



**СВЕТЛАНА  
ЧОЙЖИНИМАЕВА**



# ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

ЕДИНСТВО ТЕЛА, РАЗУМА И ДУХА

О БОЛЕЗНЯХ

ВЕТРА • ЖЕЛЧИ • СЛИЗИ



Азбука восточной медицины

Светлана Чойжинимаева

**Тибетская медицина: единство  
тела, разума и духа. О  
болезнях ветра, желчи и слизи**

«Питер»

2015

## **Чойжинимаева С. Г.**

Тибетская медицина: единство тела, разума и духа. О болезнях ветра, желчи и слизи / С. Г. Чойжинимаева — «Питер», 2015 — (Азбука восточной медицины)

Автор книги Светлана Галсановна Чойжинимаева – главный врач и основатель первой и крупнейшей в России клиники тибетской медицины «Наран», кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия. Более 25 лет доктор Чойжинимаева успешно возрождает, внедряет и применяет в нашей стране и за рубежом древнюю науку исцеления. Новаторский подход к лечению, сочетающий в комплексе внутренние и внешние методики воздействия на организм, прекрасно зарекомендовал себя на практике. Около 300 тысяч россиян за это время поправили свое здоровье с помощью тибетской медицины. Очередная книга врача тибетской медицины популярным языком рассказывает о принципах, на которых строится наука врачевания Тибета. Ее краеугольным камнем является философская концепция о трех типах конституции человека: ветер, желчь и слизь. Правильная диагностика болезни по этой типологии позволяет назначить эффективное лечение, выбрать оптимальное питание и скорректировать образ жизни пациента. И в конечном итоге излечить болезнь, гармонизировать организм человека в целом. Книга Светланы Чойжинимаевой актуальна для современного читателя, поскольку расширяет кругозор человека в его вечном стремлении к познанию самого себя.

© Чойжинимаева С. Г., 2015

© Питер, 2015

## Содержание

От автора	5
Введение	6
Глава 1. Основополагающие системы регуляции тибетской медицины	7
– ветер, желчь и слизь	
Тест для определения конституции	8
Раздел 1. Конституция ветер	8
Раздел 2. Конституция желчь	9
Раздел 3. Конституция слизь	10
Регулирующая система (конституция) ветер	12
Регулирующая система (конституция) желчь	15
Регулирующая система (конституция) слизь	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# С. Чойжинимаева

## Тибетская медицина: единство тела, разума и духа. О болезнях ветра, желчи и слизи

От автора



Я всегда знала, что буду заниматься тибетской медициной. Особенно это желание укрепилось во мне после ухода из жизни моего горячо любимого отца. После его смерти родные пережили трудные времена, но не позволили мне оставить институт, и я училась с большим усердием. Меня не привлекали студенческие гуляния, дискотеки, долгие разговоры со сверстницами – это казалось пустой тратой времени. Все свое время я посвящала учебе. После окончания медицинского института упорно искала и нашла пути, которые приблизили меня к заветной мечте, к моим Учителям, к моей миссии, с которой я пришла на эту землю.

В 1989 году, следуя своему предназначению, мы с моим братом, единомышленником и коллегой Баиром Чойжинимаевым открыли в столице Бурятии, городе Улан-Удэ, первую в России клинику тибетской медицины «Наран».

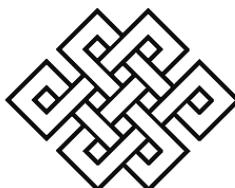
В 1998 году заработали ее филиалы в Москве, а затем – в крупнейших городах России и за рубежом. Сегодня она продолжает успешно развиваться и является самым авторитетным центром в российской альтернативной медицине.

Клиника «Наран» практикует тибетскую медицину в России на протяжении двадцати пяти лет, принося действенную и эффективную помощь людям. Наш труд, положенный на алтарь здоровья человека, восстановления его физической и душевной гармонии, приносит нам ни с чем не сравнимое чувство глубокого морального удовлетворения и счастья. Мы гордимся тем, что большинство пациентов клиники «Наран» становятся нашими друзьями.

От всей души желаю моим читателям беречь здоровье – не только свое, но и родных и близких. Только здоровый человек может наслаждаться жизнью и быть полезным людям.

*Светлана Чойжинимаева, кандидат медицинских наук, основатель и главный врач клиники «Наран»*

## Введение



Чтобы создать что-то стоящее, написать книгу, построить дом или вылечить больного человека, нужен фундамент. Фундаментом этой книги является не только 25-летний опыт успешной работы клиники «Наран», но и более глубокие основы, которые коротко можно обозначить лаконичным словом «традиция». В данном случае под традицией я понимаю многовековой опыт тибетской медицины, которая вместе с буддизмом пришла на территорию современной Бурятии еще в XVII веке. Она является неотъемлемой частью буддийского учения, которое многие ученые называют не религией, а наукой. Тибетская врачебная наука – система практических знаний, основанная на понимании взаимосвязи разума, тела, души и внешнего мира как единого и неделимого целого.

Впервые русская медицинская школа, а затем и более широкие круги общества, узнали о Тибете и его системе врачевания после того, как подданный России, бурятский просветитель, востоковед и путешественник Гомбожап Цыбиков в 1899–1902 годах первым побывал в святой святых древнего Тибета – закрытом городе Лхаса. Дневники Цыбикова, который был действительным членом Русского географического общества, изданные под названием «Буддист-паломник у святынь Тибета», мгновенно разошлись большим тиражом. А его фотографии, опубликованные в журнале «National geographies» (и не только), спасли от банкротства Географическое общество, стоявшее к тому времени на грани разорения.

Огромное значение для распространения и популяризации древних знаний тибетской медицины в России имело событие, произошедшее в конце XIX века, когда два брата – Петр и Александр Бадмаевы, бывшие уже известными к тому времени в Бурятии эмчи-ламами, – были приглашены ко двору русского императора Николая II. С личного соизволения царя Петр Бадмаев открыл первую в Москве клинику тибетской медицины. Соединив в своей практике две медицинские традиции – европейскую, которую он освоил, учась в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии, и уже знакомую ему восточную, – Бадмаев постепенно стал очень известным врачом. Он не раз совершал паломничества в Тибет, где углублял свои знания тибетской медицины. Высокая профессиональная подготовка, глубокое постижение традиций, чувство сострадания к людям вызвали отклик у просвещенного общества Санкт-Петербурга и Москвы, которое стало с уважением относиться к деятельности П. Бадмаева.

Революция 1917 года остановила распространение знаний врачебной науки Тибета, и только в 80-е годы прошлого столетия на волне общемирового интереса Запада к Востоку началось возрождение традиций тибетской медицины в нашей стране. Россия вспомнила о том, что у нее есть свой Восток и его достижения, в том числе и медицинские. И с того времени тибетская медицина продолжает свое дело, верой и правдой служа на благо здоровья всех страждущих и приобретая все больше поклонников этой древней медицинской науки, которая умеет лечить человека без гормонов, операций и антибиотиков.

## Глава 1. Основополагающие системы регуляции тибетской медицины – ветер, желчь и слизь



«Золотым треугольником» здоровья я назвала бы равновесие трех доша (регулирующих систем человека). Согласно врачебной науке Тибета, наш организм – единая система, основу жизнедеятельности которой составляют три начала, или конституции, – *ветер*, *желчь* и *слизь*. Состояние этих трех энергий, гармоничное или возмущенное, определяет физическое и психическое (душевное) здоровье или нездоровье человека.

Все три конституции присутствуют у каждого из нас, но, как правило, одна из них доминирует, оказывается более ярко выраженной. По ней мы и определяем человеческий тип. Иногда бывает, что в человеке более активны две конституции, например *желчь* и *слизь* одновременно. Такой тип и называется соответственно – *желчь-слизь*. Случается, что в гармоничном равновесном состоянии оказываются все три конституции.

## Тест для определения конституции

Итак, в зависимости от преобладания той или иной конституции люди различаются по типу: человек-ветер, человек-желчь и человек-слизь. Каждый тип отличают характерные физические признаки и черты характера. Узнав свою конституцию и соблюдая рекомендации тибетской медицины, вы сможете предотвратить множество заболеваний, сохранить здоровье и обрести долголетие.

Предлагаемый тест поможет вам определить конституцию, которой вы обладаете. Для этого вам нужно ответить на вопросы трех разделов, оценив каждый ответ в баллах:

- 0–2 – неприменимо ко мне;
- 3–4 – применимо отчасти;
- 5–6 – применимо полностью.

После этого сложите набранные баллы для каждого раздела.

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

Например, *ветер* – 20, *желчь* – 30, *слизь* – 140.

В этом случае ваша конституция – *слизь*.

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

Например, *ветер* – 20, *желчь* – 120, *слизь* – 90.

В этом случае ваша конституция – *желчь-слизь* с преобладанием *желчи*.

### Раздел 1. Конституция ветер



1. По натуре я человек активный, быстро управляюсь с делами.
2. У меня живая речь, стремительные реакции.
3. Я много двигаюсь, не могу долго находиться на одном месте.
4. Я ранимый, впечатлительный, бываю обидчивым.
5. Люблю быть в гуще событий, шум меня несколько не утомляет.
6. Быстро устаю, но также быстро восстанавливаю силы. Для этого бывает достаточно перекусить, выпить чаю с чем-нибудь сладким, побыть недолго наедине, вздремнуть и т. п.
7. Люблю говорить, дискутировать, спорить.
8. Не считаю вредные привычки (курение, алкоголь) такими уж вредными.
9. У меня легкая, быстрая походка.
10. Я худощав, с трудом набираю вес.
11. Руки и ноги у меня часто бывают холодными.

12. Я коммуникабелен, общителен.
13. Я легко схожусь с людьми и так же легко расстаюсь.
14. Предпочитаю творческие профессии физическому труду.
15. Мое настроение часто меняется: могу быть весел и жизнерадостен, могу впасть в депрессию – и то, и другое не длится долго.
16. По натуре я человек страстный.
17. Нередко я нервничаю, тревожусь, сомневаюсь даже по пустякам.
18. Предпочитаю горячую еду, от холодной чувствую себя плохо.
19. Не люблю зиму, позднюю осень, дождь, снег.
20. Обожаю лето и весну, отдыхать на море, на солнце.
21. У меня сухая кожа.
22. Волосы у меня ломкие, сухие.
23. Я часто простужаюсь.
24. Для меня характерны нервозность и возбудимость.
25. Сон у меня обычно беспокойный.
26. Сплю под теплым одеялом, с трудом согреваюсь.
27. У меня часто урчит живот, бывают отрыжки.
28. Я страдаю головокружениями и головными болями, иногда у меня шумит в ушах.
29. Аппетит у меня непостоянный, но обычно я ем мало и быстро насыщаюсь.
30. За приливом энергии часто следует упадок сил; мне легче делать небольшие и разноплановые дела, чем крупные работы, требующие долгих усилий.
31. Нередко меня беспокоят прострелы в шее, летучие, колющие боли в пояснице, в шейном отделе позвоночника.
32. Я быстро зарабатываю деньги, но так же быстро их трачу.
33. Мои старшие родственники страдают заболеваниями сердца, расстройствами нервной системы, остеохондрозами, невритами, нервными тиками.

## Раздел 2. Конституция желчь



1. Я решителен и энергичен, у меня твердый характер.
2. У меня острый ум, и я умело анализирую ситуацию.
3. Люблю точность и аккуратность.
4. Если мне что-то не нравится, я всегда делаю замечание.
5. Я из тех, кто ценит в людях ум, а не внешность.
6. Меня считают сильным и волевым человеком.
7. Я хороший оратор, и к моим словам обычно прислушиваются.
8. Я жизнерадостный человек, не склонен к депрессиям.
9. Легко выхожу из себя, если вижу несправедливость, лень, равнодушие, глупость.

10. Дома или на работе люблю быть лидером, умело руковожу людьми.
11. У меня хороший аппетит, я знаю толк в еде и могу получать от нее удовольствие.
12. Не люблю обжигающую пищу, при этом предпочитаю мясные, жареные блюда.
13. Не люблю жаркую погоду, лето, духоту.
14. Засыпаю и просыпаюсь легко; сплю крепко.
15. Волосы у меня жирные, есть тенденция к их поседению и выпадению.
16. Вес у меня стабильный, но есть небольшая склонность к полноте.
17. Стараюсь всегда добиваться поставленной цели.
18. Не люблю пропускать прием пищи, из-за этого чувствую дискомфорт, нервозность, раздражительность.
19. Я быстро и уверенно принимаю решения, не испытываю сомнений по поводу сделанного.
20. Стараюсь всегда настоять на своем.
21. Я критично отношусь к другим и к себе, но не люблю, когда мне делают замечания.
22. Если потребуется, всегда могу расстаться с любой из вредных привычек.
23. Если я за что-то берусь, то делаю это наилучшим образом.
24. Я не болею простудными заболеваниями.
25. Я склонен к пищевым отравлениям.
26. Когда я злюсь, у меня краснеет лицо.
27. Я сильно потею.
28. Сплю под легким одеялом, при открытой форточке; мне часто бывает жарко.
29. Нередко у меня появляются изжога, чувство горечи во рту.
30. У меня горячие руки и ноги.
31. Мои мышцы твердые, упругие, тело плотное.
32. Мои старшие родственники страдают желчнокаменной болезнью, гипертонией, заболеваниями сердца.
33. Кожа у меня горячая, склонная к зуду, аллергии.

### Раздел 3. Конституция слизь



1. Я спокойный, уравновешенный человек.
2. Люблю делать все неторопливо и основательно.
3. Я легко набираю вес и с трудом теряю его.
4. Не люблю пустой болтовни, говорю мало.
5. Пропустить прием пищи для меня не проблема.
6. Утром не испытываю голода, но вечером нередко переедаю.
7. Не люблю ссор, конфликтов и всегда стараюсь все уладить миром.
8. Сон у меня глубокий и ровный.
9. Я ем основательно и много, но без особого аппетита, скорее по привычке.

10. Меня трудно вывести из себя.
11. Для того чтобы чувствовать себя нормально, мне нужно спать как минимум восемь часов.
12. Я медленно запоминаю, но зато долго помню.
13. Люблю делать запасы впрок.
14. Я очень привязан к семье, друзьям.
15. Могу долго терпеть капризы и недовольство родных и сослуживцев.
16. После еды я чувствую тяжесть в теле, сонливость.
17. Не люблю шумные компании, к алкоголю и курению равнодушен.
18. Я вынослив физически, могу выполнять тяжелую работу.
19. Двигаюсь я неторопливо, походка у меня размеренная.
20. По утрам я с трудом просыпаюсь и долго «раскачиваюсь».
21. Терпеть не могу сырость и холод.
22. Люблю жаркое лето, солнце, морской пляж.
23. Я склонен к аллергиям, насморку, бронхитам.
24. У меня крупное и массивное тело, крупные суставы.
25. Я все делаю неспешно, последовательно, методично.
26. Люблю покопаться на земле, могу работать допоздна.
27. У меня гладкая, мягкая кожа, прохладная на ощупь.
28. Больше всего люблю полежать на диване у телевизора, чтобы никто меня при этом не беспокоил, или сидеть у костра и смотреть на огонь.
29. Люблю сладкое.
30. Несмотря на вес, я часто мерзну.
31. Я склонен к отекам на лице, ногах.
32. Люблю покой.
33. Мои старшие родственники страдают излишним весом, заболеваниями суставов, щитовидной железы, сахарным диабетом, опухолевыми заболеваниями.

## Регулирующая система (конституция) ветер

Прежде чем перейти к подробному рассмотрению конституции *ветер*, кратко охарактеризую все три доши человека.

Итак, конституция *ветер* отвечает за нервную регуляцию организма. С нервной системой неразрывно связаны все эмоции человека, без анализа которых не может быть речи о понимании этой конституции. Основа «возмущения» *ветра* – страсть, привязанности. Конституция *желчь* регулирует пищеварение и анатомически соотносится с печенью, желчным пузырем, желудочно-кишечным трактом, поджелудочной железой. Основа «возмущения» *желчи* – гнев и другие отрицательные эмоции. Конституция *слизь* отвечает за обмен веществ и гормональную регуляцию. Анатомически она связана с лимфатической и эндокринной системами, органами, имеющими слизистую оболочку (начиная со слизистой глаз – конъюнктивы, слизистой носоглотки, глотки, трахеи, бронхов, всего желудочно-кишечного тракта). Основа «возмущения» *слизи* – неведение, незнание. Когда три регулирующие системы организма – *желчь*, *слизь* и *ветер* – находятся в гармонии, то при условии нормального выведения нечистот (кал, моча, пот) вы здоровы.

В какой бы части света человек ни жил, в каком бы климате не пребывал, он отвечает за собственное здоровье сам. К сожалению, мы склонны винить в своих болезнях кого угодно – врача, государство, родителей, родных и близких, только не себя. Тибетская медицина считает, что врач и пациент должны объединить усилия в борьбе с болезнью. Только совместная работа и обоюдное желание победить недуг дадут результат.

По понятиям европейской медицины, которые опираются на классификацию темпераментов по Гиппократу, человек-ветер – сангвиник. С точки зрения современной медицины, конституция *ветер* – не что иное, как центральная и периферическая нервная система. Тот, в ком преобладает *ветер*, – подвижный, радостный, имеющий выраженную мимику и жестикуляцию, очень впечатлительный и страстный человек. Он чутко спит, легко теряет энергию и вес, но так же быстро их восстанавливает; не обладает высокой выносливостью, зато имеет хорошую реакцию, легко относится к жизни, скоро забывает обиды. Кожа и волосы у человека-ветра сухие, цвет лица неяркий, пищеварение слабое. Он часто страдает невралгиями, болями в костях и суставах, имеет склонность к судорогам и запорам. Моча у него прозрачная, почти без запаха. Язык сухой и красный, во рту чувствуется вяжущий привкус.

Энергию любой еды (жирной, сладкой, мучной и так далее) «ветры» быстро переводят в энергию движений, слов. Поэтому они всегда худые. Это легкие на подъем жизнелюбы, фантазирующие разными идеями, душа компании. Они способны на рывок, однако затем у них быстро наступает утомление. Но и силы «ветрам» удается восстанавливать также быстро. Из литературных героев этому типу соответствуют Хлестаков и Дон Кихот – радостные, подвижные, склонные к авантюрам, появляющиеся то тут, то там, «трещащие» без умолку. Человеком-ветром, по моему убеждению, был Ленин. (Забегая вперед, скажу, что Сталин принадлежал к конституции *желчь*, а Брежнев был представителем конституции *слизь*.)

Наиболее ярко человек-ветер проявляет себя в зрелом и преклонном возрасте. Его особенность – привязанность в личных отношениях и страстность, которые в молодости провоцируют сексуальные излишества. Среди таких людей много курильщиков и любителей выпить, так как они любят шумные компании. «Ветрам» свойственны нерешительность и сомнения, им нелегко принимать решения. Они могут возмутить спокойствие и отступить назад. Их настроение меняется подобно направлению ветра – иногда по несколько раз на день. Зачастую они – жаворонки. «Ветры» – метеопаты, то есть очень чувствительны к переменам погоды. Для монотонной, нудной деятельности они непригодны. Чаще отдают предпочтение творческой работе, требующей быстроты мысли и передвижений.

Люди конституции *ветер* имеют характерные заболевания. У взрослых это, прежде всего, болезни сердца, возникающие или обостряющиеся в первую очередь летом. Лето – это огонь, стихия сердца – тоже огонь. Огонь на огонь дает болезнь. Кроме сердечных недугов, такие люди страдают заболеваниями нервной системы, начиная с радикулита и неврита. Сначала появляются прострелы в поясничной области, которые могут распространиться на суставы и мышцы. Происходит это на фоне эмоциональных перегрузок. Дети конституции *ветер* обычно худенькие, бледные, подвижные, отличаются беспокойным сном, повышенной возбудимостью. Они эмоциональны, плаксивы, склонны к простудам, бронхо-легочным заболеваниям, судорогам, болям в животе.

Представители этой конституции часто страдают расстройствами психики и сна: у них бывают бессонница, поверхностные, чуткие, тревожные и даже кошмарные сновидения. Присутствуют постоянное чувство страха, смятения и тревоги в душе, зыбкость в ощущениях. «Как будто ничего не болит, а душа не на месте», – часто жалуются «ветры». Это может проявляться уже в молодом возрасте – у студентов, молодых родителей на фоне психоэмоциональных перегрузок. Сперва возникают перевозбуждение, лихорадочная деятельность, бешеная активность (период ян). На смену им приходит полный упадок сил и депрессия (период инь). При этом мышцы как бы стягивает, они усыхают, тело скукоживается, появляется сутулость, возможны судороги. По молодости выход из таких состояний для «ветров» не представляет особого труда, однако с возрастом делать это становится все трудней и трудней.

Хочу подчеркнуть, что в основе всех болезней «ветров» – гиперактивность нервной системы. При этом такой человек может заболеть любыми заболеваниями, в основе которых лежат стресс, страх, чрезмерные положительные или отрицательные эмоции. К факторам риска относятся также переохлаждения и простуды. «Ветры» не любят холод, зиму. Им больше по нраву южное солнце, теплое море. Острые инфекции, обострения гастритов, язвенная болезнь, сосудистая дистония, неврозы – вот далеко не полный перечень их заболеваний. Соблюдение режима труда и отдыха, а также питания удастся «ветру» с большим трудом, скорее – не удастся вовсе. Если рядом с ним нет человека, способного уравновесить, обуздать его кипучую энергию, рано или поздно начнутся проблемы, связанные с истощением нервной системы. В пожилом возрасте при наличии большого эмоционального срыва (смерть близкого человека, выход на пенсию и т. п.) у него возможно наступление болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Люди этой конституции не переносят холода и ветра и часто простужаются. Как правило, они сухощавы, вес их невелик, и переохлаждение организма наступает быстро. Кроме того, из-за повышенной эмоциональности и, соответственно, расхода внутренней энергии иммунитет у них всегда ослаблен. Отсюда простой вывод: если вы – «ветер», одевайтесь теплее в холодную и ветреную погоду. Пищеварение у таких людей слабое, их часто мучают вздутие живота, отрыжка, которая, кстати, приносит облегчение, давая выход излишнему внутреннему напряжению и воздуху. У них случается глухота: сначала появляется шум в ушах, потом головокружения, а затем уже пропадает слух. Возможна хроническая заложенность носа, «ком в горле», который как бы мешает глотать и вдыхать. Часто врач при подобных жалобах ставит ошибочный диагноз «астма» (сердечная или бронхиальная). Такие пациенты неоднократно встречались в моей практике.

Для коррекции конституции *ветер* можно порекомендовать такой седативный сбор: взять по 1 ст. ложке измельченного и высушенного сырья – валерианы (корень), мордовника (корень), мяты (траву), пустырника (траву), сушеницы топяной (траву), боярышника и шиповника (плоды), девясила (корневища и корни).

2 ст. ложки смеси залить 1/2 л холодной воды, довести до кипения и прокипятить на малом огне в течение 5 минут. Остудить, процедить, разделить на 3 части и пить за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

Нервную систему людям такого типа необходимо беречь особенно. Так что подобный сбор хорошо пропивать дважды в год для профилактики. И обязательно следить за режимом работы, сна и отдыха. «Ветрам» нужно спать вдоволь, находиться в тепле. В плане физических упражнений им хорошо подходят занятия йогой в тихих, уютных, теплых залах или комнате с негромкой, ласкающей слух музыкой. От 30 минут до 1 часа занятий вполне достаточно для восстановления. Еще «ветрам» показаны «согревающие» процедуры: массаж неглубокими, ласковыми движениями с применением горячего кунжутного масла (можно заменить камфорным).

Масло нагревают на водяной бане или в специальных ароматических лампах до 40–45 градусов. Обмакнув в него пальцы, массируют точку, находящуюся на макушке головы, – байхуэй. Она называется еще точкой тысячи встреч, через нее человек получает космическую энергию. Массируя ее в течение 1–2 минут, мы прочищаем центральный энергетический канал. Вторая точка находится между бровями на месте «третьего» глаза. С ней мы поступаем таким же образом. На уровне седьмого шейного позвонка находится точка ста встреч – далее массируем ее.

Особенно благоприятен для «ветров» массаж шеи и воротниковой зоны. В масло обмакиваются уже ладони обеих рук и производятся разминания этих зон в направлении снизу-вверх и от позвоночного столба в стороны. И в конце делается массаж спины по линиям меридиана почек, проходящих в два ряда с каждой стороны от позвоночного столба в направлении снизу вверх плавными, успокаивающими движениями.

Людям конституции *ветер* полезны походы в баню. Они хорошо переносят пар. Разогревшись в парной, «ветры» могут сами сделать себе массаж кистей рук и стоп. Разных контрастных процедур – обливания холодной водой, ныряния в бассейн и прорубь – лучше избегать.

Также хорошо делать по утрам массаж лица с использованием кунжутного или камфорного масла (его температура – 40–45 градусов). На лице проходят «янские» меридианы, которые как раз и нуждаются в стимуляции для выправления состояния «ветров», продвижения энергии по всему телу. Лучшие точки для массажа следующие: начало роста бровей – две симметричные точки; точка «третьего глаза» – между первыми двумя; две точки в местах зальсин на стыке лба и волосяного покрова; две точки, находящиеся под скулами на середине щеки; две точки на середине носогубных складок.

## Регулирующая система (конституция) желчь

С позиций тибетской медицины, регулирующая система *желчь* отвечает за энергетику и процессы обмена веществ в организме, в ее основе – стихии воды и огня. В европейской терминологии психологический тип *желчь* именуется холериком (от греч. холе – желчь). С такой конституцией, как считает современная медицина, связаны печень и желчный пузырь. А с тибетской точки зрения, понятие «желчь» имеет более широкий смысл – его рассматривают в контексте всех функций гепатобилиарной системы. Современные медики знают более 300 функций печени, но тибетским лекарям об этом было известно уже несколько столетий назад.

Люди конституции *желчь* имеют неуравновешенный нрав. Они раздражительны, бурно реагируют как на положительные, так и на отрицательные эмоции окружающих, обидчивы. Лицо и глаза у них красноватые, тело – горячее, плотное, коренастое. Они плохо переносят жажду и голод, жару и духоту. Их сон, как и настроение, может быть неустойчивым. Им нравится прохлада осени, после поездок на юг они возвращаются уставшими и раздражительными. Эти люди сильно потеют, пахнут. Моча у них насыщенно-желтая, с сильным запахом. Язык – желтоватого цвета, кал – ярко-коричневый. Ум острый, гордость большая. Характер строгий, решительный. Они обладают разными талантами, сильной энергетикой и хорошим здоровьем от природы. В зрелом возрасте – от 30 до 50 лет – способны свернуть горы. Энергичность – основное качество *желчи*.

В этом кроется главная опасность. Убежденные в своем железном здоровье, они могут преждевременно растратить запас переполняющих их жизненных сил. В результате такие люди часто страдают от нарушения обмена веществ, становятся склонны к желчнокаменной болезни, заболеваниям сердечно-сосудистой системы (гипертонии, ишемической болезни, инфаркту и инсульту), болезням кожи (дерматитам, псориазу, прыщам на теле). Их начинает приводить в бешенство любая мелочь – звук капающей воды, голос любимого человека, скрипящая дверь, громкий детский смех.

В уравновешенном состоянии люди типа *желчь* умеют сосредоточиться, легко схватывают мысль, быстро принимают правильные решения, очень остроумны, склонны к порядку и аккуратности. Они могут правильно распределять время, деньги, энергию, силы. Но в состоянии «возмущенной» *желчи* они становятся нетерпимыми, раздражительными, злыми, что еще больше разрушает их некогда хорошее здоровье. Почки призваны обуздать зарвавшегося скакуна – сердце. Но их сил может и не хватить, уж больно наездник – печень – сильно его прищипорил. Вот почему раздражение, вызывая выброс желчи, провоцирует сердечные заболевания. Это иллюстрация того, как наши эмоции, психика связаны с деятельностью внутренних органов.

При этом печень выбрасывает в кровь не только желчь, но и холестеринные комплексы, которые начинают откладываться во внутренних органах и на стенках сосудов. Из них формируются камни в желчном пузыре и отложения в суставах и на сосудистых стенках, развивается атеросклероз в любых сосудах организма – нижних конечностей, сердца, желудка и кишечника, головного мозга. Вероятен артроз мелких суставов, особенно могут страдать кисти рук. Люди типа *желчь* нередко страдают глазными болезнями, так как глаза связаны с сосудистой системой. Конъюнктивит, блефарит, катаракта, близорукость и дальновидность, нарушения цветоощущения – их частые спутники (на Востоке говорят: «Окно печени – это глаза, а ногти – ее зеркало»). У них возможен и сахарный диабет. Естественно, частыми недугами типа *желчь* являются холецистит и панкреатит.

Печень связана со связочным аппаратом (сухожилиями, связками, фасциями). Поэтому нарушения в ее деятельности приводят к стягиванию связок (например, не разгибаются пальцы – такое часто случается у мужчин), пожелтению ногтей и их расслоению. У женщин наруше-

ния менструального цикла, затяжные эндометриозы – не что иное, как сбой в работе печени, нарушение конституции *желчь*. Из-за «возмущения» *желчи* повышаются протромбин, свертываемость крови. Ведь печень, накапливая кровь в себе, делает ее густой. Это способствует образованию тромбов в сосудах и увеличивает риск инфарктов и инсультов. Не зря в тибетской медицине печень называют «царицей организма».

Причины «возмущения» конституции *желчь* – это, в первую очередь, неправильное питание, злоупотребление жареной, жирной, острой и кислой пищей. Прием несовместимых продуктов, которые плохо перевариваются, будучи приготовленными вместе. Это сочетание рыбы с мясом, рыбы с молоком, яиц с рыбой, помидоров с огурцами, гречки с мясом, сырых фруктов с мясными блюдами. Такие комбинации требуют повышенного желчеотделения. Употребление крепких спиртных напитков – водки, коньяка и других – также вызывает «возмущение» желчи. Это касается и нахождения в помещениях с сильными, крепкими запахами краски, бензина и т. д.

Помимо этого печень очень уязвима в психологическом плане, ведь желчь не только участвует в пищеварении, но и управляет психикой. Людям типа *желчь* присуща большая гордость. Уязвленное самолюбие (а это почти всегда про них) не дает им покоя, их желчь буквально закипает и брызжет через край, унося с собой внутреннюю энергию. Постоянный источник раздражения (дома или на работе) заставляет желчный пузырь сжиматься, что отравляет печень, и она выбрасывает излишки желчи в кровь. А та уже разносит ее по всему организму, и в первую очередь – к сердцу. Начинаются скачки давления, учащается пульс, нарушается сон. Во рту появляется сухость с привкусом горечи. Желтеют глаза. Моча становится горячей, от нее может идти пар, усиливается ее запах. Кожа также желтеет, беспокоит зуд, развиваются кожные заболевания.

Все сказанное относится к состоянию «жара в печени», мы называем его ян-состоянием («возмущением» желчи). Естественно, печень не может функционировать так, как ей положено, если испытывает большие нагрузки от жирной, жареной, горячей и острой пищи, употребления алкоголя, проявления отрицательных эмоций – гнева, обид, ревности, злости, раздражительности, и из ян-состояния переходит в фазу инь.

Например, человек перенес острый вирусный гепатит А средней тяжести, печень в этот период находилась в состоянии ян-активности. После болезни наступает истощение этого органа, переход в инь-состояние, так как клетки печени (гепатоциты) после поражения вирусами уже не могут справиться со своими функциями – вырабатывать желчь. Поэтому люди, перенесшие гепатиты различных форм (А, В, С и т. д.), вынуждены соблюдать диету. При несоблюдении таковой происходит отмирание гепатоцитов, что чревато развитием цирроза печени.

Если человек не лечится, печень, в конце концов, не может выполнять свои функции и в ней поселяется «холод». Моча и кал становятся белесыми, так как желчи в организме не хватает. Появляются слабость, озлобленность на окружающих (в том числе и на близких), заторможенность. Может поменяться цветоощущение: белый цвет на желтый, желтый на зеленый. Нередок озноб. Волосы на теле редеют. Тело начинает усыхать, на месте прыщей возникают пигментные пятна, папилломы. Также страдают подкожная и жировая клетчатка, мышцы, костный мозг, нервная ткань, сухожилия, суставы и половые органы. Возникают застойные явления в простате, матке. Наличие камней в простате есть не что иное, как нарушение конституции *желчь*. Возможна импотенция. У женщин возникает миома матки с большим выделением крови.

Для того чтобы избежать «возмущения» конституции *желчь* и связанных с этим проблем со здоровьем, человек должен работать над своим психоэмоциональным состоянием, уметь снимать раздражение. Надо научиться прислушиваться к советам и принимать критику. В расписании дня всегда должно быть место для отдыха и покоя, если человек набожен – для молитвы. Голову надо мыть часто, можно ежедневно, обтирать тело прохладным полотенцем.

Очень полезны прохладные ванны с морской солью. Одежду надо носить хлопковую, шелковую, избегать вещей из синтетики и шерсти.

## Регулирующая система (конституция) слизи

Конституция *слизь* относится к холодному иньскому типу. В ее основе лежит преобладание в организме роли лимфатической и гормональной систем (стихий воды и земли). По европейским понятиям к людям-*слизи* относятся флегматики (от греч. флегма – лимфа). Хотя представители типа *слизь* встречаются по всему миру, большинство проживает в скандинавских и прибалтийских странах. Немало их и в России.

Люди, обладающие природой *слизи*, имеют крупное телосложение, неявно выраженные кости и округлые суставы, они мясисты, их кожа белесоватая и прохладная. У них мягкий, добрый, спокойный характер с ленцой, причем как физической, так и душевной, веселый нрав. В гневе они проявляют сдержанность. Сон у них долгий и глубокий. Язык с белым налетом, моча светлая, белесая; выделяется много соплей и слизи из носа, слюны. Они часто испытывают тяжесть в теле, особенно в пояснице. Склонны к отекам, прежде всего в нижней части (ноги), онемению тела, появлению зоба (утолщению шеи), икоты, тугоподвижности суставов и позвонков, ухудшению памяти, сонливости, тяжести в голове, притуплению вкусовых ощущений – любая еда кажется невкусной, во рту – несвежий кислый привкус. Во время приема горячей острой еды и физических нагрузок у людей-*слизи* может выделяться много слюны и соплей.

Живут они, как правило, долго, накапливая состояние. Хорошо переносят холод, хотя и не любят его, выносливы физически. Думают основательно, решения принимают медленно. Обожают походы в сауну и баню, любят греться на солнце.

Этот тип характеризуется замедленным обменом веществ. В молодости у таких людей хороший аппетит, но просыпается он обычно к обеду, а то и к ужину. Обильное питание на ночь, привычка полежать перед телевизором на диване, нелюбовь к физическим упражнениям делают свое дело, и к середине жизни люди этого типа основательно набирают вес. С возрастом аппетит снижается, да и еда не доставляет прежнего удовольствия, но из-за медленного обмена веществ масса тела не уменьшается. По той же причине сбрасывать вес им очень трудно.

В состоянии уравновешенности своей конституции, а также благодаря веселому, оптимистичному нраву и замедленному обмену веществ люди типа *слизь* доживают до весьма преклонного возраста. Однако если равновесие нарушается, начинается период ян-возбуждения *слизи*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.