**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**УО «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ордена Дружбы народов МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

**РЕФЕРАТ**

По предмету «История медицины»

На тему: **«Тибетская медицина»**

**Выполнил:**

студент 2 курса 13 группы

лечебного факультета

Виджанов П.О.

**Проверил:**

Петрище Т.Л.

**ВИТЕБСК**

**2009**

**Содержание**

1. Истоки тибетской медицины
2. Загадочная тибетская медицина
3. Ключевые понятия
4. Методы лечения основных болезней

Список литературы

**1. Истоки тибетской медицины**

В настоящее время, так же как и сотни лет назад, вопрос о возникновении тибетской медицины остается открытым. Причиной этому послужили как религиозные, так и политические мотивы, которые как оказывается, имели немаловажное значение не только в современном обществе, но и в древности. Прискорбно наблюдать за тем, как вместо главной, единственно возможной цели любого врача – освобождения всех живых существ от страданий, на первый план выходят вопросы религии и политики, цвета шапки и принадлежности к определенной медицинской традиции.

Среди современных авторов, изучающих историю возникновения и развития тибетской медицины, существует две основные версии:

Первая, наиболее известная и распространенная в настоящее время, говорит о том, что тибетская медицина возникла на основе китайской и индийской медицины, когда в шестом веке н.э. с приходом в Тибет Буддизма, китайские и индийские медицинские трактаты стали переводить на тибетский язык.

Вторая утверждает, что истоки тибетской медицины происходят из древнего государства Шанг-шунг (само существование которого до недавнего времени отрицалось как тибетскими политиками, так и некоторыми «духовными» лидерами). Государственной религией Шанг-шунга, так же как и добуддийского Тибета, являлось Учение Юндрун Бон («Учение Свастики»). Извечное противостояние между традиционной тибетской религией Юндрун Бон и привезенного из Индии Буддизма и является тем самым камнем преткновения, о который спотыкаются все тибетские историки (и не только) в исследовании вопросов, касающихся истории возникновения тибетской медицины, астрологии, письменности, культуры и традиций.

Для прояснения данного вопроса (в надежде примирения двух сторон) хочется привести один немаловажный факт: в тибетском астрологической трактате ХVII в. «Вайдурья Карпо» («Белый берилл»), составленным регентом пятого Далай-ламы Сангье Гьятцо, в главе 20-й говорится:

«Ради освобождения всех живых существ от страданий, Будда Шакьямуни в стране Шанг-шунг воплотился в Будду Шенраба Мивоче, совершил двенадцать деяний, преподал «Девять ступеней (колесниц) Учения Бон», открыл «Божественные врата» для всех живых, закрыл «Врата смерти» и наставил всех живых существ на Путь Свастики».

Согласно бонским источникам, первый медицинский трактат был переведен на тибетский с языка шанг-шунг более 2000 лет назад, назывался он «Бум-ши» («Четыре собрания») позже, на основе которого в VIII в н.э. был составлен буддийский текст по тибетской медицине – «Чжуд-ши» («Четыре тантры»).

Таким образом, в настоящее время в Тибете сохраняются и практикуются две основные медицинские традиции: 1) буддийская на основе трактата «Чжуд-ши» и 2) бонская, основанная на тексте « Бум-ши». Обе традиции мало чем отличаются друг от друга, используя похожие методы диагностики, лечения, составления лекарств и т.д.

Какую бы из двух основных версий о происхождении тибетской медицины мы не приняли (буддийскую или бонскую), главным, что объединяет и роднит эти две традиции, остается одно – цель об освобождении всех живых существ от страданий (вне зависимости от цвета шапки и религиозной ориентации).

Несомненно, что на протяжении сотен лет развития тибетской медицины, происходили заимствования из различных медицинских традиций: индийской, китайской, монгольской, персидской, многочисленные подтверждения чего мы можем найти в исторических трактатах любой из школ тибетского Буддизма.

Заимствования происходили ни с целью развития одной, отдельно взятой традиции, а с целью изучения и использования как можно большего количества методов лечения, избавляющих живых существ от страданий.

Согласно буддийской версии происхождения тибетской медицины, начиная с V в.н.э. из соседних Индии и Китая в Тибет начинают проникать первые буддийские миссионеры. В VII в.н.э. тибетский царь Сонцзан-гампо женится на китайской и непальской принцессах, вместе с которыми в Тибет приезжают медики, астрологи и философы, везущие с собой большое количество буддийской литературы. Начинается перевод текстов на тибетский. Индийский врач Бхаратраджа, китайский врач Хань Ванхан и персидский врач Галенос переводят на тибетский по одному трактату своих медицинских систем и создают из этого тибетский медицинский текст «Оружие бесстрашия». Персидский врач Галенос, имевший огромный опыт в проведении хирургических операций, положил начало целой линии медиков, благодаря своим трем сыновьям, которые занимались практикой в разных регионах Тибета.

В VIII в.н.э. тибетский врач Ютог Йонден Гонпо (Ютог-па старший) на основе медицинских источников создает текст «Чжуд-ши» («Четыре тантры»), который до настоящего момента является основным пособием по изучению тибетской медицины. Жизнь этого выдающегося врача требует отдельного внимания.

В возрасте трех лет Ютог-па заявил своему отцу Шунг-по Дорже , что умеет читать и писать, а также , что он помнит из прошлых жизней заученные наизусть многочисленные трактаты по медицине, астрологии и философии.

Когда он достиг десятилетнего возраста, уже вся Лхаса знала врача Ютог-пу. В 15 лет он излечил царя Тибета Трисондецена. Трисондецен пригласил в Тибет девять врачей из девяти стран, Ютог-па победил всех в диспуте и они попросили его стать их Учителем. В 25 лет Ютог-па совершает три путешествия в Индию, где он встречается с разными мудрецами и святыми отшельниками.

В 85 лет Ютог-па женится на 15-ти летней красавице Дорже Цзомо (которая считалась дакиней и являлась дочерью Хаягривы и Ваджраварахи). В 90 летнем возрасте у Ютог-пы рождается первый сын – Бумсен, а в 96 лет второй – Гаген. В 125 лет, вместе со своей женой Дорже Цзомо, Ютог-па реализует «Радужное тело» и отправляется в «Небесный город лекарств» Судуршана. Вся жизнь этого Великого Учителя и настоящего Практика

изобилует удивительными событиями и сверхестественными деяниями, в тибетской традиции он по праву считается одним из воплощений Будды Врачевания.

**2. Загадочная тибетская медицина**

Тысячелетиями в юго-восточной Азии формировалась тибетская система медицины, представляющая собой свод информации о человеке и его организме, о здоровье, болезнях и лечении этих болезней. И ныне эта живая и актуальная 'мудрость веков' вызывает постоянный интерес сотен тысяч людей во всем мире.

Тибетская медицина является древней медицинской системой, сформировавшейся примерно в VII веке н.э. в Центральной Азии, в Тибете. На формирование и последующее развитие тибетской медицины оказали большое влияние медицинские системы соседних с Тибетом стран: Индии, Китая, Ирана.

В нашу страну тибетская медицина пришла через Китай и Монголию и в XIX веке была распространена в регионах с буддийским вероисповеданием: в Бурятии, Туве и Калмыкии. Узнали о ней и в европейской части страны: в Санкт-Петербурге, благодаря трудам П.А. Бадмаева, функционировали тибетская поликлиника, где вели прием больных, и аптека, обеспечивавшая больных лекарственными средствами, приготовленными по тибетским рецептам.

В настоящее время в библиотеках нашей страны, в Рукописном Фонде Бурятского научного центра, в библиотеках буддийских храмов-дацанов хранится литература по тибетской медицине, которая лишь частично исследована современными специалистами, большая часть ее еще не изучена.

В России наиболее организованно изучение тибетской медицины научными методами, и публикация книг по тибетской медицине, проводилось научным центром Академии наук в г. Улан-Удэ. В 1969 году в системе Академии наук СССР, в Бурятском филиале Сибирского отделения, был создан научно-исследовательский отдел биологически активных веществ индо-тибетской медицины с целью исследования различных аспектов тибетской медицинской системы.

Знания о тибетской медицине содержатся в трактате "Джуд-Ши", записанном в 11-ом и переведенным в 17-ом веке. Повествование ведется от лица Будды Шакьямуни, вернее его "медицинского воплощения".

В "Джуд-Ши" большое внимание уделено профилактике и долголетию. Отдельные разделы посвящены сну, питанию и пище, причинам возникновения болезней, зачатию плода и беременности, наставлениям о половой жизни и правилам здоровой жизни вообще.

Завершается же "Джуд-Ши", главой о врачах и врачебной этике. Вот например: "Врачи должны хранить медицинские инструменты в такой же чистоте, как свою мысль и печать...".

Ключевые позиции тибетской медицинской системы - представления о трех системах регуляции состояния организма, а также понятия о тепле и холоде, горячих и холодных болезнях, остаются малопонятными, нерасшифрованными с позиции науки сегодняшнего дня.

Без полного представления о трех регулирующих системах организма невозможно понять те логические связи, которые тибетская медицина проводит между системами регуляции организма и конституцией человека. Вследствие этого невыясненными остаются механизмы влияния на состояние организма таких факторов среды, как климатические особенности региона проживания, сезонов года, времени суток, образа жизни, характера питания, которые заложены в тибетской системе.

Самыми распространенными и эффективными являются пульсодиагностика и анализ мочи. Опытный тибетский врач, может поставить правильный диагноз всего за несколько минут измерения пульса. Однако не следует думать, что диагноз определяется только лишь по частоте и силе пульса. Во время приема, врач внимательно осматривает пациента, получая массу информации о состоянии его здоровья даже при простом взгляде, по общему тонусу, состоянию кожи, глаз и другим признакам.

Согласно тибетской медицине, не может быть болезни какого-то только одного органа. Все процессы в человеческом организме взаимосвязаны и любая болезнь служит проявлением какого-либо дисбаланса в теле в целом. Таким образом, лечение всегда проводится ко всему организму в комплексе. По форме, это могут быть лекарственные препараты (только природные, как правило гомеопатические), беседы и наставления о правильном образе жизни и быта (ведь большинство болезней идет от головы), массаж.

В Лхасе, других тибетских городах и Катманду, есть возможность посетить врачей тибетской медицины, сделать диагностику по пульсу, получить рекомендации и при необходимости лекарства.

Существуют курсы тибетской медицины. Поскольку обучение базируется на личном опыте врача, обучение в классическом варианте занимает годы. Для того, чтобы научится чему-то полезному лично для себя и друзей/родных, достаточно нескольких недель. Первые положительные результаты обучения, уже можно наблюдать у себя через считанные дни.

**3. Ключевые понятия**

Медицина Тибета - вещь загадочная, она хранит в себе мудрость веков, традиции и тысячелетний опыт Востока. Это не просто набор методик диагностики и лечения, это целая наука и, как говорят сами врачи, философия. В древние времена на путь врачевания вставали еще в юном возрасте. Для служения на этом поприще отбирали самых талантливых детей из разных районов Тибета. Они обучались в специальных школах (одна из самых известных - школа при монастыре в Лхасе). Жизнь в монастыре не обязывала к принятию монашеского сана, и многие целители покидали его стены для служения людям в 'мирской' жизни.

Целители Востока считают, что жизнь и здоровье зависят от связи между душой и телом, разумом и внешним миром. Три основные жизненные энергии - Слизь, Желчь, Ветер - сочетаются в каждом из нас и отвечают за здоровье ума, внутренних органов и кожи. Только гармония этих трех сил дарит здоровье. Тибетские медики классифицируют людей, основываясь на этом учении. Попробуйте узнать себя в одном из описаний этих психофизических типов.

Люди, обладающие природой Ветра, обычно имеют сухощавое строение, небольшое тело, слегка сутулятся, кожа у них бледная и тонкая. Парадоксально, но 'ветры' не любят ветер и холод. Говорят они громко, спят чутко, на досуге любят петь и слушать музыку, смешливы. Большие сладкоежки, но не откажутся от горького, кислого и горячительного.

Желчь. Люди, относящиеся к этому типу, с трудом переносят жажду и голод, кожа и даже волосы у них с желтоватым оттенком, тело средних размеров. Они умны и горделивы. Кулинарные пристрастия: сладкая, горькая, терпкая и прохладная пища.

Слизь - крупные люди с 'тяжелой' костью, большими крепкими суставами и белой кожей. Их по праву можно назвать весельчаками, они легко переносят холод, голод и жажду. Очень терпимы к порокам окружающих, в гневе сдержанны. Спят они крепко - 'пушкой не разбудишь'. Они не гурманы и в еде совсем неприхотливы.

Существуют как 'чистые' психофизиологические типы, так и их сочетания, всего типов семь. Интересно, что в течение жизни тип может меняться, полностью или частично перетекая в другой.

По мнению тибетских лекарей, самая главная составляющая здоровья - правильное питание. Придерживайтесь известного принципа - полезно все, если в меру. В философском трактате 'Чжуд-ши' сказано: 'Две четверти желудка наполняй пищей, одну четверть - питьем, а одну оставь для ветра'.

Задумайтесь не только о количестве, но и о качестве пищи. Целители Тибета учат: если еда не соответствует типу человека, возрасту, времени года, организм становится 'открытым' для болезней.

Если вы 'ветер', вам просто противопоказано переедание, большое количество кофеина, свинина и, как ни странно, огурцы. 'Желчи' вредна горячая, острая, соленая пища в больших количествах: мясные продукты, перец, спиртные напитки - словом, все то, что создает чрезмерную теплоту. Недуги 'слизи' вызывают сладкие, холодные или маслянистые продукты: мучные изделия, баранина, свинина, апельсины, сахар, яблоки. Однако болезнь приходит к нам не только из-за лишнего съеденного куска мяса или выпитого бокала вина.

Страсть, гнев, зависть - вот что активизирует ветер, желчь и слизь и нарушает их равновесие. К болезням 'ветра' приводят жизнь, наполненная неумеренными желаниями, а также жесткие диеты, изнурительные физические тренировки, переохлаждение и стрессы. Уровень желчи повышается, когда ты испытываешь гнев, ненависть, зависть. Недаром говорят, что завистливые люди меньше живут. Противопоказаны 'желчи' сон в жаркое время днем, тяжелая работа в жару, ношение тяжестей, тяжелые физические нагрузки. Болезни 'слизи' выходят на первый план, если жизнь наполнена ленью. После еды не стоит ложиться на диван, лучше заняться чем-нибудь полезным, поскольку неподвижность после трапезы только усиливает количество слизи в организме.

**4. Методы лечения основных болезней**

Индо-тибетская медицина располагала своеобразными методами лечения, собственной системой теоретических взглядов и особыми философскими концепциями, впрочем, весьма подобными философским построениям врачевателей других государств древности. Содержание даже самых ранних индийских трактатов свидетельствует о весьма высоком уровне медицинских знаний в глубокой древности. Уже около 1 тысячелетия до н.э., когда большинство философских и научных школ Древней Индии достигли наивысшей ступени развития, в зените расцвета находилась и медицина. К примеру, медицинские знания нашли свое отражение в столь почитаемом на Востоке "Астрологическом календаре животных", имеющем огромное медицинское значение при диагностике заболеваний и определении индивидуальных особенностей пациентов. Важнейшая из естественных наук, медицина была поставлена на вполне рациональную основу. Главным принципом индо-тибетской медицины во все времена являлось положение о единстве и целостности человеческого организма. Поэтому и любое заболевание рассматривалось древними медиками Индии и Тибета как болезнь всего организма. Лечению подвергалась не болезнь, но сам конкретный пациент со всеми его особенностями и индивидуальными предрасположенностями, распознавание которых древними диагностами было развито до совершенства. Отношение врачевателей Древней Индии и Тибета к лечению выражалось следующим образом: только весь комплекс физических, психических и умственных состояний человека определяет его болезнь или здоровье. Индо-тибетская медицина никогда не впадала в "узкий физиологизм", столь типичный для ряда лечебных школ античной Эллады и возродившийся во многих позднейших формах западной медицинской науки Нового Времени. Врач в Индии и Тибете обязан был досконально знать психологию, ботанику, биологию, фармакологию, химию и другие науки. Характерно, что лечение болезни не прекращалось с выздоровлением. Лекарь обязан был продолжать наблюдение за пациентом и далее, чтобы надежно обеспечить полное восстановление функций организма, гарантирующее здоровье и активное долголетие. Основы древней традиционной индо-тибетской медицины передавались от учителя к ученику в устной традиции. И лишь гораздо позднее опыт медицинской мысли был обобщен и записан под общим названием "Аюр-Веда", что в переводе с древнего индийского языка - санскрита - означает "Книга Жизни". В "Аюр-Веде" описываются свойства более чем 1000 лекарственных растений, приводятся самые разнообразные методы и приемы лечения - от психотерапии до хирургического вмешательства, содержится обширный теоретический материал, изучение которого свидетельствует о серьезных попытках древних индийских медиков осмыслить наблюдаемые ими явления, построить общую медицинскую теорию. Древние медики Индии и Тибета полагали, что в основе человеческого организма лежат три главных Первоэлемента, которыми и определяются все функции организма: Ветер - Вата, Желчь - Питта и Флегма - Капха. В Тибете и Индии эти Первоэлементы отождествляли соответственно с принципами Движения, Огня и Размягчения. Хотя физиологические концепции Древней Индии и Средневекового Тибета находились под влиянием, казалось бы, наивных представлений, это не помешало врачам на их основе разработать и апробировать множество важных и удивительно действенных диагностических и лечебных приемов. Заметим, что интерес к теориям и практике индо-тибетской медицины тем более естествен и обоснован потому, что, по утверждению видного специалиста в области традиционной медицины Индии доктора Ананда Кумара Кесвани, "...Аюр-Веда и по сей день остается живой наукой, поскольку миллионы людей в Индии лечатся согласно ее предписаниям. Трудно повесить ярлык ненаучности на систему знаний, которая выдержала испытание столетиями".

*"В стародавние времена пустое пространство было насыщено потенцией проявления элементов... Поначалу актуализировались пять светов, затем пять элементов. Подобную потенцию называют энергией или силой...".*

Это строки из древнего тибетского трактата, объясняющего сотворение Вселенной человека. Пять элементов составляют как материальный, видимый мир, так и субтильный, невидимый. Тибетская медицина, анатомия, патология, фармация и фармакопея основаны на этой традиции, которая отражает физическое, психическое, эмоциональное и духовное бытие человека в окружающем мире. Взаимосвязь и только взаимосвязь! Когда человек заболевает, следует уяснить: болезнь и ее лечение имеют одну и ту же основу. Теория элементов и соответствий требует от читателя определенного внимания и сосредоточенности. Пять элементов - "дерево", "огонь", "земля", "ветер", "вода" - проявлены в теле человека согласно циклическому процессу роста или возбуждения ("мать - сын") и контролирующему циклу зависимости ("друг - враг").

Каждый элемент связан с 5 плотными и 6 полыми органами человека. "Земля" – селезёнка, желудок; "вода" - почки, мочевой пузырь, семенники, матка; "ветер" - легкие, "огонь" - сердце, тонкий кишечник; "дерево" - печень, желчный пузырь. Перечислим к тому же семь составляющих структуры человеческого организма: питательный сок, мышечная ткань, кровь, жир, кости, мозг. Питательный сок (желудочный) в течение суток образует кровь, которая формирует мышечную ткань; жир вырабатывает маслянистые вещества; кости защищают и поддерживают органы чувств. От внутреннего баланса этих составляющих зависит здоровье человека. Когда они пребывают в гармонии со вселенскими элементами, человек не болеет и нормально себя чувствует во внешнем мире. Каждый из нас уже рождается с определённым преобладанием того или иного элемента - это несколько напоминает античную теорию морфологических темпераментов. Тибетская медицина различает несколько человеческих типов. Вот основные из них: Люди "ветра" субтильны, сутулы, сухощавы, бледны, из еды предпочитают сладкое, горькое, горячительное; многоречивы, радуются пению и смеху, спорам, любят стрельбу, физиогномически похожи на лисиц или птиц; в жизни достигают немногого, небогаты, живут недолго.

Люди "огня" (желчи) интенсивно потеют и пахнут, плохо переносят жажду и холод, любят сладкую, острую, терпкую пишу; ростом невысоки, волосы и кожа у них желтоватого оттенка; обладают умом острым и высокомерным, в жизни достигают средних успехов, физиогномически напоминают тигра или обезьяну.

Люди "земли – воды" (слизи), напротив, сложены крепко, выносливы к переменам погоды, любят поесть вкусно и солидно, спят хорошо; нрав у них спокойный, веселый, к недостаткам других относятся снисходительно; физиогномически напоминают льва или буйвола; честолюбивы и любят верховодить. Подобные особенности бывают ярко выражены, но если человек "сопротивляется" своему типу, ведет несоответствующий образ жизни, баланс элементов нарушается, начинаются недомогания и болезни. Тибетская медицина изучает как здоровое тело и его строение, так и причины возникновения болезни. Каждый внутренний орган в системах "ветра", "желчи", "слизи" связан с целым рядом других органов, тканей тела и органов чувств. Слушая пульс пациента, учитывая все эти положения плюс сезонные изменения пульсации, врач ставит диагноз. Методы лечения и подбор лекарственных средств предписываются сугубо индивидуально. Обширный раздел тибетской фармакопии насчитывает великое множество прописей по составлению лекарств. В первую очередь, лекарственные средства составляются с учетом свойств растений - ведь композиция растений равным образом зависит от распределения и сочетаний первичных элементов. Прямые соответствия "шести вкусов" таковы: сладкий (земля - вода), кислый (земля -огонь), солёный (вода - огонь), горький (вода - ветер), острый (огонь - ветер), вяжущий (земля - ветер). Далее: при определении состава многокомпонентных лекарств качества элементов играют решающую роль. Земля: тяжёлая, устойчивая, мягкая, жирная, сухая, твёрдая, связанная - успокаивает ветер.

Вода: растворяющая, охлаждающая, тяжёлая, упругая, увлажняющая, смягчающая, связующая - успокаивает желчь. Огонь: согревающий, обостряющий, сушащий, лёгкий, подвижный, доводящий до созревания, придающий блеск - успокаивает слизь. Ветер: лёгкий, подвижный, холодный, поглощающий тепло, проникающий, колеблющий - успокаивает слизь и желчь. Влияние первичных элементов проявляется по-разному в разных климатических условиях.

Ветреная и холодная местность способствует развитию болезней "ветра"; сухость, жара стимулируют болезни "желчи" (огня); влажная, тучная почва помогает болезням "слизи" (земля - вода). Соответственно при болезнях "ветра" хорошо жить в тёплых местах и помещениях, окрашенных в тёплые и мягкие тона, почаще посещать приятные компании, лечиться сладкими, кислыми и солёными снадобьями. При болезнях "огня" (желчи) лучше пребывать в прохладном месте, в покое, на морском побережье, при рассеянном освещении, стараться подавлять гнев и агрессивность. Лекарства при таких болезнях рекомендуются сладкие, горькие, вяжущие. При болезнях "земли - воды" (слизи) необходимо побольше двигаться, совершать прогулки по лесу, при выборе местожительства отдавать предпочтение теплым, но не сырым местам. Лекарства надлежит выбирать горячего и легкого свойства, острого и кислого привкуса. Рекомендации даются соответственным образом. Например, камфара так характеризуется в текстах: "Вкус - вяжущий, слегка острый и горячий. Свойства - очень холодная. Сила - устраняет жар. Показания - применяется при всех категориях болезней жара. Например, при жаре лёгких, при хроническом жаре, при обширном жаре". Про мускатный орех пишут: "Обладает вкусом жгучим, природой - тёплой. Сила - подавляет "ветер", увеличивает тепло, устраняет болезни сердца. Применение - при всех заболеваниях, причиненных "ветром", при "ветре" сердца, при болях в сердце. Помогает также усвоению пищи".При составлении многокомпонентного лекарства учитываются все сочетания сущностных признаков каждого конкретного заболевания. В тибетской медицине в лекарственные средства иной раз входит несколько десятков компонентов. Такие средства обладают большим энергетическим воздействием и силой излечения. Тибетская медицина хорошо справляется с болезнями традиционными.

Однако технократическая эпоха породила массу недугов, связанных с нарушением экологии, большим содержанием химических добавок в пище, нервными стрессами и т.д. Но эти новые болезни так же точно возникают в результате дисбаланса первичных элементов. Степень тяжести болезни зависит от интенсивности и постоянства этого дисбаланса. Незначительные заболевания лечатся правильным питанием и соответствующим образом жизни. При болезнях средней тяжести назначают лекарственные отвары и порошки. При тяжёлых болезнях используют не только лекарственные снадобья, но также специальные процедуры кровопускания и прижигания. Очень серьезную роль играют психотерапевтические методы и магические ритуалы. По теории тибетской медицины, все болезни проистекают от омрачения ума, неведения, страсти, гордости, гнева и зависти. Курение, алкоголь, недосыпание, недо- или переедание, чрезмерные физические нагрузки и тренировки, частота и неразборчивость половых связей также здоровью не способствуют. Для поддержания гомеостаза всех систем организма необходимо руководствоваться правилами сезонного поведения, поскольку первичные элементы по-разному проявляются зимой и летом, на заре и закате. Болезни "ветра" любят лето, вечер или рассвет, болезни "огня" (желчи) начинаются осенью, в полдень и в полночь, болезни "земли - воды" (слизи) возникают весной, к ночи либо под утро. Следует зимой есть много, летом - мало, весной и осенью - умеренно. Летом хорошо заниматься любовью раз в две недели, осенью и весной - раз в неделю, а зимой можно предаваться этому занятию сколько угодно. Три "доши" - три составляющие здоровья. Согласно тибетской медицине, кондиции человеческого организма зависят от трех принципов, которые представляют на уровне земного бытия динамическое многообразие первичных элементов. Три "доши" поддерживают "Древо Здорового Человека". Когда они функционируют гармонически, организм сам себя лечит и восстанавливает. Соответственно, если баланс нарушен, болезни одолевают человека. В трактатах по медицине очень подробно описаны природа и признаки дисгармонии трёх "дош", поскольку это совершенно необходимо для диагностики и лечения. Вот краткая характеристика основной ситуации. Пять функций "доши" Ветра можно истолковать примерно так: Держатель жизни, Поднимающий вверх, Проникающий повсюду, Ровный огонь. Очищающий вниз. Эта "доша" локализуется в нижней части тела, опирается на крестец, поясницу, действует на органы чувств через головной мозг. Ветер вообще разрушитель гармонии и причина расстройств между всеми "Дошами". Он их рассеивает и ужесточает.По природе своей Ветер резок, легок, прохладен, подвижен, лишен жара. Он участвует в мыслительных, психоэмоциональных процессах, отвечает за движение суставов, мускулов и крови. Поражение "доши" Ветра сопровождается упадком жизненных сил, причиной тому: дурные привычки, плохое питание, хроническое переутомление и сексуальные излишества, чрезмерная умственная деятельность, голод, недосыпание, тяжёлая работа на голодный желудок. Следует также упомянуть переохлаждение, потерю крови, плач, печаль, длительное употребление малокалорийной пищи, затруднения пищеварения. Неправильный образ жизни и плохое питание раздражают Ветер, он начинает беспокоиться, в результате недуги грозят голове, сердцу, легким, печени, желудку, толстому и тонкому кишечнику, почкам, мочеполовой системе. Люди, в чьей конституции преобладает эта "доша", не могут спокойно реагировать на сезонные раздражители: они теряют аппетит, страдают бессонницей, появляются сухая кожа, сухие волосы, потрескавшиеся губы, запоры. Общие признаки проявления "болезней Ветра" таковы: язык сухой, красный, шершавый; дрожь во всём теле, слабость, перемежающиеся боли, судороги, ломота, гусиная кожа; могут возникнуть резкие болевые ощущения в крестце, бедрах и суставах. Это еще не всё. Днём беспокоит урчание в животе, вечером боль после еды. Стимулируют "болезни Ветра" голод, торопливая еда, питьё холодной воды натощак. При подобных симптомах надобно предпочесть пищу сладкую, кислую и жгучую. Очень полезны густые супы из баранины, костный мозг, топлёное масло, парное молоко, патока, мёд, растительное масло, чеснок, лук, соль, специи без добавления уксуса, все маслянистое, тушеные овощи, каши из цельных круп (гречку только пережаренную с луком). Пить следует только теплые напитки и вина, не повредит разумная доза пшеничной водки. Сердечные болезни аналогичного происхождения требуют мускатного ореха, красной соли, ферулы, головные - имбиря, морской соли, желудочные - имбиря, ферулы. При всех "болезнях Ветра" великолепен отвар из имбиря, тмина и мускатного ореха. Полезны горячие ванны с морской солью, массажи с маслом горячей природы, медитация, цигун, йога. Лекарства при подобных болезнях предпочтительны жирные, маслянистые, мягкие, устойчивые; полезен массаж с лекарственными маслами. В серьёзных случаях делают прижигание по "точкам Ветра". Страдающим "болезнями Ветра" следует избегать шумных компаний, грубых слов. Пребывать в тепле, покое, спать вволю, почаще встречаться с друзьями. Из жизненных циклов периоду Ветра соответствует старость. "Болезни Ветра" активизируются в конце лета, вечером, на рассвете. Поэтому следует жить в климате умеренном, мягком, с приятными пейзажами. Ее также называют просто Желчь: кровь и желчь - это жар и огонь. Пять функций Желчи: Переваривающая, Цвет изменяющая. Претворяющая, Дающая зрение, Ясный цвет Локализуется в средней части тела, опирается на диафрагму Пребывает в области желудка, печени, желчного пузыря, связана с циркуляцией крови. По природе своей маслянистая, сальная, что выражается в лице и волосах. Желчь способствует пищеварению, сохраняет теплоту тела. Психически с функциями Желчи связаны бесстрашие, умение быстро соображать.Следует опасаться беспокойства Желчи. Нельзя питаться как попало, есть много солёного и кислого - это может привести к "болезням Желчи". Особенно надлежит избегать злобы, гнева, ненависти, ранений, увечий. Эта "огненная доша" может вызывать болезни, связанные с избытком жара (лихорадочные состояния, воспалительные процессы, инфекционные заболевания), а также травмы и ранения, кожные болезни, язвы, повышенную кислотность, артериальное давление. Внешние симптомы таковы: язык жёлтый и покрыт толстым налётом; желтеют белки глаз, лицо, моча, увеличивается живот; рвота, понос, зуд, горечь во рту, жар, бессонница, сильная жажда, болит голова, болит в области желчного пузыря. Это общие признаки нарушения Желчи, но бывают и частные: когда Ветер, например, вытесняет Желчь, то урчит в животе от слабости огня желудка, сохнет кал, одолевает частая зевота. При попадании желчи в сердце желтеет язык, тянет к холодному. "Болезни Желчи" способны поразить любую часть тела. Здесь просто необходимы правильный образ жизни и диета. Рекомендуется холодная пища: свежее сладко-горькие овощи и фрукты, растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное). Из мяса предпочтительней свежая говядина, дичь, индейка, курица, сливочное масло, суп из одуванчиков, овощи, рис, ячмень. Хорошо пить охлаждённый кипяток, снеговую воду, кисломолочные продукты, чай, то есть все прохладное и легкое. Но не следует забывать, что "болезни Желчи" имеют разную патологию, следует обязательно проконсультироваться с врачом. Против "болезней Желчи" применяются отвары, горькие, сладкие и терпкие, и порошки. Нужно избегать острой, жареной, соленой пищи.

**Список литературы**

1. Колмовский Н.И. «Тибетские рассказы» - 2000 г.
2. Мирошниченко Т.О., Соколов Е.Н. «Этот загадочный Тибет» Изд. «Москва» 1997 г.
3. Нестеров С.Л. «Тибетская медицина» Т 2., 1988 г.
4. Лобсанг Рампа «Доктор из Лхасы» 2002 г.