

Методы лечения

Когда откроешь облик
болезни и обретешь
уверенность, лечи сме-
ло, как водружающий
флаг на вершине.

«Чжуд-ши»,
Тантра Объяснений

Согласно врачебной науке Тибета, все болезни делятся на два основных типа: болезни холода и болезни жара. Как уже говорилось выше, конституция *слизь* принадлежит холодной иньской природе, поэтому недуги, возникающие вследствие ее нарушения, — это заболевания холода. В отличие от жара, который «легко развивается и быстро убивает», болезни холода возникают и накапливаются в течение длительного времени. Долгие годы человек может даже не замечать недомогания или не обращать на него внимания. В результате болезнь принимает хроническую форму, что сильно усложняет лечение. Кроме того, существует взаимосвязь между болезнями холода, так что одно заболевание провоцирует другое и постепенно в порочный круг вовлекаются все новые органы и ткани. Так что человек, особенно в пожилом возрасте, приходит к врачу уже не с одной, а с целым букетом болезней.

Лечатся недуги конституции *слизь*, как правило, долго и медленно — так же долго, как и накаплива-

ются. Это требует большого терпения и настойчивости — как от врача, так и от пациента. В «Чжуд-ши» сказано: «Слизь тяжела, как земля, она не поддается быстро, поэтому приходится лечить ее очень долго». Когда лечение предстоит длительное, особенно важно доверие между врачом и пациентом: чтобы первый доверял второму, и наоборот. Огромную роль в этом деле играет их самая первая встреча на приеме.

Уже по внешнему виду пациента врач тибетской медицины может определить многие заболевания: по тому, как человек вошел в кабинет, как он выглядит, как поздоровался, по тому, как он разговаривает, жестикулирует, какой у него голос — тихий и спокойный или громкий и резкий. Но главное — это выражение глаз, которые являются не только «окнами» печени, но и «зеркалом» души. У одних людей глаза излучают тепло, доброту, у других взгляд холодный, надменный. Кто-то смотрит исподлобья и с недоверием. Нередко человек уже близок к отчаянию и едва верит в возможность исцеления. В этом случае нужно заручиться поддержкой пациента, поскольку излечение начинается только тогда, когда врач и больной объединяются против болезни и действуют заодно.

С первых же минут общения не только врач изучает больного, но и больной критически оценивает врача по тому, как и что тот говорит, о чем спрашивает. В медицинском трактате «Чжуд-ши» сообщается об искусстве лекаря, которое раскрывается в трех аспектах: в деяниях тела, языка и души. При первом разговоре с пациентом деяния души и языка имеют особое значение. Недостаточно обладать обширны-

ми врачебными знаниями, нужно уметь донести их до человека, объяснить и показать ему, что с ним стряслось, как это случилось, почему возникло заболевание. Врач должен уметь раскрыть перед больным всю картину происходящего с ним сейчас, рассказать о том, о чем тот сам не догадывался и не знал, и объяснить, почему он этого не заметил.

Следующая, не менее важная задача врача — выяснить, как и чем человек питается и насколько характер питания соответствует его конституции. В «Чжуд-ши» сказано: «По тому, что больной ест и как он живет, можно сразу угадать ту или иную болезнь». Иногда пациенту можно помочь одной только корректировкой питания и образа жизни. Это относится к тем случаям, когда болезнь еще не запущена и человек вовремя спохватился. В тибетской медицине такие болезни называют слабыми. В отличие от слабых, сильные болезни требуют более серьезного лечения, включающего применение фитопрепаратов и целебных процедур, то есть внутреннее и внешнее воздействие.



В клинику обратились две женщины — мать 46 лет и дочь 23 лет. Обе — с ярко выраженной конституцией *слизь*, рыхлые и отечные. При невысоком росте мать весила 105 кг, дочь — не намного меньше. Особых жалоб на здоровье не было, беспокоил только избыточный вес. Поскольку «огненная теплота» желудка была сохранена, любая еда мгновенно переваривалась и превращалась в жировые отложения. «Стоит только взглянуть на еду, и уже толстеем», —

жаловались они. Назначенная диета предполагала сокращение рациона, уменьшение в нем доли мяса, колбас, а также исключение иньских продуктов — сырых овощей, фруктов, сладостей, молока и молочных продуктов. Было рекомендовано ходить пешком: чем больше, тем лучше. Кроме того, были назначены тибетские препараты. Благодаря комплексному подходу удалось достичь хорошего и быстрого результата. Во многом этому способствовало то, что обе женщины успели своевременно спохватиться, и время не было упущено.



Напомню, что причиной всех болезней является неведение, которое порождает три яда, отравляющих душу: невежество, страсть и гнев. Именно невежество вызывает возмущение конституции *слизь* и лежит в основе всех болезней холода. Но недуг развивается только при наличии соответствующих условий: неправильного образа жизни и питания. Немалое значение имеет также климат. Если сравнивать страны Европы, то в Скандинавии, Германии и России больше представителей конституции *слизь*, чем в остальных. Чем южнее, тем таких людей меньше. При этом ментальность определяется не только климатом, но и укладом жизни, национальными традициями и культурой. Так, в Скандинавии, где условия жизни иные, нежели в России, более ровные и спокойные, конституция *слизь* выражена не так активно, поэтому и меньше заболеваний, связанных с ее возмущением.

Например, на юге Китая люди подвижнее, миниатюрнее, эмоциональнее, чем на севере страны, где жи-

тели более рослые и дородные. Этому способствуют как климатические условия, так и особенности питания. Север Китая граничит с Россией, и в характере питания населения приграничных областей наблюдается много схожего, хотя есть и отличия, обусловленные различием культур. А в США, несмотря на то что климат в целом теплый и солнечный, проблема лишнего веса стоит остро. Нигде в мире нет такого количества людей, страдающих ожирением. Единственная причина этого — неведение. В данном случае мы видим уже не климатическое влияние, а воздействие неправильного питания и образа жизни. Это яркий пример того, как люди, живя в благоприятном климате, сами делают себя больными.

Существенным фактором является сезон года. Долгие, затяжные и влажные зимы, характерные для северо-западной части России, способствуют накоплению слизи, которая затем активизируется с наступлением тепла. Если человек легко одевается и, пытаясь согреться едой, неправильно питается — в его рационе много хлеба и мало приправ, он перекусывает фаст-фудом (или бутербродами на бегу и всухомятку), то, конечно, это создает условия для развития болезней холода. Жирная, пресная и тяжелая еда, избыток горького и сладкого вкуса, а также остывшая или холодная пища, овощи и зелень в сыром виде, употребление в большом количестве молочных продуктов, козьего и коровьего молока, холодной воды или чая, недоваренной, недожаренной или пережаренной еды провоцируют возмущение конституции *слизь*. Купание в холодной воде, пребывание в сырости, сон после еды, умственная и физическая лень и малоподвижный образ жизни также

ведут к дисбалансу. В «Чжуд-ши» сказано: «Причины и условия болезней кроются в питании и образе жизни».

Беседуя с пациентом, врач тибетской медицины узнает, как начиналась и как развивалась болезнь. Это необходимо для того, чтобы посредством лечения восстановить нарушенное в организме равновесие. Основное отличие тибетской медицины от западной состоит в том, что она лечит не болезнь, а больного с тем, чтобы вернуть ему здоровье. Такова первая и главная часть нашей диагностики, которая называется опросом. Затем следуют наблюдение и изучение пульса. При нарушении конституции *слизь* типичен глубокий, замедленный и ослабленный пульс. Состояние духа угнетенное, во всем теле ощущается тяжесть. Моча белесая, со слабым испарением, почти без запаха, нередко с присутствием слизи. Язык обложен белым налетом, десны белесые, выделение слюны обильное, во рту пресный привкус. Тело немеет, зудит, налицо тугоподвижность и отечность суставов, болят почки и поясница. Ухудшение самочувствия происходит в сырую ветреную погоду, в туман, в дождливую осень, в межсезонье, утром, вечером и после еды.

В совокупности все три метода диагностики — опрос, наблюдение, изучение пульса — позволяют безошибочно установить характер недуга и определить способ его лечения. Организм человека — единая система, в которой все органы связаны между собой. Поэтому и лечить его нужно целиком. Это означает борьбу не с симптомами, а именно с самим заболеванием. В трактате «Чжуд-ши» о *слизи* сказано, что она

является причиной всех внутренних болезней. В организме она представляет собой как бы застывшую холодную глыбу. Первое, что должен сделать врач, — это «раскачать» ее, потому что «лечить болезнь, не пришедшую в движение, все равно что лить воду на замерзшее».



В клинику «Наран» обратился мужчина 53 лет, страдающий сахарным диабетом и бронхиальной астмой. Рослый, статный и полный, Дмитрий Павлович был типичным представителем конституции *слизь*. Занимая руководящую должность, все рабочее время он проводил, сидя за столом в теплом кабинете, и очень любил в течение дня баловать себя сладким чаем с конфетами и пирожными. Эти чаепития помогали ему справляться со стрессами, так что со временем стали необходимым подспорьем в работе. «Другие нервничают, кричат, за сердце хватаются, а я попою чайку и успокаиваюсь, — рассказывал он. — И ничто меня уже не беспокоит и не тревожит. Все мне становится безразлично». Со временем, правда, он начал замечать, что сколько бы ни пил чаю, никак не может напиться. Стал пить еще и воду, и прохладительные напитки. При этом за весь день мог ни разу как следует не поесть, зато уж вечером, придя домой, наедался до отвала всем, что наготовила жена. После этого он ложился на диван и смотрел телевизор.

Так продолжалось долгие годы, до тех пор, пока не начались проблемы со здоровьем. Сначала он стал зябнуть и, сколько бы ни надевал на себя шерстяных кофт, никак не мог согреться, руки и ноги всегда

оставались ледяными. Жена удивлялась: «Ты такой большой, толстый, что же ты мерзнешь?» Затем появился кожный зуд, высыпали прыщики, стал чесаться. Обратившись к врачу, Дмитрий Павлович сделал анализы, которые показали, что у него диабет, причем не в латентной, а в явной форме. Тут только он вспомнил о своей наследственности — диабетом болела его мать. А теперь и он в 46 лет стал диабетиком.

Были назначены сахароснижающие препараты, сахар пришлось заменить медом. Но на этом неприятности не закончились. Нервничая по поводу своей болезни, он стал плохо спать, чувствовать, что ему не хватает воздуха. Началась одышка, появился страх смерти. Дмитрий Павлович снова отправился к врачу, и на этот раз ему был поставлен диагноз «бронхиальная астма». Несмотря на то, что он ел все пресное (врачи-эндокринологи запретили соленое, кислое, острое), уровень сахара нисколько не снижался. С одной стороны, замаячила угроза перевода на инсулин, а с другой — ему был прописан гормональный ингалятор.

В поисках выхода из тупиковой ситуации он пришел в клинику «Наран». Курс лечения начался с корректировки питания и образа жизни. Дмитрию Павловичу рекомендовали пешие прогулки, а в пищу добавить острый, кислый и соленый вкусы. «Это же совсем другое дело! — радовался он. — Спасибо вам за то, что вы сделали мою жизнь вкусной!» Кроме того, были назначены процедуры и сахароснижающие тибетские фитопрепараты. А дома Дмитрий Павлович сам делал прогревание биологически активных точек полынными сигарами. И вот тяжелая слизь пришла в движение: стали обильно выделяться мокрота и соп-

ли, появилось больше слюны. Пациент начал активно худеть, суставы обрели эластичность. Благодаря лечению состояние Дмитрия Павловича резко изменилось. Появились бодрость, интерес к жизни, исчез синдром хронической усталости. Уровень сахара снизился почти до нормы. Гормональный ингалятор стал совершенно не нужен. За короткий срок произошло кардинальное изменение внутреннего мира и физического состояния пациента.

Нарушение функции поджелудочной железы у Дмитрия Павловича привело к поражению легких. Опосредованно это может оказать воздействие на почки с постепенным развитием почечной недостаточности. Таким образом в круг заболеваний, инициированный сахарным диабетом, вовлекаются все новые органы.



О движении болезней в организме в «Чжуд-ши» говорится так: «Они по коже разбрасываются, по мясу распространяются, в кости въедаются, по сосудам разбегаются, в плотные органы попадают, в полые органы проваливаются, на пяти органах чувств распускаются цветами». При этом у каждой болезни есть причина, скрытый период развития, этап проявления признаков и, наконец, пора утверждения на своем месте, период ее силы. При избытке слизи она попадает в кровь и циркулирует с ней по всему организму, затрагивая плотные и полые органы, кожу, суставы, мышцы, кости. При попадании в плотные органы (например, в легкие) возникают пневмония, бронхиальная астма. К полым органам относятся желудок, толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь, матка. В мочевом пузыре слизь вызывает

недержание мочи, а при ее проникновении в матку чувствуется холод внизу живота и происходит выделение слизи и крови с мочой. При попадании слизи в кишечник происходит вздутие, урчание, отхождение газов, понос. От несварения пищи слизь оседает на складках желудка в виде многослойного налета, напоминающего ржавчину. В этих случаях фиброгастроскопия показывает грубую складчатость и обилие слизи. В желудке ощущается тяжесть, возникают рвота, отрыжка кислым и неприятный привкус по рту, изжога, а также жжение в груди. Пищеварение ухудшается, пропадает аппетит. Даже если человек ест мало, он чувствует тяжесть в желудке. Присутствие слизи при ее возбуждении дает о себе знать повсюду: при обследовании мочевого пузыря методом цистоскопии обнаруживаются покраснение и гипертрофия слизистой; при анализе мочи в ней оказывается слизь; при диарее тягучая слизь выходит с калом; на наличие слизи в гайморовых пазухах указывают обильные выделения слизи и гноя из носовых ходов.

В зависимости от степени распространения слизи по организму и места ее локализации возможны такие симптомы, как чувство заложенности в ушах, тяжесть в голове, плохой аппетит, снижение умственных способностей, сонливость, апатия, слабость, головокружение, чувство распирания в груди, вздутие живота и тяжесть в подреберье, ощущение холода в теле. В горле может возникнуть чувство непроходимости пищи, затрудняется вдох. Пищевод, сузившись, плохо пропускает пищу, и если он закроется совсем, наступает смерть от истощения. Кожа становится все более холодной и бледной,