



Лама Йонтен Гиалтсо

Лекции по тибетской медицине

ЛЕКЦИЯ №4

**ЛЕЧЕНИЕ РАССТРОЙСТВ, ВЫЗВАННЫХ
ИЗБЫТКОМ ЭНЕРГИИ «ВЕТЕР»**

Центр «Джонангпа»
Москва, 2010г.

ЛЕЧЕНИЕ РАССТРОЙСТВ, ВЫЗВАННЫХ ИЗБЫТКОМ ЭНЕРГИИ «ВЕТЕР»

ཟས་གཉེན་པོ། (ЗИ-НЬЕН-ПО) ЛЕЧЕНИЕ ДИЕТОЙ

Предпочтительными считаются продукты питательные, теплые, сладкие, маслянистые и в несколько меньшей степени также соленые и кислые, а еще тепло и спокойный образ жизни.

Например:

- Питательный в данном контексте подразумевает богатый белками, витаминами и т. п.
- Кунжутное масло (внутреннее и наружное применение).
- Мясной суп (по возможности с мозговой косточкой).
- Ягненок или баранина.
- Сахар-сырец, патока.
- Леденцы.
- Мед.
- Мускатный орех.
- Шафран.
- Лакрица.
- Очищенное перетопленное масло из молока буйволицы (ghee).
- Животное масло.
- Чесночное масло (в умеренных количествах).
- Животное масло с мускатным орехом (может использоваться и при массаже рефлексогенных точек).
- Растительные масла холодного отжима.
- Чеснок.
- Лук репчатый.
- Иногда не повредит стаканчик вина или пива.

- Предпочтительны все продукты, выращенные в местностях с теплым и мягким климатом.
- Старайтесь находиться в теплой, приятной обстановке.
- Избегайте слишком яркого, слепящего света.
- Приятная компания способствует безмятежному, ясному настроению.
- Почаще принимайте теплые ванны.
- Время от времени позволяйте себе масляный массаж.
- Регулярный сон (немного подремать в середине дня тоже очень неплохо).

མཚོ་ཐང་། (ЗИ-ТХАН) ЛЕЧЕНИЕ ОТВАРАМИ

1. ལྷོ་། (ГА) имбирь



2. ཇོ་ཉི། (ДЗА-ТИ) мускат



3. ཤིང་ཀུན། (ШАН-КУН) *Ferula asafoetida* (ферула
вонючая)



4. ཁ་རུ་ཚྭ། (КХА-РУ-ЦА) черная соль.



5. གོ་སྡོམ། (ГО-НЬЁД) семя тмина



6. ལི་ཤི། (ЛИ-ШИ) семя гвоздики



7. འབྲུས་བྱ་གསུམ། (ДИ-БУ-СУМ) три лекарственных фрукта (трифала)

Действующих компонентов Трифала - три, взятые в одинаковой пропорции сушеные плоды Амалаки (*Terminalia emblica*). Харитаки (*Terminalia hebula*) и Бабхитаки (*Terminalia belerica*). Особенность плодов Амалаки и Харитака в том, что они обладают пятью вкусами из шести возможных, что обеспечивает этим растениям звание "царей лекарственных растений". Именно благодаря этому они способны регулировать баланс внутренних составляющих организма и лечить большинство заболеваний. Это также очень древняя аюрведическая формула, описанная в Чарака Самхите и в Аштаганга Хридаям.

- ཨ་ཕུ། (А-ПУ) *Terminalia chebula* (харитаки)



Основной вкус Харитаки - Вяжущий, но присутствуют также Сладкий, Кислый, Горький и Острый вкусы. Он приводит в равновесие все три доши, но наилучшим образом воздействует на Вату, потому что способен укреплять тело и ум своим Вяжущим вкусом. Он очищает желудочно-кишечный тракт от застарелых скоплений и тонизирует толстую кишку.

- བ་རྩུ། (БА-РУ) *Terminalia bellirica* (бихитаки)



Основной вкус плода Бабхитаки тоже Вяжущий; вторичные вкусы - Сладкий, Горький и Острый. Он приводит в равновесие все три доши. Очищает все жидкости тела и особенно полезен при астме и икоте.

- རྩུ། (ЧУ-РУ) *Terminalia emblica* (амалаки)

Основной вкус плода Амалаки Кислый, но он имеет также вторичные Сладкий, Горький, Острый и Вяжущий вкусы. Она приводит в равновесие все три доши. Один плод Амалаки размером со сливу содержит в 20 раз больше витамина С, чем апельсин, причем витамин находится в устойчивой к воздействию тепла форме и сохраняется в процессе сушки или приготовления на огне. Амалаки применяется главным образом при повышенной кислотности и болезнях печени. Это превосходное омолаживающее средство; одно из ее санскритских названий - "кормилица", что напоминает о той заботе, с которой она исцеляет тело и ум.

Все компоненты смешать (не размельчая) и готовить в кипящей воде (8 пальцев в небольшом ковшике) 5 минут.

Отвару нужно остыть. Пить теплым, не холодным. Сначала нужно выпить половину приготовленного отвара (4 пальца). Затем (можно на следующий день) в оставшийся отвар добавить горячей воды (4 пальца) и выпить вторую часть.

Пить отвар нужно только два раза!

В дальнейшем принимать только по мере необходимости.

Для отвара можно использовать смесь без какого-либо компонента (если его невозможно найти). В таком случае он будет оказывать действие, но в меньшей степени.

ལྷན་ལྷན། (МАН) ЛЕКАРСТВА

1. ལྷོག་འཛིན་བཅུ་གཅིག། (СОГ-ДЗИН-ЧУ-ЧИГ)

Болезни, связанные с нервной системой, болезнями сердца. Страхи, прежде всего из-за долгого нахождения в темном или закрытом помещении (тюрьме).

2. ལྷ་གར་བཅུ་གཅིག། (АГАР-ЧУ-ЧИГ)

Болезни, связанные с жизнеподдерживающим ветром.

3. ལྷོག་འཛིན་དགུ་པ། (СОГ-ДЗИН-ЧУ-ПА)

4. ལྷ་གར་བཞི་པ། (АГАР-ЖИ-ПА)

Лекарства против сильных расстройств нервной системы

1. གྲུག་རིགས་ཉེར་གཅིག། (ЧАД-РИГ-НИР-ЧИГ)
2. བི་མ་ལ། (Би-МА-ЛА) (в том числе и против сердечных болезней)
3. ལྷོག་རྒྱུང་འཛོམས་དོར། (СОГ-ЛУНГ-ДЖОМ-ДЖОР)
4. སེམས་བདེ། (СИМ-ДЕ) (очень сильный антибепрессант)

དུགས། (ТУГ) КОМПРЕССЫ

Наружные методы лечения влажным теплом, примочками и гидротерапией, часто используемые в западной натуропатии, в тибетской медицине обычно применяются при дисбалансе телесных энергий «слизь» и «ветер». Эти методы терапии используются также в случаях пищеварительных заболеваний, спастических болей в животе и лимфостаза. Одним из противопоказаний к применению таких методов лечения считается наличие болезни телесной энергии «желчь»; другие общие противопоказания связаны с анемичными состояниями, в основе которых лежит дисбаланс «желчь», например с гепатитом. Существует две формы примочек (или компрессов): теплые и холодные.

Холодные компрессы

Холодные компрессы обычно применяются в случае «горячих» болезней, например воспалений. В этих целях используют

холодную воду, набранную из родника или источника. Поскольку тибетская медицина в основном ориентирована на космологические факторы, существует правило, рекомендуемое набирать воду до восхода солнца, чтобы иметь возможность использовать холодные ночные энергии в терапевтических целях. В некоторых случаях, например при колике тонкого кишечника, следует использовать воду, набранную при свете звезд. Многие жители западных стран могут легкомысленно отнестись к подобным рекомендациям, однако привлечение природных сил имеет большое значение для врача, работающего с энергиями. Ведь именно разобщенность человека с архетипическими силами природы в конечном счете приводит к развитию болезней.

В тибетской традиции приводится описание «природной воды, обладающей восемью качествами». Помимо дождевой воды, всегда обладающей этими качествами, вода, которую набирают, когда «звезда Риши сияет в небесах», тоже имеет такие качества. Эта астрономическая точка приходится на период с конца августа до конца сентября.

Холодная вода либо прикладывается к телу в соответствующих сосудах или емкостях (например, в кишке животного) или выливается на тело. Последний способ представляет форму гидротерапии. Часто в воду добавляются растворимые порошки, состоящие из лекарственных растений или минералов. Например, смесь белого аконита с корой хурмы виргинской используется в качестве добавки для лечения колики тонкого кишечника. Пакетик с прохладным суглинком, помещенный между глаз или в нижней части шеи, рекомендуется при кровотечении из носа. Для снятия воспалений рекомендуется помещать на соответствующие части тела холодную речную гальку.

Горячие компрессы

Теплые примочки, или компрессы, а также влажное тепло и лечебные ванны (гидротерапия) применяются при застарелых и «холодных» болезнях. Тибетцы очень изобретательны в выборе

лекарственных веществ для этой цели. Например, коагуляция крови в печени лечится компрессами из подогретого мха, смешанного с высушенным зерном.

Речная галька также нагревается и прикладывается к телу в случае образования сгустков крови в результате травмирующего инцидента (например, удара). Пищеварительные болезни желудка лечат теплыми компрессами из голубинового помета, а ношение меха в области почек обычно устраняет их «холодное состояние». Компресс из соли, которую заворачивают в полотенца и нагревают, рекомендуется при общих пищеварительных заболеваниях с метеоризмом и т. п., а также при спастических болях в животе.

Напряжение мышц, миогелёз (уплотнение участка мышцы), туго-подвижность, хромоту и общие нарушения телесной энергии Lung (ветер) лечат влажным теплом и ваннами. Если возможно, в этих целях прописывают купание в горячих ключах. Горячие ключи считаются наиболее эффективной формой гидротерапии. Часто вода таких источников содержит эффективно действующие природные минеральные компоненты. Если купания в горячем ключе невозможны, следует принимать горячие ванны с добавлением соответствующих минералов и растительных отваров. Например, смесь полыни обыкновенной и соды рекомендуется при хромоте и старых ранах.

ཤུག་ལྷོ་ (ШАД) МАССАЖ

Обычно применяется при соответствующих показаниях и, как правило, очень осторожно. В тибетской медицине существует «сухой» метод массирования отдельных точек акупунктуры (например, глубокий вибрационный массаж в брюшной полости для активизации внутренних органов) и метод массирования с привлечением масел, мазей и т. п. Поскольку при «сухом» массаже используются очень специфические методы,

неправильное выполнение которых может вызывать побочные эффекты, в нашей книге мы ограничимся обсуждением массажа специфических точек с помощью масел и мазей.

ལྷ་བ། (ДУ-БА) АРОМОТЕРАПИЯ

Зажигание специального аромопарашка при выполнении массажа. При этом происходит очищение пациента от болезнетворных бактерий и позволяет врачу избежать заражений.

1. རྒྱུ་མང་ར། (ШАНГ-НГАЛ) тибетский вид дерева, сладковатый аромат
2. ལྷ་ས་དྭགས། (ПОУ-КАР)
3. ལ་རུ། (А-ПУ) благовоние на основе семян орлиного дерева, для защиты врача от болезней пациентов
4. ལྷ་ས་ལྷ་ས། (ПАМ-ПУ) благовоние на основе измельченного корешка очень редкого растения, которое растет в горных районах Тибета и Китая

МОКСОТЕРАПИЯ И «ЗОЛОТЫЕ ИГЛЫ»

Две эти дополнительные лечебные методики представляют тепловую терапию. Это означает, что они в основном используются при «холодных» болезнях, вызываемых телесными энергиями «слизь» и «ветер».

В терапии по методу «моксабасчэн» (также называется «моксибасчэн» или просто «мокса») крохотные конусы из сухой полыни сжигаются прямо на коже в определенных

рефлексогенных точках. Этот вид термотерапии может осуществляться и косвенным образом: с помощью иглы и т. п. Некоторые конусы изготавливаются из других растений с согревающими свойствами (например, мускатный орех).

При нагревании избранных рефлексогенных точек осуществляется приток в них энергии. Если врач использует при этом сравнительно толстую иглу, передняя часть которой изготовлена из золота, эта терапия называется терапией «золотой иглы».

Этот дополнительный метод наружной терапии в основном применяется в области переднего (лобного) родничка на голове. Помимо других результатов, благодаря этому достигается активизация самой верхней чакры. Этот метод лечения назначается при многих ментальных болезнях, например при депрессии или меланхолии.

Кроме того, это точка, воздействием на которую лечат пониженное кровяное давление, головокружение, притупление органов чувств, гемиплегию (паралич мышц одной стороны тела) и прежде всего все лансы, связанные с энергиями «ветер» и «слизь». Терапию с помощью «золотой иглы» часто используют первой из всех дополнительных «горячих» методов терапии (таких, как «мокса»-терапия, банки, горячие солевые компрессы), так как она дает очень благоприятный исходный эффект и поэтому иногда устраняет нужду в других дополнительных процедурах лечения.

В соответствии с правилами тибетской медицины полынь, используемая в «мокса»-терапии, должна собираться в экологически чистом месте невинным ребенком в белой одежде во время фазы роста луны и под руководством врача. Затем трава высушивается и из нее скручиваются конусы (или фитильки). Размер конусов зависит от выбранных для терапии точек. Все точки «мокса»-терапии, расположенные на позвоночнике или рядом с ним, прижигаются с использованием конусов толщиной в указательный палец (толщина у основания конуса).

Для всех прочих точек используются полынные конусы, толщина основания которых равняется толщине мизинца. Во время процедуры так называемого «кровопускания» на той же точке в завершение процедуры может быть сожжен конус «мокса» для очищения каналов. Этот «конус» должен иметь плоскую форму и быть размером в «один овечий катышек». Обычно «моксабасчэн» проводится шесть раз. Однако при хронических заболеваниях лечение может проводиться в течение более длительного времени.

«Мокса»-терапия может использоваться для лечения большинства «холодных» болезней. К их числу относятся дисбалансы телесных энергий Lung и Peken, а также многие заболевания каналов (артерии, вены, нервы и т. д.), слабое пищеварительное тепло, опухоли, мышечное напряжение, анемия («патологическая бледность») и все хронические болезни.

Кроме того, «мокса»-терапия применяется при ментальных болезнях, например при эпилепсии, или при образовании узелков и отеков. Эта форма терапии ни при каких обстоятельствах не проводится непосредственно на органах чувств (например, на глазах или ушах). Прочими противопоказаниями считаются все состояния избытка энергии Tіra или болезни крови. Особая осторожность требуется в применении «мокса»-терапии на промежности (точка между задним проходом и яичками или влагалищем); некоторые классические тексты вообще предостерегают против проведения «мок-са»-терапии в этой зоне. Эта точка принадлежит к так называемому «сосуду бытия». Она считается носителем репродуктивных жидкостей, поэтому неправильная терапия этой точки может явиться причиной бесплодия.

Почти все точки, используемые в «мокса»-терапии, теоретически могут использоваться как точки акупрессуры в массаже рефлексогенных зон. Кроме того, «мокса»-терапия по традиции осуществляется на четырех точках или телесных зонах.

ОСНОВНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МОКСОТЕРАПИИ (СВЯЗАННЫЕ С БОЛЕЗНЬЮ ЖИЗНЕПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО ВЕТРА).

ལྷོ་པོ། (ЧИ-ПО) макушка

Определение - 12 пальцев от бровей. Это центр макушечной чакры (для ее определения используют пальцы пациента, а не врача).

1. རྩེ་ཚིགས་དང་པོ། (КЕ-ЦИГ-ТАН-ПО) первая точка от макушки.
2. ཚིགས་དྲུག་པ། (ЦИГ-ТУГ-ПА) шестая точка от макушки.
3. ཚིགས་བདུན་པ། (ЦИГ-ДУН-ПА) седьмая точка от макушки.

གསེར་མེ། (СЕР-МЕ) «золотая игла»

КАУТЕРИЗАЦИЯ (ПРИЖИГАНИЕ)

Эта дополнительная наружная форма терапии, которая может показаться западному европейцу довольно архаичной, осуществляется с помощью термокаутера (инструмент для прижигания).

Прижигание считается достаточно радикальной дополнительной мерой и выполняется после более длительного курса терапии с помощью пилюль или в каких-то сложных случаях. Термокаутеры могут иметь разный размер, но у них

обязательно должен быть медный наконечник (кончик), лакированный золотом.

Прижигание относится к методам термотерапии, что означает, что его преимущественно применяют при «холодных» болезнях «ветер» и «слизь». Правила проведения процедуры и точки для прижигания такие же, как и для массажа и процедуры «моксабасчэн». В основном прижигание осуществляется на точках «ветер» задней части головы и верхней части позвоночного столба. Если врач желает усилить эффект прижигания, он может поместить на определенную область тела лекарственное растение, например бамбук на суставы или можжевельник (тип кипариса) от «холодных» болезней.

*Лекции по тибетской медицине были прочитаны
Досточтимым Ламой Йонтемом Гиалтсо
в центре «Джонангпа» (г. Москва)
зимой-весной 2010 года*

*При подготовке настоящего издания
были использованы материалы
по тибетской медицине, взятые из интернета.*

Издание центра «Джонангпа»
(с) лама Йонтен Гиалтсо, 2010