (он продается в любой аптеке). Рекомендую протирать лицо два-три раза в день, даже несмотря на боль. Успех гарантирован.

Расскажу случай из жизни. Молодой человек по имени Андрей (28 лет, умница, окончил институт с красным дипломом, защитил диссертацию) сильно комплексовал по поводу прыщей, которые безжалостно покрывали не только лицо, но и шею со спиной. Где только не лечился Андрей! Он систематически тратил половину зарплаты на косметические процедуры. Девушки избегали встреч с ним, видя его красное, в шрамах лицо. Тогда по совету матери Андрей обратился ко мне. Нам хватило двух недель, чтобы забыть о прыщах. Он старательно мазал кожу камфарой и пил тибетские фитосборы. Спустя месяц Андрей познакомился с очень красивой девушкой, а впоследствии женился на ней.

Угревая сыпь связана с деятельностью всего организма, и подходить к этой проблеме надо комплексно.

Для уничтожения пигментных пятен следует два раза в день протирать лицо мякотью тыквы.

В питании особенно полезны следующие продукты: тыквенные семечки, кедровые орехи, кунжут, фисташки, мясо утки, утиные яйца, баранья печень, редька, баклажаны, огурцы, арбуз, груши, хурма, бананы, апельсины.

Рецепт

Перемешайте 20 г толченого миндаля с яичным белком, вечером нанесите состав на кожу лица или на отдельные пятна и оставьте на ночь.

Утром лицо (или отдельные пятна) протрите водкой. Проводите процедуру ежедневно.

Советы для представителей конституции Ветер

Для сухой, склонной к образованию морщин кожи смешайте 3 г яичного желтка и 2 г меда. Нанесите на лицо и тщательно массируйте в течение 5 минут. Оставьте маску еще на 10-20 минут, а затем смойте теплой водой.

При появлении более глубоких морщин каждый вечер смазывайте лицо яичным белком, держите 30 минут, а затем смывайте маску теплой (40 °С) водой.

В рацион особенно полезно включать молоко, бобовые, растительное масло, кедровые и грецкие орехи, кукурузу, яичный желток, сливочное масло, в ограниченном количестве – животные жиры, постное мясо, рыбу.

Советы для представителей конституции Желчь

При склонности к образованию угрей и пигментных пятен каждый вечер перед сном смазывайте лицо молоком либо внутренней стороной корки лимона или огурца, одновременно массируя кожу. Через 5 минут умойтесь теплой водой.

Советы для представителей конституции Слизь

При жирной и отечной коже одновременно с массажем лица протирайте кожу внутренней стороной кожуры лимона, кожицы огурца или свежей арбузной корки. Через 3 минуты смойте прохладной водой. Делайте эту процедуру в течение 10 дней. В питании особенно полезны постное мясо, говядина, утятина, зайчатина, рыба, морепродукты, бобовые, разнообразные овощи и фрукты.

Рецепт

Общий совет. Чтобы губы не сохли, не трескались, были пухлыми и сохраняли естественный блеск, раз в день смазывайте их составом из 2,5 г яичного белка, 1,5 г лакричника и 2 г меда. Курс лечения – четыре дня.

Нельзя не упомянуть и о тяжелых кожных заболеваниях, которые, становясь постоянным спутником человека, причиняют массу неприятностей, неудобств, ограничивают круг общения. Так случилось с одной из моих пациенток, которая с детства страдала дерматитом. В три-четыре года у девочки появились первые расчесы в области ушей, под коленками и на локтевых сгибах. Ребенка долго лечили мазями и таблетками, которые назначал педиатр. Но улучшения были временными: самая длительная ремиссия продолжалась три года, когда они с мамой надолго (три-четыре месяца) выезжали к морю.

В подростковом возрасте у девочки обострился нейродермит, причем процесс охватил уже шею, спину. Старые ранки начали нагнаиваться, кожа на руках стала сухой, лицо – отечным. Девочка не могла зимой выйти на улицу. Родители решили обучать ее дома. Гормональные мази, сильнодействующие лекарства лишь на некоторое время усмиряли зуд кожи.

После долгих поисков в одной из деревень Тверской области родители нашли бабушку, которая лечила нейродермит народными средствами. Неделю девочка с мамой провели у народной целительницы, которая прикладывала к телу больной пахнущую смолой и дегтем мазь, давала отвары трав.

После завершения лечения девочку было не узнать: кожа стала гладкой, зуд прошел. К сожалению, повторить курс лечения и закрепить результат по разным причинам не удалось, да и девочка чувствовала себя хорошо. Но после окончания школы, поступления в вуз в связи с пережитым стрессом у нее вновь началось сильное обострение. Дело дошло до стационара: переливания крови, капельниц, уколов, мазей. Целительница к тому времени умерла, унеся с собой секреты врачевания.

В клинике «Наран» девушка (ей тогда было 19 лет) появилась со всеми признаками тяжелого обострения болезни: отечная красная шершавая кожа лица с грубыми шероховатыми складками вокруг глаз; на шее спереди и сзади были видны гнойные участки. Последний год был ужасным для пациентки: с каждым месяцем состояние ухудшалось, она не выходила из дома, поправилась на 10 кг.

В течение нескольких месяцев девушку лечили иглоукалыванием, моксотерапией, фитотерапией, проводили сеансы точечного массажа. Кроме того, врач беседовал с юной пациенткой, заряжая ее положительными эмоциями, которые с точки зрения тибетской медицины сами по себе являются терапевтическим средством. И очень важное обстоятельство, благотворно повлиявшее на организм, – это правильное питание, схему которого врач разработал с учетом всех особенностей. Комплексное лечение дало превосходный результат: девушка здорова и к тому же тщательно соблюдает рекомендации врача во избежание рецидивов.

Воздействуя на биологически активные точки посредством иглоукалывания, прогревания полынными сигарами и точечного массажа, можно оказывать непосредственное лечебное воздействие на внутренние органы. В частности, с помощью глубокого точечного

массажа активизируется циркуляция крови и лимфы, усиливается приток крови к органам и коже, улучшаются энергетика и питание всего организма. Точечный массаж лица, помимо этого, оказывает и отличный косметический эффект, поскольку помогает нормализовать микроциркуляцию крови и лимфоотток.

Все органы чувств

Глаза

- Для глаз, с учетом их «горячей» природы (Желчь), полезен холод. Промывать их нужно водой, температура которой не превышает температуру тела.

- В сухие и воспаленные глаза (а также для улучшения зрения) полезно закапывать по капле кунжутного масла. Эту процедуру следует проводить перед сном, так как после нее на глазах образуется пленка, которая, впрочем, быстро исчезает.

- Снять напряжение или убрать красноту глаз помогут компрессы из свежего огурца. Можно также положить на глаза ватные тампоны, смоченные в соке кинзы либо чае из очанки или фенхеля.

- Интересно, что смазывание подошв касторовым маслом также хорошо снимает усталость глаз.

- Чтобы улучшить зрение, как можно меньше находитесь при искусственном освещении, используйте только электролампы полного спектра, по 20 минут в день смотрите на живой огонь (свечу), смазывайте маслом и массируйте большие пальцы ног.

- Очень вредны для глаз телевизионные и компьютерные экраны, так как они возбуждают «жар» в глазах. Надо регулярно проводить профилактические процедуры, работать за компьютером только в

специальных очках, а сериалы не смотреть вообще: это удел пожилых и ленивых.

- Повысить остроту зрения и сохранить живой блеск в глазах поможет простой точечный массаж. Точки располагаются у внутреннего угла глаз, у наружного угла глаз (на расстоянии 0,3 см), под глазами посередине и слегка кнаружи. Вы ощутите под пальцами ямочки, которые и нужно массировать.

- Если вам приходится много работать за компьютером, делайте простое упражнение. Закройте глаза, подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев положите на веки и слегка надавливайте на них в течение 10-15 секунд. Затем медленно откройте глаза. Повторите три - пять раз. Усталость снимет как рукой.

Горло и полость рта

- Для профилактики инфекционных заболеваний горла ежедневно употребляйте небольшое количество меда, который надо медленно сосать.

- Чтобы очистить слизистую горла, полезно ежедневно полоскать его теплой водой с небольшим количеством соли.

- Полезны также следующие составы для полоскания горла и полости рта.

- В 0,5 л горячей воды влейте 50 мл водки.

- В 0,5 л воды добавьте по 1 ст. л. жимолости, розмарина, подорожника и шалфея.

- На 0,5 л воды возьмите по 1 ч. л. соды и соли (полощите горло утром и вечером).

- Воспользуйтесь йоговским способом: каждое утро ногтями нескольких пальцев, сложенных в ровный ряд, снимайте слизь с поверхности языка, даже если кажется, что она отсутствует.

Нос

- Полезно ежедневно смазывать ноздри небольшим количеством кунжутного масла и массировать кончик носа (это стимулирует сердце), а также крылья носа (это стимулирует легкие).

На Востоке нос называют «дверью в мозг» (очевидно, это связано с тем, что запахи оказывают большое влияние на функции мозга).

- Если пазухи носа забиты слизью или пылью, сухи или воспалены, хорошо подойдет промывание его слизистой теплой водой с морской солью и куркумой. Для этого наклоните голову и подержите нос в чашке с раствором или влейте жидкость сначала в одну, а потом в другую ноздрю. После того как жидкость перетечет в рот, выплюньте ее.

Уши

- Слух может ослабевать из-за накопления ушной серы. Она выделяется железами наружного слухового прохода и выполняет защитную функцию: на ней задерживаются пыль и микробы. Однако нельзя удалять серу из ушей спичкой или карандашом. Это может привести к повреждению барабанной перепонки и полной глухоте. Извлекать накопившуюся серу из слухового прохода должен врач-специалист.

- При ангине, скарлатине, гриппе микроорганизмы, вызывающие эти заболевания, могут из носоглотки через слуховую трубу попасть в среднее ухо и спровоцировать воспаление. При болях в ухе нужно немедленно обратиться к врачу.

- Громкие звуки также способны вызвать нарушение слуха. Например, при взрыве мощная звуковая волна с силой ударяет в барабанную перепонку и может прорвать ее. В таких случаях рекомендуется открывать рот к моменту, когда произойдет взрыв. Значительный вред наносят шумы, действующие на ухо изо дня в день. Под постоянными резкими ударами звуковых волн барабанная перепонка колеблется с большим размахом, из-за чего постепенно теряет эластичность и слух притупляется.

- Ушные раковины являются средоточием биологически активных точек (иннервирующихся пятью черепно-мозговыми нервами), поэтому их массаж позволяет воздействовать на любой орган тела. Массаж также снимает усталость и освежает чувства: для этого надо потянуть уши вверх, потом вниз, а затем растереть их ладонями до легкого пощипывания.

- Когда начинается старческая глухота, восстановить слух помогут следующие простые упражнения. Указательными пальцами максимально плотно заткните ушные проходы на 2-5 секунд, а затем резко, со щелчком, выдерните пальцы. При этом можно слегка приоткрыть рот. Повторяйте утром, днем и вечером по три - пять раз. Слух значительно улучшится. Кроме того, исчезнут назойливые шум и звон в ушах. Чтобы их устранить, можно и нужно массировать сосцевидный отросток височной кости, располагающийся за ушной раковиной. Смазав пальцы горячим кунжутным маслом, массируйте всю заушную область (несколько раз в течение дня). Результат не заставит долго ждать.

Тибетские процедуры для детей

При лечении детских заболеваний врачи тибетской медицины в первую очередь определяют, возмущение

какой конституции вызвало нарушение здоровья. Особое внимание они обращают на состояние позвоночника и положение внутренних органов (выясняется, нет ли опущения).

Комплексная терапия включает внешние процедуры, благодаря которым согревается организм (при возмущении холодных конституций Слизь и Ветер), снимаются мышечные спазмы, устраняются энергетические блоки, улучшается циркуляция крови и энергии, а также питание внутренних органов, нормализуется состояние позвоночника и восстанавливается положение внутренних органов при их опущении.

С позиций тибетской медицины болезни входят в тело человека через кожу и выходят через нее. Все внутренние органы имеют свои «представительства» на поверхности тела в виде меридианов, энергетических каналов. На них расположены около 900 биологически активных точек. Если воздействовать на эти точки при помощи **массажа**, можно непосредственно влиять на работу внутренних органов, нормализуя их функции. При этом снимаются энергетические блоки, застои в мышцах, связках, суставах, внутренних органах, и энергия начинает беспрепятственно двигаться по меридианам и каналам тела. Точечный массаж проводят по всей поверхности тела, включая ушные раковины, лицо, конечности, и применяют при различных заболеваниях.

Иглоукалывание особенно эффективно, когда у детей наблюдаются функциональные расстройства нервной системы, нарушения сна, невроты, колющие летучие боли. В тибетской медицине данный метод используется, чтобы стимулировать силы самоисцеления, заложенные в организме. Для этого в биологически активные точки на теле вводят особые иглы.

Для **прогревания организма** используются, в частности, нагретые до определенной температуры плоские камни (стоунтерапия). Основной эффект процедуры связан с улучшением обмена веществ, нормализацией работы периферической и центральной нервной системы, а также эндокринной и иммунной систем.

Эффективны и согревающие компрессы из нагретого песка или морской соли. Кроме того, применяется моксотерапия – прогревание определенных точек на теле с помощью полынных сигар. Данный метод обладает иммуностимулирующим свойством. К тому же дым полынных сигар имеет выраженное бактериостатическое действие (при длительности процедуры не менее 20 минут).

В «Чжуд-ши» о прогревании сказано, что оно «ставит заслоны на дорогах болезней, служит охраной у дверей плотных и полых органов, порождает тепло, проясняет память и излечивает многое, что не поддается разным другим методам лечения».

Эффект от применения тибетских средств настолько велик, что сохраняется долгие годы. Они устраняют возмущение конституций Ветер, Слизь, Желчь, воздействуя на первопричину заболеваний, активизируют защитные функции, повышают иммунитет, улучшают сон, физическое самочувствие и психоэмоциональный фон.

Таким образом, идет процесс оздоровления организма в целом, причем без применения химических препаратов, которые особенно нежелательны в детском возрасте. Сейчас ни для кого не секрет, что их побочное действие может негативно повлиять на развитие организма и сказаться даже через годы.

Тибетские фитопрепараты и процедуры не имеют противопоказаний и подходят как для

взрослых, так и для детей.

Западные медикаменты основаны в большинстве своем на одном активном веществе, которое оказывает физиологическое воздействие на организм. Этим объясняется как сила воздействия препаратов, так и наличие побочных эффектов. Например, антибиотики в течение нескольких дней подавляют рост микробов в организме, но одновременно губят полезную микрофлору, вызывая дисбактериоз.

Между тем традиционные тибетские препараты, изготовленные из минеральных веществ и лекарственных растений, обычно состоят из двух взаимодополняющих частей: главного и второстепенного лекарства. Действие первого направлено непосредственно на лечение болезни, а действие второго – на защиту организма. Благодаря этому препарат не имеет побочных эффектов.

Кроме того, каждый из компонентов тибетского фитопрепарата, прежде чем войти в состав лекарства, претерпевает сложный процесс обработки (в этом существенное отличие тибетской медицины от народной, где применяется, как правило, один или несколько видов растительного сырья при минимальной обработке). Для достижения максимального лечебного эффекта пропорции выверяются с математической точностью. Также при составлении препаратов учитываются время сбора лекарственного сырья, местность, почва и другие факторы.

Тибетскую фитотерапию по праву можно считать самой эффективной и безопасной в мире.

Отмечу, что тибетские фитопрепараты хорошо сочетаются друг с другом и с другими лекарственными

средствами, восстанавливают баланс жизненных сил после лечения химиопрепаратами или операции. Они оказывают положительное побочное действие и помогают избавиться от сопутствующих заболеваний. Тем не менее нужно подчеркнуть, что назначение тех или иных препаратов, как и выбор конкретной терапевтической методики, носит индивидуальный характер и основано на точной диагностике.

Строгое соблюдение двух главных принципов тибетской медицины: индивидуального подхода и комплексного применения лечебных мер – обеспечивает высокую эффективность лечения хронических заболеваний у детей.

Лечение бронхиальной астмы в домашних условиях

Бронхиальная астма – настоящий бич нашего времени, который не щадит ни детей, ни взрослых. По статистике, 1,5 млн россиян имеют подтвержденный диагноз «бронхиальная астма». У 70 % из них заболевание появилось в возрасте до 14 лет. Причем, по мнению специалистов, в реальности астмой страдает в полтора раза больше людей.

При нынешних темпах прогресса, который все более пагубно влияет на экологию, не стоит удивляться распространению подобных заболеваний. Но все не так безнадежно: лечить астму можно! В клинике традиционной тибетской медицины «Наран» накоплен огромный опыт борьбы с этим коварным заболеванием. Уникальная методика, разработанная врачами клиники, помогает людям любого возраста либо полностью избавиться от астмы, либо контролировать ее симптомы – не давать болезни шанса взять верх. Чем раньше начать лечение, тем лучше исход. Особенно это касается детей, молодых людей. Им-то как раз и

удается излечиться навсегда. Таких случаев в клинике множество.

Первые симптомы астмы – кашель, который начинается после или во время контакта с источником заболевания; шумные свистящие хрипы, слышимые на расстоянии; ощущение сдавленности в груди; приступы удушья и проблемы с выдохом. Причиной приступа могут быть обычные вещества, запахи, инфекция, стресс, которые на фоне имеющихся нарушений конституции Слизь и вызывают обострение заболевания. Очень часто приступы сопровождаются страхом: страхом того, что не хватит воздуха и что никто не поможет, страхом смерти.

Нередко люди заболевают астмой после острых бронхитов, частых ангин, пневмонии, особенно недолеченных до конца. Длительное воспаление приводит к изменению качества слизи в бронхах. Общие изменения обмена конституции Слизь провоцируют усиленную выработку слизи в бронхах, ее накопление, закупоривание и сужение просвета бронхов. В основе развития бронхиальной астмы и лежит бронхоспазм, вызывающий нехватку воздуха и затрудненный выдох. Особенно часто астмой болеют люди с избыточным весом, с конституцией Слизь, а также смешанных типов: Слизь-Ветер и Слизь-Желчь.

Конституция Слизь – тяжелая, ее стихия – земля-вода, и на нее необходимо воздействовать не теплом, а скорее жаром, то есть «горячими» методами.

Сегодня существует немало способов борьбы с астмой. При правильном подборе терапии можно избавиться от симптомов и чувствовать себя неплохо. Например, есть такой способ лечения, как аллерген-специфическая иммунотерапия (СИТ). Он представляет

собой профилактическое введение небольших доз аллергенов, что восстанавливает нормальный иммунный ответ, снижает восприимчивость к аллергии и может приостановить течение астмы. Но не более того.

Увы, астма – хроническое рецидивирующее заболевание. Можно ежедневно принимать «Вентолин» и другие препараты, но они лишь на какое-то время расширяют просвет бронхов. В тяжелом состоянии больной вынужден принимать даже гормональные средства. Это опасно, особенно для детей, ведь гормоны влияют на рост и развитие человека и к тому же вызывают очень много побочных эффектов.

Медицинская практика последних 20–30 лет показала, что гормоны еще никого не излечили от астмы. Скорее наоборот: больные погибают от отрицательных побочных эффектов гормонов.

Как вам уже известно, в тибетской традиции врачевания любое патологическое состояние, в том числе бронхиальную астму, лечат четырьмя способами: коррекцией образа жизни, назначением правильного питания, приемом натуральных фитосборов и внешними процедурами.

Больным астмой *противопоказаны закаливающие процедуры*, обливания холодной водой. Им необходимы покой, избегание стрессов и изменение отношения к ним. Ведь любой стресс, волнение вызывает спазм гладкой мускулатуры бронхов и вслед за этим – приступ удушья, острой нехватки воздуха, который может закончиться летально.

Поскольку в основе астмы лежит возмущение конституции Слизь, больным будут *полезны три вкуса: острый, соленый и кислый*, – а также их комбинации. Пища должна быть острой и горячей. Лучше убрать из рациона молочные и кисломолочные продукты, сладкое, ограничить употребление хлеба, картофеля, сырых овощей и фруктов. Полезны имбирь, напиток из него,

лук, чеснок, перец. Во время приема горячей, острой, соленой и кислой пищи будет выделяться много слюны, соплей, мокроты. Это и есть то, что называется движением слизи.

Рецепт

Имбирный напиток легко приготовить в домашних условиях: на 1 стакан кипятка взять полдольки лимона, 1 от. л. меда, 1 ч. л. свежего имбиря (или 1/3 ч. л. молотого имбиря). Пить по стакану один-два раза в день.

Имбирь также можно добавлять в чай, суп, вторые блюда.

Можно посоветовать *пить гранатовый сок*, есть свежие гранаты, готовить блюда с ними. Но не переборщите, поскольку гранаты сгущают кровь и повышают гемоглобин.

В домашних условиях можно проводить глубокий точечный массаж в области шейно-воротниковой зоны, а также всей спины.

1. Поскольку в акте дыхания участвуют все мышцы плечевого пояса и грудной клетки, необходим массаж, снимающий их спазмы. Его можно делать пальцами, но можно и применять подручные средства: массажеры из пластика, дерева, рогов. Начинать нужно с зоны 7-го шейного позвонка и перемещаться вдоль позвоночника по всей поверхности спины.

2. После массажа следует на 15-20 минут поставить банки – стеклянные, резиновые или пластиковые.

3. После снятия банок надо «подышать вместе с пациентом», сжимая руками грудную клетку на выдохе. Сделайте глубокий вдох (5-7 секунд), задержите дыхание (1-3 секунды), затем медленно выдохните (5-7

секунд), при этом обеими руками сжимайте грудную клетку. После этого обязательно отойдет мокрота-слизь и дышать станет легче.

4. Затем можно проделать прогревание полынными сигарами. Точки расположены на спине, передней грудной стенке, на руках и ногах.

Курс лечения составляет 11-13 сеансов.

Моя пациентка, Алия Амировна (73 года), страстно желала помочь своему сыну - инвалиду II группы (48 лет) - избавиться от бронхиальной астмы. Во время беседы со мной она подробно записала в тетрадь все методики и приступила к скрупулезному лечению сына. Через месяц он стал вдвое меньше использовать ингаляторы, а еще через месяц смог свободно дышать без них. Вот на что способны любовь матери и тибетская медицина. Дышите свободно!

Как избавиться от привычки к курению

Состояние легких у курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС. Это связано с тем, что в ходе химической реакции (тления сигареты) образуется более 4000 соединений, из которых 30 особенно ядовиты.

В тибетской медицине считается, что лечить от табакокурения, как и от любой другой болезни, имеет смысл лишь тогда, когда человек готов поменять образ мыслей и жизни. Принцип такой: надо лечить не только больной орган, но и весь организм. Лечение возможно при наличии у пациента твердого желания и при условии функционального равновесия всего организма, особенно печени и желчного пузыря. Поэтому важно параллельно с иглоукалыванием принимать фитопрепараты, регулирующие функции печени, желчного пузыря, очищающие кровь и печень.

Схема лечения **иглоукалыванием** индивидуальна. Она зависит от состояния и типа нервной деятельности курильщика, стажа курения, окружения и других факторов. Иногда достаточно одного 30-40-минутного сеанса: постановка игл в ушную раковину и в некоторые точки на теле помогает человеку бросить курить. Чаще необходимо несколько сеансов. В более сложных случаях, когда у пациента имеется сочетание хронического обструктивного бронхита с заболеваниями печени, сосудов и сердца, основное лечение поддерживается приемом очищающих фитопрепаратов, точечным массажем, моксотерапией.

Важно также правильно питаться. Чтобы снизить аппетит, необходимо поставить микроиглу в ушную раковину и принимать соответствующие препараты. Это поможет нормализовать обмен веществ, снять стресс, который часто возникает при отказе от курения, и эффективно сбросить вес. Помимо всего прочего, тибетские фитосборы улучшают жизненный тонус, нормализуют сон, устраняют слабость, тяжесть в голове и сердце.

Важно

В период лечения нужно полностью отказаться от алкоголя, потому что он меняет вегетативные реакции организма и провоцирует закурить снова.

С точки зрения тибетской медицины стресс вызывается нарушением жизненного начала Ветер (нервной системы). Эта конституция первой реагирует на изменения внешней и внутренней среды, она крайне чувствительна к переменам погоды. Одной из причин расстройства Ветра является высокая возбудимость,

неумение управлять эмоциями. Из-за потери энергии люди становятся молчаливыми, мнительными, теряют сон и аппетит. Именно поэтому у людей конституции Ветер при стрессе особенно сильна потребность в сигарете. Вторая причина расстройства – неправильные образ жизни и питание. Людям этого типа противопоказаны нерегулярные приемы пищи, им не стоит питаться бутербродами, всухомятку, нельзя голодать. К расстройству Ветра часто приводят резкие перепады атмосферного давления и т. п. Следует тепло одеваться, избегать переохлаждений. Очень полезны теплые ванны, пребывание на солнце, русская баня, масляные массажи. Но надо помнить, что возмущение Ветра может наблюдаться и у людей других типов: все мы наделены нервной системой, и у каждого из нас есть все три жизненных начала.

Под влиянием иглоукалывания выделяются гормоны радости – эндорфины (вещества, подобные морфину). Они способны стать заменой никотина, наркотиков и алкоголя. При многократном введении игл или при их постоянном ношении (микроиглы можно носить месяц и более) организм постепенно перестраивается и полностью отвыкает от дурных привычек. А фитопрепараты тем временем нормализуют три регулирующие системы: Ветер, Желчь и Слизь. Иначе говоря, улучшают работу нервной системы, деятельность сердца и сосудов, нормализуют сон, повышают работоспособность, очищают печень, стабилизируют все виды обмена веществ (углеводный, жировой, водно-солевой и др.).

Безусловно, важнейшую роль играет мотивация человека, бросающего курить. Однажды к нам в клинику обратился мужчина 56 лет, инвалид III группы (хронический обструктивный бронхит, дыхательная и сердечная недостаточность I степени). Пациент курил с 11 лет, то есть стаж курения составлял 45 лет. Когда

врачи предложили ему: или II группа инвалидности, или надо бросить курить, - он выбрал второе. При столь сильной мотивации мужчине хватило трех сеансов аурикулотерапии (воздействие на акупунктурные точки уха), чтобы отказаться от пагубной привычки.

Иглоукалывание действительно очень эффективно. Благодаря ему от курения избавились тысячи людей.

Глава 12. О природе человеческого ума

Все существа на нашей планете: и люди, и животные – хотят счастья и избегают болезней и страданий в любом их проявлении. За нашим счастьем или несчастьем стоит сила наших прежних действий, совершенных под влиянием пагубных эмоций: желания, гнева и омраченности, – которые тибетская медицина считает корнем всех болезней. Если вы сможете противостоять этим эмоциям, то недуг пойдет на убыль, вы станете более умиротворенными, а напряженность спадет.

Считается, что *от желания проистекают болезни Ветра*. Как это понимать? Прежде всего из-за власти неведения мы приходим к желанию: хотим то одного, то другого, нуждаемся то в этом, то в том. Но достичь исполнения всех желаний невозможно, и большей частью их нельзя удовлетворить немедленно.

Так, когда мужчина или женщина хочет, чтобы кто-то стал их партнером, одного желания здесь недостаточно, поскольку нужна взаимность. Даже если говорить о материальных вещах, и то зачастую у нас нет возможности их заполучить. Мы прибегаем ко всяческим ухищрениям, чтобы добиться желаемого, но нам это не всегда удается. Не достигнув того, чего хотим, мы слишком много думаем об этом и тем самым тревожим свой ум, что влечет за собой различные нарушения Ветра.

Следовательно, именно желание приводит к болезням Ветра. «Ветер – это управитель жизни», – сказано в классическом тибетском трактате «Чжуд-ши». И если есть возмущение Ветра (центральной и периферической нервной системы), то весь организм

«пойдет в пляс», все энергетические каналы – дороги движения жизни – окажутся заблокированы, все жизненно важные процессы в организме будут происходить не так, как должны: появятся сбои в «программе».

Точно так же *гнев (ненависть) способствует увеличению Желчи*. Вследствие гордости мы часто предъявляем чрезмерные претензии, что увеличивает кровь и Желчь. Подобные действия, обусловленные ненавистью, которая по природе характеризуется повышенным «жаром», влекут за собой болезни Желчи, также по природе «горячие».

Важно

Говоря с людьми, нужно делать это с любовью к ним, с улыбкой на лице, без обмана, честно. В первую очередь стремитесь помогать даже таким людям, которые поступают по отношению к вам как враги и стараются вам навредить.

Болезни же Слизи происходят от омраченности, неведения относительно своих недостатков, относительно того, что позволительно делать и что непозволительно. Мы совершаем самые невероятные действия и поступки, мы распускаемся душевно, даем волю чувствам, не можем совладать с отрицательными эмоциями. Омраченность, подразумевающая вялость ума, влечет за собой соответствующие болезни Слизи.

Его святейшество Далай-лама XIV считает, что наилучшим из человеческих качеств является терпение, а наихудшим – ненависть. В любой религии, думаю, эти качества имеют такое же прочтение.

Наше время летит с сумасшедшей скоростью: не успеешь оглянуться, как старость смотрит неотступным взглядом прямо в лицо. Проблема даже не в том, что ты постарел, а в том, что ты успел или не успел сделать в жизни для других людей. Моя мама говорит, что счастье – это сама жизнь. И я с ней полностью согласна.

Будучи врачом, я вижу много людей, молодых и старых, больных и очень больных, обреченных на смерть. И всегда их объединяет одно желание – жить. Многие люди, только находясь на грани, за которой начинаются необратимые болезни, задумываются о том, что такое настоящее счастье.

Можно прочитать множество книг, написанных величайшими умами всех времен, но нигде вы не найдете ни строчки о том, что счастье приносят деньги. Счастье заключается в том, чтобы сделать счастливым хотя бы одного человека. Чистые помыслы, чистая душа двигают человека к счастью.

Отсутствие трех «ядов» души (омраченности, гнева и желаний) – путь к здоровью, к жизни без болезней, к счастью.

- Лучший способ решить все свои проблемы и достичь счастья – это укрощение, то есть очищение, собственного ума. Вы должны стремиться именно к этому.

- Очень важно судить себя и не судить о других людях. Не судите других.

- Вы хотите счастья и не хотите страдать, но прямой причиной страдания является негативная карма. Поскольку вы не хотите страдать, не создавайте негативную карму, а накопленную ранее – очищайте.

- Создавайте причины счастья. Причины счастья – это богатство благих деяний и заслуг. Лучший способ

накапливать заслуги – желать счастья всем живым существам.

- Карма – это действие тела, речи и ума. В особенности под кармой подразумевается действие ума, которое является намерением. В зависимости от того, какое у вас намерение, с каким намерением вы делаете что-либо, такую карму вы и будете создавать. Если ваше намерение позитивно, то вы будете накапливать позитивную карму. Если намерение негативно, то и карма будет негативной. Итак, всегда, что бы вы ни делали, проверяйте свой ум, контролируйте ваши намерения.

- Нужно всячески избегать совершения любых неблагих поступков:

- убийства, воровства и разврата;
- лжи, подстрекательских слов, клеветы и пустословия;
- алчности, недоброжелательства и ложных взглядов.

- Нужно осознанно избегать двух условий, порождающих болезнь: неправильных привычек питания и неправильного поведения. Например, нельзя пить смеси разнородных спиртных напитков; нельзя, долго пробыв на солнце, переходить в холодное место; не следует зимой носить легкую одежду, а летом – слишком теплую и т. д.

- Нельзя неумеренно пользоваться пятью чувствами. Например, нельзя слишком много смотреть на очень красивое или очень безобразное, слишком долго обонять очень привлекательные или отталкивающие запахи. Если слишком долго смотреть на безобразное, в конце концов это возбудит в организме элемент Ветер. Точно так же, если слишком долго обонять дурные запахи, в конце концов это подействует на присутствующий в организме Ветер, что повлечет за собой болезнь.

- Желательно долго не голодать.
- Не прилагайте слишком больших усилий для выполнения задач, с которыми вы явно не сможете справиться.
- Не напивайтесь, не злоупотребляйте алкогольными напитками – это ослабит ваш организм.
- Не увлекайтесь разговорами, не болтайте без умолку, особенно в вечернее время. Это приведет к преждевременному старению.
- Человеку, которого мучает бессонница, в полдень нужно выпить теплого молока, а вечером – бульона из постного мяса или из бараньих костей.
- При бессоннице нужно втирать в темя кунжутное масло. Также можно растопить в ложке немного чистого свежего сливочного масла и, когда оно достаточно остынет, капнуть по одной капле в каждое ухо.
- Чтобы подавить Ветер, который вызывает старение, следует часто мыться, а затем натирать все тело кунжутным маслом. Это поможет избавиться от жира и уменьшить вес тела. Натирание маслом усиливает пищеварительный «огонь», проясняет ум и дает чувство общего подъема, а кроме того, увеличивает половую потенцию.
- Если вы подавляете голод, то пагубным следствием будет ухудшение состояния организма в целом, физическая слабость, боль в горле после глотания и головокружение, повысится общая возбудимость нервной системы: раздражительность, разовьется бессонница, тревога, депрессия. Во избежание этого нужно часто принимать легкую, маслянистую и теплую пищу.
- Если вы не удовлетворяете жажду, то результатом будут головокружение, сердечные заболевания и умственная тупость, потеря ясности ума. Нейтрализовать это помогают различные виды холодной пищи, холодное питье и прохладный воздух.

- Если удерживать рвоту, это приводит к потере аппетита, затрудненному дыханию, болезни, при которой опухают лицо и кисти рук, на коже появляются язвы, возникают зуд, кожные болезни, болят глаза, а также обнаруживается склонность к непрерывным простудам. Если развилась такая болезнь, то средствами против нее будут голодание, вдыхание дыма алойного дерева и сандала. Также полезно часто, но понемногу пить воду с медом.

- Если удерживаться от чихания, возникают общий недостаток ясности чувств, головокружение, односторонняя боль в шее, искривление рта, искажение его формы, а также ослабление щек. Помогает от этого вдыхание дыма алойного и сандалового дерева, лекарство, прочищающее нос. Кроме того, полезно смотреть на солнце.

- Сдерживание зевоты не влечет за собой больших последствий. Возможный вред можно быстро устранить, приняв лекарство против Ветра.

- Если ваша работа сопряжена с таким значительным физическим напряжением, что оно нарушает ритм дыхания (например, когда приходится долго держать что-то очень тяжелое, так что вы не можете правильно дышать), или если вы не переведете дух после какого-то усилия, это очень вредно скажется на организме и повлечет за собой различного рода опухоли и болезни сердца. Средством против этого является хороший отдых, а особых лекарств не требуется.

- Если вы не спите, когда имеется такая потребность, у вас начинается сильная зевота, наблюдается общая заторможенность, вам не хочется ничего делать, ощущается тяжесть в голове, наблюдается ослабление зрения, затрудняется пищеварение. В качестве средства против этого нужно

выпить мясного бульона или пива, натереть тело маслом, а также выпасться.

- Если вы не отхаркиваете слизь, накапливающуюся в горле, то ее будет скапливаться все больше, что будет нарушать дыхание, затрудняя его. Это приведет также к похудению, вызовет склонность к икоте и сердечные заболевания. Чтобы этого не допустить, нужно отхаркивать слизь из горла, прибегая к помощи определенных жидких лекарств.

- Если при избытке слюны держать ее во рту, это может повлечь за собой боли в сердце и головные боли, насморк и головокружение. Против этого полезно выпить пива и выпасться. Лекарств не требуется.

Важно

В отношении всех естественных потребностей можно твердо сказать, что никогда не следует ни подавлять их, ни применять излишних усилий (например, сильно тужиться при дефекации). Надо, чтобы все происходило естественным образом, без применения какой бы то ни было силы (ни для их задержки, ни наоборот) и приносило чувство удовлетворения. И то и другое вредит телесным составляющим, приводя к множеству разнообразных заболеваний. Нарушается состояние Ветра, и это расстраивает все телесное равновесие. Чтобы не допустить этого, всегда нужно правильно питаться, принимать необходимые лекарства и придерживаться правильного поведения.

- Если вы не будете выпускать газы, это приведет к иссушению кала и запорам вообще. Дальнейшие

последствия могут выразиться в образовании опухолей и появлении болей. Отдаленными последствиями могут быть сердечные болезни.

- Если вам часто приходится воздерживаться от дефекации, когда в этом имеется потребность, это может привести к дурному запаху изо рта, головным болям, судорогам различных мышц и склонности к частым простудам. Чтобы этого не допустить, необходимо принимать слабительное.

- Задержка мочеиспускания может привести к образованию камней в почках, мочевом пузыре, к простатиту у мужчин, а также к болезням всей мочеполовой сферы. Используют лекарство местного действия, которое наносят на мужские и женские половые органы. Кроме того, натирают тело маслом, прикладывают горячее или холодное полотенце к разным частям тела и принимают лекарство, являющееся, по сути, витамином.

- Если подавлять семяизвержение, это может вызвать болезнь мочеполовой системы мужчины, приводящую в конце концов к затруднению мочеиспускания, к импотенции, к образованию камней в почках, предстательной железе. Рекомендуются лечебные ванны, половые сношения. Кроме того, следует питаться кунжутным маслом, молоком, куриным мясом и пить пиво.

- Свежее масло имеет «холодное» свойство, увеличивает мужскую силу, улучшает цвет лица, увеличивает силу, устраняет болезни «жара» - Желчи.

- Старое масло, хранившееся год, обладает лечебными свойствами и помогает при душевных болезнях, забывчивости, подверженности обморокам, а также полезно людям, страдающим кожными язвами.

- Очищенное топленое масло, или гхи, которое получают, перетапливая не слишком старое сливочное масло и удаляя собирающиеся на поверхности отходы,

повышает остроту ума, усиливает память, дает организму много тепла, порождает физическую силу и увеличивает срок жизни. Очищенное масло – высшее из всех видов масел – имеет тысячи свойств.

- Лук и чеснок способствуют сну и аппетиту, устраняют болезни Слизи-Ветра.

- Белый чеснок тяжелый и «холодный». Его «холод» помогает устранять болезни «жара» и болезни, вызванные микроорганизмами; его тяжесть способствует устранению болезней Ветра.

- Молодая белая редька (еще небольшая, собранная до 15 июля) легкая и «теплая», она порождает пищеварительный «жар» и устраняет избыток всех трех жизненных начал.

- Соль выявляет вкус всех видов пищи, порождает пищеварительное «тепло», легко переваривается, облегчает дефекацию и т. д. Существует много видов соли; не думаю, что та соль, которую вы употребляете, имеет такие свойства, но чистая морская соль обладает ими.

- Японский перец открывает врата каналов и порождает Слизь и Ветер. Он «горячий» и вызывает на языке чувство вибрации, совершенно отличающееся от ощущения, вызываемого красным перцем.

- Имбирь порождает пищеварительный «жар».

- Все пряности выявляют вкус пищи и повышают аппетит.

- Пища со сладким вкусом полезна для Ветра и вредна для Слизи.

- Кисло-сладкий вкус полезен для Ветра и крови.

- Кислый вкус полезен для Слизи, вреден для Желчи.

- Солёный вкус полезен для Слизи и Ветра, вреден для Желчи и крови.

- Горький вкус полезен для Желчи, вреден для Ветра.

- Вяжущий вкус полезен для Желчи.
- Если вы хотите похудеть, надо пить до еды (например, подойдет чашка охлажденной кипяченой воды с медом), а после еды много пить не стоит. Если вы хотите сохранить свою комплекцию, следует употреблять напитки во время еды. А если вы хотите поправиться, надо сначала есть, а потом пить жидкости; например, выпейте после еды стакан пива с растворенным в нем медом.
- Если вы по природе человек Ветра, то вам следует больше употреблять мясных, костных бульонов и молока.
- Если у вас преобладает Желчь, то нужно есть больше свежего сливочного масла, свежей простокваши и костного бульона из свежей козлятины или куриного мяса.
- Если же у вас преобладает Слизь, тогда вам нужно есть побольше старого сливочного масла и пить бульон из мяса молодого барашка.

О РОЛИ ВКУСОВ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Сладкое подавляет Ветер и Желчь и, как правило, порождает Слизь. Именно поэтому сладкое не рекомендуется людям с конституцией Слизь: «избыток сладкого порождает слизь, ожирение, угнетает тепло, тело толстеет, появляется мочеизнурение, зоб...». В то же время «сладкое укрепляет, увеличивает силы тела, оно полезно старикам, детям, истощенным болезнями, разговорами, физическими нагрузками, при болезнях горла и легких, телу дает крепость, затягивает раны, улучшает цвет». Такая пища (естественно, в разумных пределах) обостряет восприятие, удлиняет жизнь, питает, изгоняет яды.

Кислое угнетает Слизь, но усиливает Желчь. Кислое способствует перевариванию пищи, обостряет осязание, обоняние, улучшает состояние конституции Ветер, то есть работу нервной системы. При избытке кислого возникают слабость, жажда, головокружение, обостряются кожные болезни.

Соленое подавляет Ветер и Слизь, возбуждает Желчь. Соленый вкус способствует образованию тепла в организме. Соленое «вытягивает затвердевшее, застаревшее, закупорившееся, в компрессах оно вызывает потоотделение и тепло» (вспомним в связи с этим любимое народное средство – компрессы из соли). В то же время избыток соленого старит: приводит к поседению, морщинам, упадку сил, выпадению волос и облысению. Кроме того, его излишек уменьшает массу тела, вызывает жажду, некоторые кожные болезни, обостряет заболевания Желчи, крови, способствует ишемической болезни сердца и гипертонии. В данном случае нельзя не согласиться с мнением, что «соль – это белая смерть». При условии, что человек от природы холерик (тип Желчи с точки зрения тибетской медицины).

Знаете ли Вы

Как установили современные исследователи, «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.)

Горькое угнетает Желчь, усиливает Слизь и Ветер. Оно лечит потерю аппетита, обмороки, болезни Желчи, инфекции, отравления, раны. 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 жир и гной, раскрывает сосуды. При избытке жгучего уменьшаются семя и силы тела, появляются дрожь, обмороки, боли в пояснице и спине». Также острая пища лишает тело гибкости.

Вяжущее угнетает Желчь, возбуждает Слизь и Ветер. Оно сушит гной, кровь, желчь, заживляет раны, улучшает цвет кожи, придает блеск. Но «при избытке его скапливаются слюни, сохнет кал, вздувается живот, болит сердце, стягиваются жилы». Излишек вяжущего вкуса вызывает запоры, слабость.

Заключение

Тибетская медицина – это стройная система практических знаний, основанная на понимании взаимосвязи между разумом, телом, душой и внешним миром. В Тибете на протяжении тысячелетий из поколения в поколение передавались рецепты лекарств. Со временем методы и средства лечения совершенствовались, при необходимости вносились изменения, повышающие эффективность препаратов. Недаром там говорят, что доверять можно лекарству, которому не меньше 300 лет.

В арсенале тибетской медицины более 1500 растений, около 100 минералов, свыше 200 видов сырья животного происхождения. Лекарственные композиции составляются с тщательным соблюдением математических пропорций, чтобы достичь максимального лечебного эффекта. При этом растительные ингредиенты в препаратах преобладают.

Многие ученые в своих трудах отмечают высокую эффективность и безопасность тибетских лекарств: они практически не имеют отрицательных побочных действий, в связи с чем подходят не только взрослым, но и детям. Однако нужно подчеркнуть, что назначение фитопрепаратов, как и выбор конкретной методики лечения, всегда имеет сугубо индивидуальный характер, основано на точной диагностике и является исключительной прерогативой лечащего врача.

В моей книге «Фитотерапия в тибетской медицине», изданной в 2007 году, подробно описаны лекарственные средства, которые наиболее часто и успешно применяются в клинической практике не только в Тибете и других странах, но и в России. Это такие фитопрепараты, как «Агар-8», «Агар-20», «Согзин-11»,

«Шижид-6», «Мутик-25», «Норов-7», «Дали-16», «Руда-6», «Ару-18», «Сугмэл-10», «Гургум-13», «Лудут-18», драгоценные пилюли «Ратна Сампэл» и др. Благодаря своей эффективности и широкому спектру действия они стали «классикой тибетской медицины», ее «золотым фондом».

Важнейшей составной частью, духовной основой тибетской медицины является буддийская философия. Большинство тибетских врачей, распространявших науку врачевания, были буддийскими священнослужителями, поэтому тибетскую медицину часто называют божественной. Когда процесс приготовления лекарств считается законченным, из монастыря приглашаются ламы, которые проводят обряд освящения. Они читают молитвы во благо всех людей, которые будут принимать эти препараты.

Использованная литература

Чжуд-ши. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1988.

Асеева Т. А., Дашиев Д. Б. и др. Тибетская медицина у бурят. – Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2008.

Донден Е. Введение в тибетскую медицину. Здоровье и Равновесие. – СПб.: Уддияна, 2005.

ХундановЛ. Л., Батомункуева Т В., ХундановаЛ. Л. Тибетская медицина. – М.: Прометей, 1993.

Чойжинимаева С. Г. Энциклопедия тибетской медицины. – М.: Астрель, АСТ, 2012.

notes

Примечания

1

Дхарма – учение Будды. – *Прим. автора.*