

**Чойжинимаева Светлана**

**Болезни нервных людей, или  
Откуда дует ветер?**

## Тибетская медицина: вчера и сегодня

Тибетская медицина возникла много столетий назад на основе органического соединения древних врачебных традиций Индии, Китая, Персии и античной Европы. В XII веке был написан главный канон тибетской медицины «Чжуд-ши». Книга представляет собой уникальный опыт обобщения и систематизации знаний древних цивилизаций.

Важно подчеркнуть, что создавая собственную оригинальную систему врачевания, тибетские ученые-медики отбирали определенные методы лечения, исходя из их реальной пользы и доказанной эффективности. Таким образом, с самого начала тибетская медицина была направлена именно на практический результат в лечении заболеваний. Эта традиция сохранялась в последующие столетия и дошла до наших дней.

В России история тибетской медицины началась в XVII веке в Забайкалье, где она появилась одновременно с буддизмом. В течение более чем 300 лет эти знания передавались от поколения к поколению бурятских целителей, эмчи-лам. Они успешно лечили различные заболевания, в том числе туберкулез, тиф, холеру. Рецептура тибетских фитопрепаратов в практике бурятских лам, безусловно, претерпела изменения, вследствие условий российского климата, особенностей жизни, а также характера местной флоры и фауны.

Аналогичный процесс происходил и в других странах (Монголия, Китай), где получила распространение тибетская медицина. Врачебная практика бурятских эмчи-лам со временем стала предметом пристального интереса со стороны научных кругов дореволюционной России. Итогом стало появление в Москве и Петербурге клиник тибетской медицины Петра Бадмаева. Поток пациентов был неиссякаемым, люди получали помощь и в тех случаях, когда врачи западной медицины оказывались бессильны.

В наши дни тибетская медицина вновь обретает свою популярность в России. Успех заключается в главном – высокой эффективности лечения и объясняется, прежде всего, глубоким знанием строения организма и причин возникновения болезней. Традиционная западная медицина зачастую не знает истинных причин недугов, она не может объяснить происхождение таких болезней, как ревматизм, рак и многих других, а методы лечения, используемые ею, становятся все более шаблонными. Это, с одной стороны, защищает врача, избавляя его от ответственности: случись что с пациентом, он может сослаться на стандартность процедуры. С другой стороны, люди проходят лечение без учета индивидуального характера болезни. При этом действие фармацевтических препаратов (гормональных, гипотензивных, сердечных, ферментативных, антибиотиков и др.) направлено исключительно на подавление симптомов и замещение функций организма, их негативное побочное действие сравнимо по силе с первоначальным недугом.

Современной западной медицине не удается справляться с целым спектром сложных хронических заболеваний, определяющих основной процент смертности: гипертонией, инфарктом, раком, сахарным диабетом и др. В последнее время все чаще звучат мнения о необходимости нового взгляда на эти болезни, в первую очередь, на природу их происхождения. Люди не хотят иметь осложнения и побочные эффекты от терапии химическими средствами.

Однако все новое, как известно, – это хорошо забытое старое. Подлинное здоровье – это достижение естественного баланса физиологических систем организма, а не искусственное замещение функций. Тибетская медицина, проверенная временем, на протяжении столетий всегда направляла свои усилия на восстановление естественного равновесия. В этом ей помогали натуральные природные средства. Методы лечения в тибетской медицине не имеют

отрицательных побочных эффектов и пригодны для всех категорий пациентов.

Особое значение имеет индивидуальный подход. Теоретические взгляды восточных (тибетской, китайской, корейской, японской, вьетнамской и др.) медицинских школ основаны на учении об универсальных основах Инь и Ян.

Окружающий мир, природа и сами люди представляют единую систему, но состоят всегда из двух противоположностей: холод и тепло, день и ночь, огонь и вода, полнота и пустота, мужчина и женщина... Кроме того, в тибетской медицине являются ключевыми три понятия, которые обозначают регулирующие системы организма – конституции. Ветер отвечает за нервную систему, Слизь – за лимфатическую и эндокринную системы, они имеют холодную природу (Инь). Желчь регулирует пищеварительную систему, ее природа – горячая (Ян). Все эти факторы имеют решающее значение для успешного лечения. Они учитывают и необходимый рацион питания, и образ жизни, выбор фитопрепаратов и процедур. В этих знаниях, в их широком практическом применении и в высочайшей их эффективности состоит непреходящая ценность тибетской медицины.

В моих книгах я постаралась обобщить огромный практический опыт клиники «Наран» и свой личный врачебный опыт. Основная цель – изложить теорию и практику тибетской медицины без туманного «наукopodobия», доступным языком, чтобы каждый читатель мог понять и начать свой путь к обретению подлинного здоровья и счастливого долголетия.

...

С.Г. Чойжинимаева

Нервная система

Ветер – это причина всех болезней.

«Чжуд-Ши», тантра Объяснений

С позиций тибетской медицины состояние здоровья и жизнь человека зависят от трех регулирующих систем организма, или конституций (дошей): Слизь, Желчь, Ветер.

Конституция Слизь отвечает за лимфатическую и эндокринную системы и, кроме того, включает все слизистые оболочки организма.

Конституция Желчь анатомически включает печень и желчный пузырь и отвечает за пищеварение.

Третья система, Ветер, связана с нервной регуляцией. Значение этой системы в организме имеет всеобъемлющий характер – она регулирует функции органов чувств (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус), скорость циркуляции крови, лимфы и других физиологических жидкостей, интенсивность обновления тканей, мыслительную деятельность, продвижение пищи по пищеварительному тракту, движение воздуха в процессе вдоха – выдоха, выведение мокроты и нечистот (кала, мочи и т. д.), характер протекания химических реакций в клетках и всех биологических процессов вообще. Ветер проявляется в расширении и сокращении легких, перистальтике желудочно-кишечного тракта, пульсации сердца, сокращениях мышц, любых движениях в организме.

Все три конституции на протяжении жизни находятся в постоянном взаимодействии и влияют друг на друга. Принадлежность к той или иной конституции определяет характер человека, его наклонности, темперамент, физические признаки, а также предрасположенность к различным заболеваниям. Последнее объясняется тем, что все заболевания развиваются на основе возмущения конституций Ветер, Слизь, Желчь. Это либо состояние возбуждения – Ян, либо состояние

упадка – Инь. Конституция, доминирующая в организме, более других подвержена изменению в ту или иную сторону, с неизбежным развитием характерных для нее болезней.

При этом у каждого человека присутствуют все три регулирующие системы, независимо от того, какая из них доминирует, поэтому предрасположенность к одним заболеваниям не исключает возможность развития других. У каждого человека есть пищеварительная система (Желчь), эндокринная и лимфатическая системы (Слизь) и нервная система (Ветер).

В тибетском медицинском трактате «Чжуд-Ши» Ветер называется «Держатель жизни» и «Управитель всех болезней»: «Ветер осуществляет вдох и выдох, дает силу для движения и работы, перемещает силы тела, дает ясность органам чувств и управляет всем телом» (тантра Объяснений).

Жизненная основа конституции Ветер в аюрведической традиции обозначается как «вата», в тибетской медицине – «рлунг», в монгольско-бурятской традиции – «хии». Различаются пять видов Ветра:

Держатель дыхания – находится в темени; регулирует движение пищи по пищеводу, осуществляет процесс дыхания, отвечает за слюноотделение, выведение мокроты, чихание, отрыжку, придает ясность органам чувств, определяет мыслительные способности и эмоции.

Бегущий вверх – находится в груди; контролирует процесс речи, придает ясность памяти, душевную и телесную бодрость.

Проникающий – находится в сердце, но проникает во все органы и ткани тела, регулируя их состояние и функции; отвечает за процессы поднятия – опускания, сжатия – разжатия, открывания – закрывания.

Равный огню – находится в желудке; отвечает за пищеварение.

Очищающий вниз – находится в прямой кишке; контролирует выведение кала, мочи, крови, спермы и содержимого матки.

Конституция Ветер занимает в организме центральное место. Она управляет деятельностью всех органов и систем, объединяя их в единую систему и обеспечивая взаимодействие организма с внешней средой.

Анатомически конституция Ветер включает в себя центральную и периферическую нервные системы.

Центральная нервная система воспринимает сигналы от внутренних органов и из внешней среды и отвечает на них соответствующими импульсами, изменяющими работу органов и систем организма. Она включает головной и спинной мозг.

Головной мозг находится в полости черепа и состоит из ствола мозга, мозжечка, промежуточного мозга и больших полушарий. Каждая его часть выполняет свойственные ей функции.

От ствола мозга через отверстия, расположенные в основании черепа, отходят 12 пар черепно-мозговых нервов, которые связывают его с органами слуха, зрения, обоняния и вкуса, с жевательной и лицевой мускулатурой, а также (посредством блуждающего нерва) с внутренними органами – желудком, кишечником, сердцем, легкими и др.

Продолговатый мозг, представляющий собой часть ствола мозга и одновременно продолжение спинного мозга, регулирует процессы дыхания, пищеварения, сердечную деятельность и другие жизненно

важные процессы, а также жевание, глотание, сосание и защитные рефлексы: рвоту, кашель, чихание.

Мозжечок управляет двигательной активностью. При его повреждении человек теряет способность к координированным движениям, сохранению равновесия тела.

Промежуточный мозг отвечает за эмоции человека и такие потребности, как голод, жажда, половое влечение (либидо), регулирует обмен веществ, поддержание постоянной температуры тела, координирует деятельность внутренних органов через физиологические жидкости: кровь, лимфу, межтканевую жидкость (конституция Слизь). С этим отделом мозга связаны такие сложные двигательные рефлексы, как ходьба, плавание, бег и др.

Большие полушария мозга покрыты корой, состоящей из серого вещества, площадь которой (за счет складчатости) составляет 0,25 м<sup>2</sup>. Кора головного мозга работает как целостная система, при этом различные ее области выполняют свои функции. Так, затылочная область отвечает за зрение, височная – за слух, лобно-височная – за речь. Повреждение соответствующей части коры мозга приводит к утрате тех или иных способностей: видеть, слышать, говорить и т. д. Есть также зоны вкусовой и обонятельной чувствительности и двигательная зона, обеспечивающая осознанные движения тела.

Кора головного мозга – основа психической деятельности, она управляет такими функциями, как память, мышление, речь, поведение. Связанная с ней подкорковая область соответствует врожденным безусловным рефлексам – эмоциям человека.

Головной мозг регулирует работу спинного мозга, который находится в позвоночном канале и представляет собой длинный белый шнур диаметром около 1 см. В центре его проходит узкий канал,



заполненный спинномозговой жидкостью. От спинного мозга отходит 31 пара спинномозговых нервов, каждая из которых начинается передним и задним корешками. Передние корешки отвечают за двигательные реакции; их нейроны своими окончаниями вплетаются в мышцы (скелетные, гладкой мускулатуры внутренних органов, потовых и сальных желез). Задние корешковые нервы имеют чувствительные нейроны. Передний и задний корешки соединяются между собой и образуют спинномозговой нерв, который, в свою очередь, делится на четыре ветви: переднюю, заднюю, оболочечную и вегетативную. Передняя и задняя ветви содержат как двигательные, так и чувствительные волокна и вегетативные окончания. Оболочечная ветвь иннервирует оболочку спинного мозга, а окончания вегетативной ветви проникают в железы и гладкую мускулатуру.

В зависимости от места (отдела позвоночника) и уровня поражения будет наблюдаться та или иная симптоматика заболевания. Шейный отдел (C1–C7) связан с органами чувств, щитовидной железой, функциями глотания и речи, а также верхними конечностями. Его повреждение вызовет такие явления, как дизартрия (нарушение речи), логоневроз (заикание), затруднение при глотании, парез верхних конечностей. Грудной отдел (T1–T12) соответствует молочным железам, бронхолегочной системе, сердцу, желудку и поджелудочной железе, тонкому и толстому кишечнику. Повреждение поясничного отдела (L1–L5) приведет к расстройству мочеиспускания, нарушению стула, половым расстройствам, снижению двигательной и чувствительной активности (онемению, одеревенению) нижних конечностей.

Кроме того что спинной мозг отвечает за сокращение скелетных мышц, регулирует (вместе с головным мозгом) работу сердца, желудка, мочевого пузыря и других внутренних органов, он выполняет роль проводника, обеспечивая согласованную работу всех отделов центральной нервной системы.

И головной, и спинной мозг связаны со всеми органами посредством нервов – длинных отростков нервных клеток (нейронов), которые достигают в длину нескольких десятков сантиметров. В тибетской медицине их называют «белыми каналами».

Нервы с корешками и ветвями, нервные сплетения, нервные окончания и нервные узлы в комплексе составляют периферическую нервную систему, которая пронизывает все ткани организма и связывает с головным и спинным мозгом внутренние органы, мышцы, железы, органы чувств. Она состоит из нервной ткани, клетки которой называются нейронами. Каждый нейрон имеет тело и отростки, короткие или длинные, и соединен с соседними нейронами. Скопление тел нейронов и коротких отростков образует серое вещество нервной ткани, скопление длинных отростков – белое вещество. Одни нейроны (чувствительные) передают импульсы от органов чувств в центральную нервную систему, другие (двигательные) обеспечивают передачу импульсов от центральной нервной системы к мышцам (гладкой мускулатуры, скелетным) и железам.

Академик И.П. Павлов выделял три составляющие воздействия нервной системы на органы. Пусковое действие вызывает или прекращает работу органа (например, сокращение мышцы). Сосудодвигательное действие регулирует просвет сосудов и приток крови к органу. И наконец, трофическое действие стимулирует или замедляет обмен веществ. Таким образом, состояние органа и его потребность в питательных веществах и кислороде всегда согласованы. Так, если к мышце поступает импульс, вызывающий ее сокращение, одновременно с этим увеличивается приток крови к ней и усиливается обмен веществ, что дает энергетическую возможность для мышечной работы.

Помимо деления на центральную и периферическую, нервная система разделяется еще на соматическую и вегетативную.

Соматическая нервная система осуществляет связь организма с внешней средой, вызывая сокращение скелетной мускулатуры и обеспечивая чувствительность. Она также иннервирует кожу и такие органы, как язык, гортань, глотка. Действия соматической нервной системы подконтрольны сознанию человека.

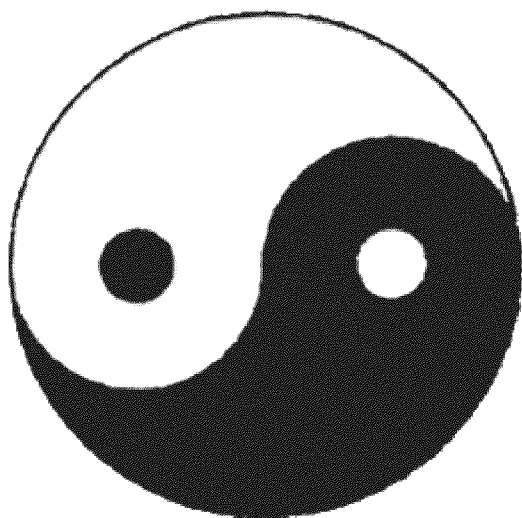
В отличие от нее вегетативная (автономная) нервная система не зависит от воли человека. Она иннервирует внутренние органы, железы, кровеносные сосуды, гладкую мускулатуру органов и кожи, отвечает за процессы дыхания, обмена веществ, выделения и др. Ее разделяют на симпатическую и парасимпатическую.

Первая усиливает работу организма, вторая способствует восстановлению затраченных ресурсов организма. Таким образом, эти две системы оказывают противоположное воздействие на органы и системы. Под влиянием симпатической нервной системы учащается и усиливается сердцебиение, повышается артериальное давление, обостряется восприимчивость органов чувств, замедляются сокращения желудка и кишечника, уменьшается выработка желудочного сока и секрета поджелудочной железы, расслабляется мочевого пузыря.

Под воздействием парасимпатической системы, напротив, сердцебиение замедляется и ослабляется, артериальное давление понижается, усиливаются сокращения желудка и кишечника, увеличивается выработка желудочного сока и секрета поджелудочной железы и т. д.

Работу как симпатической, так и парасимпатической нервной системы схематически можно сравнить с монадой «Инь – Ян»,

символизирующей два противоположных, но тесно связанных между собой и переходящих друг в друга начала.



Монада «Инь – Ян»

Даже краткого обзора функций нервной системы достаточно, чтобы увидеть, что она играет важнейшую роль в организме и не только обеспечивает его целостность и Монада «Инь – Ян» связь с внешней средой и создает ответные реакции (рефлексы) на внешние раздражители, но и позволяет человеку влиять на внешнюю среду, изменяя ее по своей воле. Именно нервная система обеспечивает процесс мышления, формирующий психоэмоциональную составляющую жизни человека.

Но следует учитывать, что возмущение Ветра служит развитию всех телесных недугов. Это касается как болезней «холода» на основе возмущения конституции Слизь, так и болезней «жара», в основе которых лежит возмущение конституции Желчь. В трактате «Чжуд-Ши» об этом говорится так: «Ветер действует сразу на жар и на холод. Он раздувает жар Желчи, студит холод Слизи... поднимает с места собравшиеся болезни, разбрасывает повсюду рассеянные болезни, а мелкие Ветры раздувают остатки жара. Поэтому с Ветра нельзя спускать глаз» (тантра Наставлений).

Это означает, что помимо нервных заболеваний на своей основе возмущение Ветра может приводить к различным заболеваниям на чужой основе, т. е. на основе возмущения конституций Желчь и Слизь. Если человек своим образом жизни и характером питания в течение долгих лет накопил возмущение одной или обеих конституций, то присоединение расстройства Ветра вызовет изменение развития болезни, и на месте хронических недугов могут развиваться инфаркт миокарда, инсульт, раковые опухоли.

Рассмотрим это на примере сердечно-сосудистых заболеваний у людей конституций Желчь и Слизь.

Анатомически конституция Желчь включает печень, которую тибетские врачи называют «Старшей царицей». Она выполняет в организме более 300 функций, и без нее жизнь человека невозможна.

Неправильное питание и нездоровый образ жизни приводят к возмущению конституции Желчь и нарушению работы печени. Это значит, что, если человек регулярно употребляет много жирной, острой, горячей, жареной пищи да еще заливает все это алкоголем, он тем самым заставляет печень работать в усиленном режиме и производить много желчи, необходимой для пищеварения. Одновременно с желчью печень вырабатывает и другие вещества, в частности холестерин, который откладывается на стенках сосудов, что приводит к развитию атеросклероза. Атеросклеротические бляшки сужают сосуды, сокращают ток крови, что приводит к недостатку кровоснабжения (ишемии) органов.

В основе возмущения конституции Слизь также лежит нарушение работы печени из-за неправильного питания и накопления в организме Слизи (жира, лимфы, межклеточной жидкости, секрета слизистых

органов – коллоида, мукоида). Конституция Слизь и конституция Желчь влияют на все обменные процессы в организме (углеводный, жировой, белковый и др.), и продукты их возмущения разносятся с током крови и лимфы по всем органам и тканям.

Если человек регулярно злоупотребляет сладостями, переедает, то это вызывает возмущение конституции Слизь, способствует развитию атеросклероза, а значит, сердечно-сосудистых заболеваний. Надо заметить, что пищей сладкого вкуса в тибетской медицине называется приятная на вкус пища, которую хочется есть много: молоко, масло, картофель, макароны и молочные каши, кондитерские, хлебобулочные и сдобные изделия, а также мясо, рыба и морепродукты.

Избыток углеводов и жиров при замедленном пищеварении неизбежно приводит к увеличению содержания холестерина в крови, органах и тканях с последующим выпадением его на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек и жирового липоматоза внутренних органов.

Ухудшение кровотока может происходить постепенно, долгие годы. В этом случае развивается хроническая сердечно-сосудистая недостаточность (стенокардия). Но развитие болезни может приобрести более бурный и стремительный характер и даже вызвать мгновенную смерть, если к ней присоединится возмущение Ветра – сильное волнение, горе, печаль, страх, переживание или даже сильная радость. Нервный стресс вызывает выработку адреналина, который сужает сосуды. Если спазм длится дольше нескольких минут, это может привести к тромбозу и далее к инфаркту или инсульту.

Атеросклеротические бляшки могут разорваться, закупорив своими мелкими частичками сосуд. На месте разрыва образуется сгусток крови (тромб), который, в свою очередь, оторвавшись, также может закупорить сосуд. Закупорка сосуда приводит к острой недостаточности и

частичному или полному омертвлению (инфаркту) органов, которые они питают кровью. Если тромбоз происходит в коронарной артерии, питающей сердце, то это вызывает инфаркт миокарда – гибель сердечной мышцы из-за недостаточного поступления к ней кислорода.

Присоединение к возмущению конституции Слизи или конституции Желчи возмущения Ветра в виде нервных стрессов приводит к взрывному развитию ситуации.

В состоянии возмущения Ветер поражает организм через мышцы, кожу, кости, сосуды, плотные и полые органы – так называемые шесть входных дверей – и вызывает 63 болезни. О Ветре сказано, что он «управляет всеми болезнями», «все болезни „поднимает с места“, присоединяется к их „хвосту“, его присоединение к „хвосту“ болезни может привести к смерти или „раздуть“ остаточный жар» («Лхан-Тхабс», гл. 2). Присоединение к «хвосту» болезни означает обострение хронического заболевания и бурное его развитие на фоне нервного стресса (возмущения конституции Ветер), что может закончиться смертью.

О Ветре сказано также, что он «причина распрей между дошей» («Чжуд-Ши», тантра Наставлений).

Взаимосвязь конституций проявляется, в частности, в возможном перетекании из одной конституции в другую. Так, если человек, имеющий от рождения конституцию Желчь, начнет переедать, не следя за своим питанием, злоупотребляя сладкой, тяжелой, маслянистой, калорийной и холодной пищей, холодными напитками, и при этом ограничит физическую, умственную и душевную активность, т. е. не изменит свой образ жизни в лучшую сторону, а может быть, и усугубит его обливанием холодной водой, пребыванием в сырости, на ветру и т. д., он со временем плавно перейдет в конституцию Слизь. Внешне это

проявляется в увеличении веса, а внутренне – в накоплении в организме слизи, жидкости, жира. Природная и приобретенная конституции – Желчь и Слизь – вступают между собой в борьбу. И если в этот момент, при наличии распри между двумя дошами, которая делает человека максимально уязвимым, произойдут психологический кризис, сильное нервное переживание, потрясение, стресс, т. е. присоединение возмущения Ветра, это «поднимет» болезнь с места, «раздует» ее и послужит толчком к развитию инсульта, инфаркта, ракового заболевания любой локализации или иных различных заболеваний.

Можно привести множество примеров присоединения возмущения Ветра к возмущению конституций Слизь и Желчь. Если у женщины на основе возмущения Желчи была мастопатия, пережитый стресс может спровоцировать развитие рака молочной железы; при наличии миомы матки – маточное кровотечение, которое потребует оперативного вмешательства; при избыточной полноте (возмущение Слизь) может произойти рост полипов в желудочно-кишечном тракте, а при наложении постоянных, гложущих изнутри обид (обычно у женщин), – увеличение щитовидной железы; человек, страдающий хронической гипертонией и переживший нервное потрясение, может стать жертвой инфаркта, инсульта.

Говоря о возмущении Ветра, необходимо подчеркнуть, что оно вовсе не является чем-то фатальным, не зависящим от воли и сознания человека. Напротив, причину и условия развития этого возмущения создает сам человек.

Общая причина возмущения всех трех конституций одна – неведение, которое «порождает три яда души: страсть, гнев и невежество» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

Гнев возмущает Желчь, невежество возмущает Слизь, а страсти служат причиной возмущения Ветра.



Неведение – это прежде всего незнание человеком своей природы, своей конституции, того, как следует вести себя в той или иной ситуации, незнание (и нежелание знать) великого опыта человечества, которое оно приобрело за тысячелетия развития, и, наконец, глупость.

Родившись, каждый человек должен заново овладевать всеми этими знаниями, несмотря на существование генной памяти, которая определяет его природные склонности, предрасположенности, некоторые черты характера. Процесс добывания и обновления знаний, постижения мира начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь. Каждый день человек добывает и обновляет знания. И всякий раз, когда он пренебрегает знаниями, это порождает неведение и страсти. Страсти (вожделение) и привязанности – вот что в основном служит возмущению конституции Ветер (нервной системы).

Страсти могут быть самыми разными – это и любовная страсть, и страсть к наживе, карьерному росту или еде, украшениям, модной одежде или спортивная страсть. Великое множество страстей происходит от неведения, ограниченности сознания, узости кругозора, душевной и умственной лени. Н.В. Гоголь в поэме «Мертвые души» ярко описал такие характеры, всецело определяемые страстями: Ноздрев – разнузданный гуляка, Плюшкин – скряга, Чичиков – стяжатель, Собакевич – обжора, Манилов – вздорный мечтатель. Эти люди нисколько не вызывают уважения, у них нечему учиться, и они сами не желают учиться ничему.

Страсти иссушают душу, делают человека безнравственным, бездуховным; единственное, о чем он может думать, это предмет его культа. Такие люди, как правило, равнодушны к своему здоровью, и, нисколько не задумываясь о том, что делают, они приводят в расстройство свою нервную систему, вызывая развитие множества болезней – не только нервной системы, но и болезней на основе

конституций Слизь и Желчь: сахарный диабет, ожирение, язвенная болезнь, онкология, заболевания сосудов и сердца (инфаркт, инсульт).

Однако и чрезмерная забота о своем здоровье может превратиться в страсть. Итогом такой «заботы» станет не долгая, полноценная и счастливая жизнь, а ущербное существование и даже преждевременная смерть.

Жертвой такой неумеренной страсти к «оздоровлению» со стороны своего мужа стала одна из пациенток клиники «Наран». Валентина Максимовна, 45 лет, обратилась в клинику с раком молочной железы 4-й стадии. Что же довело ее до такого состояния? Из разговора с ней выяснилось, что ее супруг всю жизнь был до крайности озабочен своим здоровьем. Везде, где только мог, он собирал всевозможные методики оздоровления, питался строго по минутам, отсчитывая крупу по зернышку – ни на одно больше, ни на одно меньше, – без конца ставил себе клизмы, очищал кишечник, обливался холодной водой, обтирался снегом и т. д. и т. п. Весь его день был расписан и подчинен единственной страсти – сделать себя здоровее. Когда у его жены обнаружили рак, это оказалось для него очень кстати – теперь он мог экспериментировать и над ней. По его настоянию Валентина Максимовна отказалась от медицинской помощи и стала лечиться исключительно народными средствами, включая самые экзотические. Например, она привязывала к груди кусок гнилого мяса. Этим она вызвала воспаление – опухоль прорвало наружу, образовалась открытая рана. Болезнь в буквальном смысле разъедала грудь, и с каждым промыванием из пораженного участка вымывались все новые фрагменты сгнившей ткани. Процесс распространился на кости, лимфатическую систему, легкие, суставы, позвоночник. Стало болеть все тело, рука сильно отекала, началось воспаление второй молочной железы. От женщины исходил смрадный запах. К несчастью, время для лечения было безнадежно упущено. Все, чем могла помочь Валентине Максимовне тибетская

медицина с ее огромным арсеналом лекарственных средств, – это несколько снизить болевой синдром. В скором времени женщина умерла от раковой интоксикации.

Говоря о множестве страстей, делающих человека безнравственным, заставляющих его попирать нормы морали и в итоге приводящих к истощению жизненных сил, нельзя не упомянуть страсть к любовным похождениям. В тибетской медицине эта страсть выделяется особо. В трактате «Чжуд-Ши» о таких излишествах сказано, что они «приводят к потере половой силы, к слабости, головокружениям и даже к внезапной смерти» (тантра Объяснений).

До каких физических и душевных страданий может довести человека любовная страсть, видно из примера одной пациентки клиники «Наран». Маргариту Львовну, 48 лет, в клинику привела старшая сестра. Состояние пациентки было очень тяжелым: II группа инвалидности, частичная потеря памяти, ограниченная дееспособность.

Маргарите Львовне было 42 года, когда она встретила и полюбила мужчину, который был моложе ее на 15 лет. Любовь была взаимной и очень скоро привела к страстному роману, в который женщина ушла с головой. Она ничего не замечала вокруг и не думала ни о чем другом, кроме своих чувств. Жизнь представлялась ей бесконечным праздником, сказкой, чудом. Так продолжалось пять лет – до того дня, когда человек, который был единственным смыслом ее жизни, сообщил ей, что любовь кончилась. После этих слов она как будто оглохла и ослепла, не могла поверить в то, что это правда. Она решила бороться, но изменить то, что случилось, было уже нельзя, и однажды она оказалась просто выставлена за дверь. Была холодная осенняя ночь, и женщине пришлось пешком добираться до родительского дома. Придя домой, она слегла в постель и больше не вставала. Утром она не пошла на работу и весь

день не выходила из комнаты. То же было в последующие дни. Периоды апатии и оцепенения сменялись приступами буйства, и тогда женщина кричала, швыряла все, что попадалось ей под руку, и могла накинуться с кулаками на своих престарелых родителей и ухаживающую за ней сестру. Через неделю она уже плохо понимала, что происходит, стала бредить, требовать, чтобы входная дверь была всегда открыта, ей чудилось, что звонит телефон, и все время казалось, что человек, которого она продолжала страстно любить, придет или позвонит, воображала, что его не пускают к ней. Она перестала узнавать родителей, сестру, мочилась в постель. Состояние ухудшалось уже не по дням, а по часам, и женщину пришлось госпитализировать в психиатрическую больницу. После трех месяцев, проведенных в больнице, Маргарита Львовна окончательно впала в безразличное состояние. Приступы агрессии прекратились, и теперь она жила как растение – пила и ела, не замечая, что ест и что пьет. Она по-прежнему ни с кем не общалась и даже не смотрела телевизор – не узнавала артистов и не понимала, что показывают на экране. Сестра привела ее в клинику «Наран». Обследование показало, что Маргарита Львовна находится в Инь-состоянии конституции Ветер, настолько глубоко, насколько сильным было предшествовавшее возмущение Ян. Комплексная терапия включала процедуры, повышающие уровень энергии в организме, и препараты, нормализующие конституцию Ветер и улучшающие проведение нервных импульсов: «Мутик», «Самнор», «Агар», «Дзати». Постепенно состояние пациентки начало улучшаться. Она стала понемногу общаться с близкими, выходить к столу (до этого она ела только в своей комнате) и даже совершать короткие прогулки. В настоящее время она может себя обслуживать и не нуждается в постоянном уходе. И все же полностью ее сознание не восстановилось, и едва ли это произойдет в будущем.

Что привело женщину к такому печальному итогу? Чтобы ответить на этот вопрос, следует проследить ее жизнь, начиная с самого раннего возраста. Уже в детстве Рита больше всего интересовалась своей

внешностью, стараясь привлечь внимание мальчиков. Других увлечений у нее не было, к учебе и книгам она была равнодушна. Умственная неразвитость и узость кругозора сочетались с острым сексуальным интересом, который проявился у нее очень рано. Не успев окончить школу, она вышла замуж. С годами ее аппетиты нисколько не умерились, напротив, она всегда была в поисках новых связей и эротических приключений. Кое-как окончив курсы секретарей, она нашла необременительную работу, нисколько не заботясь о том, чтобы сделать карьеру и преуспеть в какой-нибудь профессии. Ее мысли, взгляды, интересы – все было ограничено только одним предметом: любовной страстью.

Своего первого мужа она скоро бросила, вышла замуж вторично, но и новый брак не был прочным. Семейная жизнь представлялась Маргарите скучной и не могла удовлетворить ненасытной жажды новых ощущений. В 42 года она осталась одна с дочерью, которой было 15 лет и судьба которой ее мало заботила. Найдя новый объект страсти, она погрузилась в любовь всецело, не думая о будущем – о том, что ее ждет и что может случиться. Между тем она начала стареть, увядать – излишества, в том числе сексуальные, неизбежно отражаются на внешности. Молодой человек постепенно охладел к ней, стал увлекаться более молодыми женщинами. Страх потерять его сделал Маргариту Львовну раздражительной, нервной, взбалмошной, подозрительной. Когда то, чего она больше всего боялась и о чем старалась не думать, все-таки произошло, она лишилась главной составляющей своей жизни. Это привело женщину к полному краху, как душевному, так и физическому.

Совсем иначе сложилась судьба ее сестры, которая была на 7 лет старше ее и нисколько на нее не походила. Можно сказать, Варвара Львовна была ее полной противоположностью. Она с отличием окончила школу, затем институт, стала востребованным специалистом и сделала успешную карьеру. Семейная жизнь тоже сложилась удачно: любимый

муж, с которым она прожила почти тридцать лет, двое взрослых детей – сын и дочь, внуки. Сравнивая судьбы двух сестер, можно сделать вывод: роковыми страсти делают сами люди, когда они пребывают в плену неведения.

Однако неведение порождает не только страсти, но и привязанности, которые, в свою очередь, порождают новые страсти. Чрезмерная привязанность к супруге или супругу вызывает такую страсть, как ревность, порождает беспокойство, тревогу, страхи, болезненные фантазии, делает человека домашним тираном, отравляет его жизнь и жизнь его близких. Это может быть также чрезмерная привязанность к своим детям или к своему дому, к любимой собаке или к привычному укладу жизни. Привязанность означает страстное желание сохранить что-то неизменным – это та форма неведения, которая отрицает неизбежность происходящих перемен в жизни, в стране, в человеческих отношениях и состоит в неспособности и нежелании принять и осознать эти перемены.

Страсть приобрести что-то и привязанность к приобретенному в равной степени возмущают нервную систему, приводя ее в состояние Ян-возбуждения или Инь-упадка. Ни одна из крайностей не лучше другой: все они ведут к заболеваниям и преждевременной смерти.

Например, человек теряет любимую собаку, и у него возникает чувство горького переживания, в которое он погружается так глубоко, что уже не может из него выйти. В душе образуется огромная пустота, накатывает волна депрессии и тревоги. Нервная система приходит в расстройство, сдвигает с места болезнь, которая уже была у человека, и дает толчок к ее развитию. В частности, если человек принадлежит к конституции Слизь, страдает избыточным весом, у него может развиваться раковая опухоль.

Вера Павловна, одинокая, тихая женщина 68 лет, конституция Слизь, обратилась в «Наран» с полипами в желудке и толстом кишечнике. В клинику ее привела подруга, которая рассказала, что некоторое время назад у Веры Павловны умерла любимая собака. При жизни собаки женщина вовсе не чувствовала, что настолько привязана к ней, но стоило ей потерять единственное близкое существо – и горечь утраты оказалась для нее непомерной. Не желая смириться с потерей, она заказала большой портрет своей любимицы, повесила его на стену и стала разговаривать с ним, как с живым существом. Каждый день она продолжала готовить еду для не существующей уже собаки. На улице она воображала, что собака идет за ней следом, обращалась к ней, что-то говорила ей. Поводом для обращения в клинику стало появление полипов в желудке и кишечнике. Что же произошло? Вера Павловна страдала избыточным весом, то есть нарушением конституции Слизь. Наложившееся возмущение конституции Ветер, вызванное душевной болью от потери собаки, сдвинуло болезнь с места и привело к росту полипов. Лечение в клинике «Наран» было направлено в первую очередь на то, чтобы гармонизировать состояние нервной системы, а уж затем бороться с новообразованиями в желудочно-кишечном тракте.

На примере Веры Павловны мы видим, что человек, замкнувшийся в своем ограниченном мирке, лишает себя полноценной жизни и оказывается бессилён перед лицом болезни. Стоило этой женщине оглянуться вокруг себя, посмотреть на то, что происходит в мире, открыться этому миру – и она нашла бы выход из положения.

Она могла помогать бездомным, голодным собакам, которые наяву, а не в воображении нуждаются в человеческой помощи; она могла готовить еду для них, а не для той собаки, которой уже нет и которой еда не нужна. Она могла, наконец, завести другую собаку и обрести преданного и благодарного друга. И тогда ее жизнь наполнилась бы

новым смыслом и новыми радостями. Человек должен жить полноценно и помогать другим – тем, кто нуждается в его помощи.

Духовная стойкость вовсе не означает безразличия и равнодушия. При любых условиях человек должен оставаться сострадательным, милосердным, добрым и умным. При этом всегда необходимо верить, что все у него будет хорошо, и знать, что он – хозяин своей судьбы.

Духовная стойкость предполагает высокие моральные качества. Она позволяет выстоять в различных ситуациях – это может быть смерть близкого человека, бурная ссора с сослуживцами или что-то увиденное на улице и потрясшее до глубины души.

Источником острых переживаний может стать потеря близкого человека, с которым прожито много лет, привычного и любимого, которого знаешь как самого себя и который, кажется, всегда будет рядом. Привязанность к нему может оказаться настолько сильной и всеобъемлющей, что его утрата вызовет отчаяние и тоску, чувство страха и одиночества, тревоги, беспокойства – весь спектр негативных эмоций в преувеличенном, гипертрофированном виде. И если человек будет пребывать в таком состоянии долго, он может даже умереть.

Однажды ко мне на прием пришла молодая женщина в сильном беспокойстве за свою маму, Евгению Тихоновну, 63 лет. Она спросила, что ей делать: после смерти отца мама стала заговариваться. Родители прожили сорок лет вместе, из которых двадцать лет провели за границей. Вернувшись на родину, отец, Василий Петрович, неожиданно стал вести разгульную жизнь: постоянные вечеринки, гости до утра, застолья и алкогольные возлияния стали обычным явлением. При этом он нисколько не задумывался о том, что уже не молод, что ему 62 года и такой образ жизни неминуемо скажется на его здоровье. Даже когда у него был обнаружен рак мочевого пузыря и простаты, это не изменило



его пристрастий. После операции он продолжал жить как жил. Кончилось тем, что болезнь вспыхнула снова и всего за месяц свела его в могилу. Евгения Тихоновна, оставшись одна, затосковала. Она подходила к кровати, на которой умер ее муж, разговаривала с ним, как если бы он мог ее слышать. Каждый день она спрашивала его, что бы он хотел на обед или ужин, и продолжала готовить ему еду, которая оставалась несъеденной. На улицу она почти не выходила, ни с кем не общалась и все дни проводила дома одна. Приехав и увидев ее в таком состоянии, дочь не на шутку встревожилась и обратилась в клинику «Наран» за помощью. Первое, что было необходимо сделать, это переключить сознание Евгении Тихоновны на другой предмет. Я посоветовала Марине (так звали ее дочь) забрать маму к себе и занять ее заботами о внуке и его воспитании. Это послужило первым шагом к выздоровлению; еще немного – и женщина могла стать жертвой психического заболевания.

Другой случай мне рассказал пациент клиники «Наран» Виталий Викторович, пожилой человек, жена которого перенесла инсульт после травмы любимого внука.

Родители мальчика развелись и оставили ребенка на попечение бабушки с дедушкой. Виталию Викторовичу и Анастасии Федоровне было к тому времени уже далеко за 60 лет. Они очень привязались к внуку Илюше, стараясь окружить его любовью и заботой, чтобы хоть как-то искупить вину его родителей. Анастасия Федоровна души не чаяла в своем внуке. Ее любовь была поистине безгранична, она потакала ему во всем и жила только мыслями, заботами и переживаниями за него. И вот однажды, когда Илюше было 12 лет, он упал на уроке физкультуры в школе и получил серьезную травму. В машине «скорой помощи» он был доставлен в больницу с компрессионным переломом позвоночника. Узнав, что с внуком, которому она отдавала всю свою жизнь, случилось

несчастье, Анастасия Федоровна испытала сильнейшее потрясение, приведшее к инсульту с полным параличом тела.

Никто не может быть застрахован ни от каких перемен. В любой день можно потерять работу, жилье, имущество, любимого человека, близкого друга. Осознавая, что ничто в мире не может оставаться неизменным, человек должен укреплять свой дух, освобождаясь от привязанностей. Чем раньше ребенок начнет понимать, что в жизни ему предстоит столкнуться с множеством испытаний, что жизнь неизбежно сопряжена с переменами и потерями, тем более стойким и сильным человеком он вырастет. Здоровье физическое основано на здоровье душевном. Учение Будды говорит о том, что человек должен при любых переменных оставаться внутренне свободным, сохраняя свой разум в ясности и чистоте.

В клинику «Наран» обратилась пожилая женщина, которая привела свою внучку Катю, 8 лет. Девочка страдала аутизмом. Она ни на что не реагировала, не понимала, что ей говорят, и, казалось, не слышала и не видела ничего вокруг. Бабушка рассказала, что несчастье произошло два года назад. Катя была желанным ребенком. Ее рождению предшествовало десять лет ожидания, которые показались вечностью для молодой семейной пары. Несмотря на попытки лечения и усилия знахарей, женщина оставалась бездетной. И когда наконец ей удалось зачать, это было счастьем, выше которого ничего не могло быть. Еще будучи в утробе матери, девочка уже имела имя, с ней разговаривали, ее любили и с нетерпением ждали ее появления на свет. И конечно, родившись, с самых первых дней Катя была окружена заботой, вниманием и лаской. Ни в ясли, ни в детский сад она не ходила и была так привязана к маме, что не отпускала ее от себя ни на минуту. Но однажды вечером мама оставила ее дома, выбежав в магазин, что был через улицу. Перебегая проезжую часть, женщина была сбита машиной

и погибла на месте. Девочка продолжала ждать ее весь вечер, а затем всю ночь – она так и не уснула. Как ни хотели скрыть от нее страшную правду, сделать это было невозможно, и вот девочка увидела свою маму лежащей в гробу. В тот день Катя полностью замкнулась в себе, перестала общаться и реагировать на окружающее. Все попытки растормошить ее, вывести из оцепенения оказались тщетны. Никакие врачи, никакие целители, которых пройдено было немало, так и не смогли помочь. В скором времени после этого я уехала из Улан-Удэ. Я много думала об этой девочке, что с ней стало, поправилась ли она. И наконец я узнала от своих знакомых, что Катя умерла. Ей было всего десять лет. Она отказалась от пищи и питья, ей ставили капельницы, но спасти ее не смогли. Привязанность к матери оказалась настолько сильной, что никто – ни отец, ни бабушка – не смогли заменить ее, и девочка умерла.

Не менее сильной, чем привязанность к близким людям, может быть привязанность к материальным благам. Часто это происходит у мужчин, которые в прошлом долгое время жили в стесненных обстоятельствах. Страсть к появившимся деньгам и страх потерять их мешают человеку реально смотреть на вещи, искажают жизненные приоритеты, что в итоге приводит к расстройству нервной системы. Если это человек конституции Желчь, любитель жареной, острой, горячей пищи, и своим образом жизни и неправильным питанием он уже создал основу для развития сердечно-сосудистых заболеваний (люди этой конституции к ним особенно предрасположены), то сильный стресс, вызванный потерей материального состояния, может спровоцировать острый кризис.

Так случилось с Андреем Геннадьевичем, 52 лет, предпринимателем. До середины 1990-х гг. он преподавал в высшем учебном заведении, жил более чем скромно и всегда был вынужден

экономить. Став бизнесменом, он начал зарабатывать большие деньги, это вскружило ему голову и совершенно изменило взгляды на жизнь и окружающий мир. Теперь он думал только о том, как заработать еще больше и во что выгоднее вложить средства. При этом его никогда не отпускал страх потерять нажитое. И вот в августе 1998 г. в России разразился финансовый кризис, в результате которого разорились и были закрыты многие банки страны. Одним из таких банков был тот, в котором Андрей Геннадьевич держал свой капитал. Преуспевающий бизнесмен в одночасье стал нищим, его экспортно-импортная фирма потерпела крах, а надежно вложить средства из-за неотвязного страха и колебаний он так и не успел. Андрей Геннадьевич был потрясен и совершенно потерян. Он пришел домой, сел за стол и стал пить водку и безостановочно курить. Никакие слова и увещания жены не доходили до него. Напрасно она говорила, что ничего смертельного не произошло: у них есть квартира, они оба живы, здоровы и могут работать, чтобы прокормить семью, наконец, у них есть двое сыновей. Андрей Геннадьевич, погруженный в свое горе, как будто не слышал ее и продолжал молча пить и курить, уставившись в одну точку. Ночью ему так и не удалось уснуть, а наутро он не смог встать с кровати: в груди все болело и жгло огнем. Жена вызвала «скорую», и врачи констатировали обширный инфаркт. Так случилось, что здоровый, цветущий мужчина довел себя до болезни своей привязанностью к деньгам и неспособностью трезво оценить ситуацию.

Для людей, многого добившихся в жизни, занимающих высокий пост и связанное с ним социальное положение, характерна привязанность к своей работе, должности и страх эту должность, а вместе с ней и благосостояние потерять.

Нужно сказать, что в философской системе буддизма стремление к власти любыми способами и средствами считается одним из величайших грехов. Власть – это своего рода психологический наркотик,

изменяющий сознание человека. Лишившись власти, человек чувствует себя опустошенным, ненужным, лишним среди людей. Жизнь представляется ему бесцельной, и он уже не может реализовать себя в каком-либо ином деле, на ином поприще. Он не видит, как многообразен окружающий его мир и как много он предоставляет возможностей.

На Востоке выход человека на пенсию считается счастьем, началом «золотого века». Человек обретает свободу, заново открывает для себя жизнь и может посвятить себя тому делу и тому занятию, для которого раньше не было времени или возможности. Может быть, он займется общественной жизнью или посвятит себя искусству, может быть, его поглотят семейные заботы и он найдет счастье в воспитании своих внуков или займется наконец собой, самообразованием. Нет предела возможностям для человека, если он сам не ограничил свой разум неведением и страстями.

Семен Антонович, в прошлом руководитель крупного производственного предприятия, вышел на пенсию в 60 лет. Прежде он всегда ощущал себя востребованным, всеми уважаемым человеком, успешным, влиятельным и известным. Вся его жизнь была отдана работе, но вот пришел срок, и его с почетом проводили на заслуженный отдых. С торжественного мероприятия Семен Антонович вернулся домой грустный, расстроенный, в угнетенном состоянии духа. Жена и дети стали его успокаивать, говорили, что только теперь его жизнь и начинается и он может заняться любым делом, каким только захочет. Но Семену Антоновичу оказалась не нужна эта свобода. Без своей работы и должности он не чувствовал себя полноценным человеком. Он стал вялым, апатичным, безразличным ко всему происходящему. Казалось, он жил только по привычке, не чувствуя никакой мотивации и не испытывая никакого интереса к жизни. На фоне такого психоэмоционального состояния произошел инфаркт. После выписки из больницы Семен Антонович окончательно сник. Он стал отказываться от

еды, перестал разговаривать, не хотел общаться ни с кем. Через два месяца у него был диагностирован рак желудка с метастазами в печень, и практически на глазах он «сгорел». Ему был всего 61 год – болезнь убила его за год. Уже перед самой смертью Семен Антонович раскаялся. «Что же я с собой сделал! – сказал он. – Всю жизнь я работал и ничего другого не видел и не хотел знать. А ведь у меня есть внуки, и я мог бы посвятить свою жизнь им. У меня есть дача, я мог бы разбить сад, выращивать цветы, радоваться жизни и приносить пользу людям, а вместо этого предпочел уморить себя пустыми переживаниями».

Страх потерять работу и неуверенность перед новой, страх не достигнуть поставленных целей и утратить то, что уже достигнуто, – все эти многочисленные страхи делают человека уязвимым. Стрессы давно уже стали неотъемлемой частью современной жизни, особенно в крупных городах. Человек, который не воспитывает и не укрепляет свой дух, оказывается перед ними слабым и беззащитным, и только тот, кто исполнен духовной силы, сумеет противостоять им.

Тибетская медицина неразрывно связана с философией буддизма, которая учит, что в какую бы ситуацию ни попал человек, он должен быть духовно и нравственно сильным. Нужно заботиться не о том, чтобы украсить себя бриллиантами или мехами, а о том, чтобы быть духовно богатым человеком с глубоким внутренним миром.

Такие ценные качества, как чувство юмора и способность к здоровой самокритике, помогут выстоять в трудных ситуациях. Наличие чувства юмора – признак полноценности сознания. Если у человека оно есть, то, будь он маленького или высокого роста, полный или худой, внешние признаки не будут иметь для него большого значения и он всегда будет способен адекватно оценивать жизнь и реагировать на нее.

Такой человек сумеет оградить себя от стрессов, с которыми сопряжена повседневная жизнь, с большой долей вероятности ему удастся избежать ухода от реальности, создания привязанностей и возбуждения страстей.

Уход в себя, в замкнутое, ограниченное пространство и отрицание всего, что не укладывается в его узкие рамки, нередко приводит к такому явлению, как фанатизм, в частности религиозный. Проявления такого фанатизма могут быть многообразны.

Так, человек может отрастить длинную косу, покрыть тело татуировками, уехать в Гималаи и целыми днями неподвижно простаивать на склонах гор, «общаясь с Буддой» и ловя воображаемые импульсы от луны, солнца или некоего космического разума. Я видела таких людей в Тибете. Местные монахи шутливо называют их «космонавтами». К таким людям как нельзя лучше применимо предостережение царя Соломона: «Не ищи себя извне». Ведь сколько бы ни менял себя человек внешне – бородой, длинной косой или татуировками, – внутренняя его суть от этого никак не изменится. Другие люди уходят в секты или становятся чересчур рьяными приверженцами одной из религий.

Я знаю одну девушку, Милену. Несколько лет назад она с родителями переехала в Москву из Болгарии. Единственный ребенок в семье, она росла домашней девочкой, огражденной от внешнего мира заботой родителей. И вот с переездом в огромный и шумный город жизнь ее внезапно переменилась. Ей пришлось ко многому привыкать, начиная с того, что учиться ей теперь приходилось в российской школе и общаться со сверстниками, во многом не похожими на нее – увлечениями, взглядами, интересами. После тихой Болгарии насыщенная событиями московская жизнь стала для Милены постоянным источником сильнейших стрессов. Кончилось это тем, что однажды, в поисках

прибежища, девушка пришла в церковь. Там она повстречалась и разговорилась с пожилой женщиной, и эта беседа оказала на нее сильное воздействие. Она стала ходить в церковь ежедневно, читала теперь только религиозную литературу, носила платок, никогда его не снимая, одевалась в глухое платье и длинную юбку, перестала следить за собой и, прекратив любое общение со сверстниками, полностью отрезала себя от внешнего мира. Родители пребывали в растерянности, не зная, как повлиять на дочь. На все их замечания она резко отвечала или, напротив, замыкалась в себе. И наконец однажды заявила им, что уходит в монастырь, чтобы до конца дней посвятить себя монашеской жизни.

Охваченная религиозной страстью, эта девушка потеряла способность адекватно оценивать не только внешний мир, но и свои собственные действия. Поступая, как ей казалось, правильно, она нисколько не задумывалась о своих родителях, об их чувствах и переживаниях. Страсти могут сделать человека черствым, жестоким, невосприимчивым, привести к душевной, умственной деградации и, наконец, к физическим болезням. Неведение – это не только незнание, но и нежелание ничего знать.

Я помню слова доктора медицины Пема Доржи, заместителя директора Института им. Далай-ламы (Индия), которые он сказал, будучи у нас в гостях, в клинике «Наран»: «Когда к нам (врачам тибетской медицины. – С. Ч.) приходит больной, мы смотрим не только на состояние его тела, но в первую очередь на состояние его ума. Исцеление человека начинается с исцеления ума. Чтобы лечить тело, нужно лечить душу. В этом состоит духовная основа тибетской медицины, без понимания которой никакое исцеление невозможно».

Есть люди, которые находят свое призвание в монашеской жизни, это правда. Таких людей очень немного. Это высокодуховные люди со



светлым, радостным мировосприятием и огромной внутренней силой. Их выбор жизненного пути означает для них не бегство от реальности, а постижение ее глубинной природы. Призвание священнослужителя состоит в том, чтобы помогать заблудшим, а не в том, чтобы делать из них фанатиков.

Есть призвание врача и ученого, призвание художника и музыканта – каждый человек может и должен найти свое призвание. Именно этот путь – единственный, который позволит ему, с одной стороны, противостоять стрессам повседневности, а с другой – не приведет к привязанностям и страстям. Только тот, кто служит своему призванию, а не своим страстям, может избежать болезней. Если же человек уже ушел от реального мира, замкнулся в своем неведении, ему будет очень трудно вернуться к нормальной жизни. Постепенно его страсти сами по себе превращаются в болезнь, таковы алкоголизм, наркомания, игромания и др. Вот как сказала мне одна из пациенток о своем муже: «Ему ничего, кроме водки, не нужно в этой жизни. У него нет никаких других интересов, а только одно желание – выпить. Ему безразлично, что происходит со мной, что происходит с ним. Он думает только о том, чтобы выпить. А когда выпьет, не думает уже ни о чем».

Ирина и Константин дружили еще в школьные годы. Затем они учились в разных институтах, и судьба развела их, чтобы через несколько лет свести снова. Они полюбили друг друга и вскоре поженились. Жизнь складывалась вполне благополучно – у молодоженов была своя квартира, они были образованны, имели хорошую работу. Ирина работала экономистом, а Константин организовал собственный бизнес – автомеханическую мастерскую. Но однажды Константин в компании приятелей впервые в жизни оказался в казино. Он был заворожен и очарован увиденным. Ему показалось, что он попал в какой-то высший мир, населенный исключительно успешными, достойными людьми, общество которых манило его. Он мечтал стать

одним из них, разделить их успех и богатство. Казино стало единственным предметом его мыслей, и на другой день ноги сами принесли его туда. На следующий день все повторилось, Константин стал пропадать в казино целыми вечерами. Домой он приходил далеко за полночь, опустошенный, проигравшийся, чтобы на завтра снова играть и снова проигрывать. Ирина стала подозревать неладное и даже наняла частного детектива, чтобы выяснить, где проводит время ее муж. Узнав правду, она пришла в ужас. Между супругами состоялся разговор. Константин на коленях умолял простить его, обещал больше не играть. Через некоторое время в семье родился ребенок, Ирина стала уделять мужу меньше внимания, и скоро Константин возобновил свои походы в казино. Теперь эта страсть поглотила его целиком. За короткое время он проиграл практически все деньги, которые у него были. Его фирма, оставшись без должного управления, разорилась. Он стал равнодушен ко всему в мире, полностью охладел к жене и ребенку, сделался рассеянным. Характер его стремительно менялся, положительные черты исчезали, появилась хаотичность мыслей. Произошла полная замена позитивных чувств деструктивными. Он был теперь как бы неменяемым и походил на пьяного. Никакие увещевания и мольбы жены на него больше не действовали – он жил единственно для того, чтобы играть. Кончилось тем, что Ирина была вынуждена развестись с ним. В состоянии нервного расстройства она обратилась за помощью в клинику «Наран», где рассказала эту историю.

К сожалению, таких людей, ставших жертвой своих страстей, которые превратились в болезнь, очень и очень много. Одна из таких страстей – страсть к еде, ведущая к болезни – булимии.

Андрея, молодого человека 36 лет, страдавшего ожирением, привела в клинику его мать. Зинаида Юрьевна вошла в мой кабинет первой – стройная, худенькая женщина шестидесяти лет, с глазами,

полными безысходной печали. За ней, как мрачная тень, огромной бесформенной массой возвышался ее сын. Из-за чудовищного веса он едва мог передвигать ноги; лицо его было красным и потным, он натужно пыхтел и сопел. При росте 172 см он весил 130 кг. Из нашей беседы выяснилось, что Зинаида Юрьевна давно развелась с мужем и сын остался с ней. С ранних лет она всячески его опекала, ограждала от любых физических нагрузок и без меры кормила. Так, если он ел торт, то брал не один кусочек, а съедал весь торт целиком; жареная картошка, макароны с жирными соусами и подливами, молочные сладкие каши – любая еда готовилась без каких-либо ограничений. Благодаря ее хлопотам в школе Андрей был освобожден от физкультуры из-за полноты. В армию его не взяли по той же причине – на тот момент он уже страдал ожирением 3–4-й степени. К 30 годам у молодого человека из-за избыточного веса открылись трофические язвы на ногах, еще через два года был диагностирован сахарный диабет. Наконец, в 36 лет – стойкая гипертензия и инвалидность II группы. «Что вы любите из еды?» – спросила я. «Все! – не задумываясь, ответил он. – Я обожаю есть!» Ничем другим он не интересовался, еда была для него единственным смыслом жизни и всепобеждающей страстью. Вся его жизнь сводилась к тому, чтобы, набрав полный поднос снеди и прихватив несколько бутылок пива или пару литровых пакетов молока из холодильника, поедать все это, лежа на диване у телевизора. Никаких целей, желаний, стремлений у него не было. Ему не нужны были семья, дети, он не хотел работать или учиться, даже чтение книг его нисколько не привлекало. Он и лечиться по-настоящему не хотел и пришел, единственно вняв бесконечным мольбам матери, которая была близка к отчаянию. Рассказывая историю сына, она не могла сдержать слез, а он смотрел на свою плачущую мать равнодушно, и никаких мыслей не читалось в его взгляде. Узнав, что для того, чтобы вылечиться, ему придется в корне изменить свой образ жизни и характер питания, он немедленно отказался от лечения. Неумная страсть к еде оказалась для него сильнее желания быть здоровым, сильнее привязанности к матери, сильнее всего на свете.

В тибетской медицине социальное поведение рассматривается как существенная составляющая образа жизни. Не случайно в медицинском трактате «Чжуд-Ши» отдельная глава посвящена наставлениям, касающимся повседневной жизни. Среди них такие: «Мирские законы – это основа всех достоинств. Надо их крепко усвоить и следовать их букве и содержанию», «Живи умом и сердцем в согласии с соседями, земляками и родственниками» (тантра Объяснений). Это не просто нравоучения, а врачебные рекомендации, ведь образ жизни – важнейший фактор, определяющий здоровье человека.

Неправильный образ жизни и неправильное питание – источники всех недугов, душевных и телесных. Не изменив своего сознания, человек никогда не избавится от болезней. И только тот, кто ставит перед собой благородные цели, сможет победить свои страсти и привязанности, освободить ум от незнания, встав на путь выздоровления.

Говорят, человек должен уметь пройти «огонь, воду и медные трубы». Но что это означает?

«Огонь» – это страсти, которые на протяжении жизни испытывает человек. После страстей его ждут разочарования, слезы – «вода». Это те деструктивные отрицательные эмоции, которые вызывают болезни в том случае, если человек не способен выйти из этого испытания победителем. К таким эмоциям относятся прежде всего гнев, зависть, печаль, скорбь, уныние. И наконец, человека ждет испытание «медными трубами». Взлет может сломить душевно так же, как и падение, а возвышение может быть не менее опасным, чем унижение. Честолюбие может перейти в тщеславие, гордость – в гордыню, самоуважение – в самолюбование. Недаром испытание славой считается самым тяжелым.

Человек должен уметь одинаково достойно принять как славу, так и забвение, как успех, так и поражение. Только тогда он сможет сохранить физическое и душевное здоровье и обрести долголетие.

Бывает, что слава приходит к человеку очень рано, и он уже в детстве проявляет таланты, например, в игре на скрипке. Все вокруг наперебой восхищаются им, и на хрупкого ребенка с еще не сформировавшимися духовными силами и неустойчивой психикой обрушивается успех. Если он не сможет адекватно отнестись к этому и заболит «звездной болезнью», то очень быстро сломается морально, и на этом кончится и его слава, и его карьера.

На Востоке говорят, что чем раньше к человеку приходит слава, тем быстрее она от него уходит. И напротив, чем дольше человек идет к славе, тем она прочнее. Когда заслуженное признание приходит в зрелые годы, человек уже обладает жизненным опытом, мудростью и духовными силами, которые позволят ему достойно пройти испытание «медными трубами» и не стать жертвой собственного успеха.

У каждого человека свой жизненный сценарий, каждый сам строит свою судьбу. Когда мы говорим о карме, то подразумеваем, что человек создает ее сам своими деяниями. «Отказывайся от плохих дел, как бы ни подстрекали; совершай хорошие, как бы ни препятствовали», – сказано в «Чжуд-Ши». И еще: «Чтобы болезней не было, а возникшие – умирлялись, самое лучшее – следовать нормам поведения» (тантра Объяснений).

Конституция Ветер

Болезни Ветра поднимаются от вредного образа жизни и питания.

«Чжуд-Ши», тантра Наставлений

Конституция Ветер имеет природу холода (Инь). В ее основе – стихии пространства и воздуха. Место ее локализации – поясничная область, которая соответствует пояснично-крестцовому ганглию симпатической нервной системы, курирующему работу половых органов у мужчин и женщин.

«От страсти рождается Ветер и занимает место в нижней части тела» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений). Среди страстей, возмущающих конституцию Ветер, главной является любовная страсть. Именно этим определяется место локализации Ветра в организме.

В норме у взрослого человека два вида энергии – психическая и сексуальная – находятся в равновесии, однако с возрастом уровень сексуальной энергии постепенно снижается. Поскольку два вида энергии компенсируют и сдерживают одна другую по принципу противовеса, то угасание одной из них вызывает разбалансировку другой. Ослабление сексуальной энергии вызывает возмущение психической энергии и выход ее из-под контроля разума – происходит нарушение конституции Ветер, особенно частое в пожилом возрасте. И наоборот, ослабление психической энергии порождает всплеск сексуальной энергии.

Известно, что чем более активной творческой и интеллектуальной жизнью живет человек, тем меньше он подвержен любовным страстям. Среди крупных деятелей политики, науки, искусства, создававших шедевры, многие не интересовались сексуальной жизнью вообще. Достаточно вспомнить великого Леонардо да Винчи, живописца Ван Гога, философа Иммануила Канта, ученого Исаака Ньютона, композитора П.И. Чайковского, писателя Н.В. Гоголя – эти люди по собственной воле воздерживались от сексуальных контактов. Такой переход сексуальной энергии в психическую называется сублимацией.

С другой стороны, чем ниже интеллект человека и уровень его культуры, чем ограниченнее его мыслительные горизонты, тем больше он сексуально озабочен.

Для многих молодых пар сексуальные отношения служат единственным средством примирения в семейных конфликтах. С этим связано расхожее выражение: «Милые бранятся – только тешатся». Но с годами постель начинает связывать супругов все меньше, и если их при этом не объединяют общие интересы, если между ними нет дружбы и взаимного уважения, то главная составляющая их совместной жизни исчезает, и их союз обречен. Восточные мудрецы говорят, что любовь – это влечение сердец, которое вызывает дружбу, любовь – это влечение ума, которое вызывает уважение, и любовь – это влечение тел, которое вызывает страсть. Когда есть все три составляющие, это подлинная любовь, и тогда брак никто и ничто не сможет разрушить – ни испытания, ни лишения, ни чужая зависть, ни интриги и происки недругов.

К сожалению, часто в молодости люди склонны принимать за любовь вспышку страсти, острое сексуальное влечение. При этом они сгоряча заключают браки, которые вскоре распадаются.

Валерий П., 27 лет, обратился в клинику «Наран» в состоянии депрессии, связанной с крахом его семейной жизни. Он рассказал, что два года назад встретил Марину и тотчас влюбился в нее. Она ответила ему взаимной страстью, и без каких-либо прелюдий и ухаживаний они оказались в постели. Через три недели он понял, что не может жить без этой девушки, и скоропалительно сделал ей предложение. Они поженились, поклявшись друг другу в вечной любви и верности, причем венчались в церкви. Но начались семейные будни – и с ними проблемы. Марина была из очень обеспеченной семьи, избалована и не привыкла ничего делать по дому. Она не умела и не хотела готовить, и Валерию

приходилось самому ходить за покупками и стоять у плиты. Работал он допоздна, но все же зарабатывал слишком мало, чтобы удовлетворить запросы жены, которая привыкла к безбедной жизни. Очень скоро начались беспрерывные ссоры и взаимные обвинения. И вдруг Валерий ясно осознал, что они с Мариной говорят на разных языках, что их ничто не связывает: ни общие интересы, ни взаимное уважение, ни общие вкусы и пристрастия. Стоило их любовной страсти немного остыть, и они стали друг другу чужими. В результате их брак, который, казалось, будет длиться до конца дней, просуществовал всего один год. После развода Валерий почувствовал, что его влечение к женщинам сильно ослабело. На этой почве стала развиваться депрессия. И только благодаря лечению в клинике «Наран» его психоэмоциональное состояние со временем удалось вернуть в норму.

Обычно у человека возможно свободное перетекание одной энергии в другую. Однако при наличии в организме патологических изменений картина меняется. В этом случае снижение сексуальной энергии приводит не к увеличению психической энергии, а к ее разбалансировке, которая характеризуется неуправляемостью и хаотичностью. Этот сценарий соответствует старости, когда организм человека поражен множеством болезней, в первую очередь атеросклерозом.

И наоборот, снижение психической энергии приводит к хаосу в сексуальной жизни.

Нередко в пожилые годы наступает ухудшение отношений в семье, которая до этого была вполне благополучной. Именно пожилые годы соответствуют конституции Ветер, ведь, помимо того что каждый человек генетически принадлежит к той или иной конституции, существует еще одна форма доминирования, связанная с возрастом. «Старость – возраст



Ветра, зрелость – Желчи, а детство – Слизи, так распределяются доши по возрастам» («Чжуд-Ши», тантра Основ).

Это означает, что нарушения работы нервной системы наиболее характерны для пожилого возраста. В эти годы человек становится более ранимым, обидчивым, меняется его психоэмоциональное состояние. Он все больше боится одиночества, возникает или усиливается страх неизлечимого заболевания, смерти. За счет худшего кровоснабжения клеток мозга страдают в первую очередь лобно-теменные отделы коры головного мозга, которые отвечают за поведение, анализ эмоций и управление ими. При этом изменяется мыслительная активность, ослабевают контроль разума над поведением. На первый план выходят такие деструктивные эмоции, как недовольство, раздражительность, страх, тревога, беспокойство и др. Отрицательные черты характера обостряются, становятся более ярко выраженными. Если человек в зрелые годы отличался сварливостью, деспотичностью, раздражительностью, жадностью, мелочностью, то в старости эти негативные черты усиливаются.

Ирина Павловна, 55 лет, обратилась в клинику «Наран» с жалобами на бессонницу, тахикардию, боли в сердце, ночную одышку. Такое состояние возникает на почве нервного расстройства и называется в тибетской медицине «Ветер в сердце». В этом случае нужно прежде всего выяснить психоэмоциональную составляющую. Ирина Павловна рассказала, что находится на грани развода с мужем, с которым прожила более 30 лет. Василий Юрьевич всегда был человеком деспотичным, властным, и к старости эти черты его характера обострились до крайности. На людях он старался выглядеть достойно, но о том, что творилось дома, знала только его жена. Его деспотизм превратился в тиранию, особенно когда стала угасать его сексуальность. Он беспрестанно злился, оскорблял жену, бил ее. На его природную конституцию Желчь наложилось возмущение Ветра, который «раздувает

жар желчи» («Чжуд-Ши»), многократно усиливая любое раздражение и недовольство. Всю свою негативную энергию Василий Юрьевич выплескивал на жену, а она боялась пожаловаться на него даже своим детям, которые были уже взрослыми – жили отдельно. Она знала, что они любят отца, и не хотела огорчать их. Однако положение становилось все более нестерпимым. «Что скажут люди? – переживала Ирина Павловна. – Всю жизнь я терпела деспотичного мужа, а теперь что же? Ведь никто меня не поймет, если я разведусь с ним!»

Однако такое изменение личности не обязательно должно произойти с каждым. Многое зависит от самого человека – как он прожил свою жизнь, с каким сознанием вступил в преклонные годы. И это вовсе не означает, что возмущение конституции Ветер не может произойти в другом возрасте – в детстве, которое связано с конституцией Слизь, или в зрелости, которая соответствует Желчи. В чем проявляется доминирование той или иной конституции в зависимости от возраста? Конституция Слизь отвечает за физический рост человека, который наиболее интенсивно происходит в детстве и продолжается примерно до 30 лет. Возмущение Слизи у взрослого предполагает увеличение массы тела, накопление слизи, жира, лимфы и жидкости в различных органах и тканях, что может привести, в частности, к ожирению, бронхиальной астме, аллергии, артритам, заболеваниям щитовидной железы, мастопатии и многим другим заболеваниям.

Конституция Желчь отвечает за активность, жизненную энергию и соответствует возрасту 25–60 лет. Это наиболее творческий период жизни, пора наибольших достижений, амбиций и максимальной трудоспособности. Однако возмущение Желчи может происходить и в детстве, и в старости – так же, как и возмущение конституций Ветер и Слизь.

Говоря о двух формах доминирования конституций – врожденной и возрастной, – мы можем отметить только, что возмущение Ветра наиболее вероятно у людей конституции Ветер в старости, в зрелые годы – у людей конституции Желчь, а наименее вероятно – в детстве у людей конституции Слизь.

В европейской традиции конституция Ветер соответствует психологическому типу сангвиник. Это живые, подвижные люди, активно реагирующие на окружающие события, жизнерадостные, эмоциональные, деятельные и общительные.

Люди конституции Ветер обычно бывают душой компании, они постоянно фонтанируют идеями, заражают других своим энтузиазмом, но и сами, в силу своей восприимчивости, легко поддаются чужому влиянию. Они из тех, кто, «подняв флаг», увлекает других за собой, объединяет людей в общем порыве, но редко умеет достичь той заветной цели, которая их воодушевляла, и ее достигает кто-то другой из тех, кто пошел за ними.

Они легки на подъем, способны на мощный рывок, после которого, однако, наступает быстрое утомление. Они могут возмутить спокойствие и отступить назад. Их настроение меняется, подобно направлению ветра, – иногда по несколько раз в день.

Быстрота и переменчивость – отличительные свойства этих людей. У них легкая походка, стремительные движения и быстрая речь, при разговоре они много и бурно жестикулируют, не могут долго усидеть на одном месте. Увлечшись спором или собственным монологом, они вскакивают и расхаживают по комнате, продолжая без умолку говорить.

Люди Ветра – страстные и впечатлительные, радостные и беспокойные. Они легко утомляются, но очень быстро восстанавливают

силы; не обладают высокой выносливостью, но зато у них быстрая реакция, они легко относятся к жизни, не помнят долго обиды. Они отличаются выраженной мимикой, улыбчивостью, в их глазах почти всегда играют лучики веселья.

Они с трудом набирают вес и легко его теряют. Энергия пищи быстро переходит в энергию движения, слов и эмоций, поэтому они всегда остаются худощавыми и подвижными. В зрелые годы они сохраняют ту же комплекцию, что в молодости, носят одежду того же размера.

Сон у людей конституции Ветер чуткий, прерывистый, поверхностный, обычно беспокойный. Как правило, это «жаворонки» – они рано встают и по утрам им не требуется подолгу «раскачиваться», в отличие от людей конституции Слизь.

Как правило, это люди небольшого роста, миниатюрного сложения. Руки и ноги часто холодные. Кожа сухая, склонная к шелушению, волосы сухие. Цвет лица неяркий; от перевозбуждения может появиться слабый румянец. Пульс глубокий, спрятанный, иньский. Моча похожа на родниковую воду, прозрачная, иногда с зеленовато-голубоватым оттенком, почти без запаха. Язык красный, во рту нередко присутствует вяжущий привкус. На бледном лице могут выделяться ярко-красные губы.

Пищеварение у них слабое, часто беспокоят газы в кишечнике, вздутие и урчание живота, запоры. Люди Ветра – метеопаты, т. е. очень чувствительны к переменам погоды.

Поскольку они быстрее других утомляются от физических нагрузок, силовые виды спорта и утомительные упражнения они не любят. В отличие от людей Желчи, воду они не жалуют, не станут ходить в бассейн и заниматься плаванием, а скорее предпочтут комнатные игры

играм на свежем воздухе, например, волейболу и футболу. Или отправятся в лес, на природу, в пеший поход или просто на прогулку.

Свежий воздух этим людям просто необходим, от духоты у них может случиться головокружение или даже обморок. В закрытых помещениях они чувствуют себя дискомфортно, любят находиться в светлых, просторных комнатах, хорошо проветриваемых, но теплых. Спать они предпочитают под теплым одеялом.

Поскольку доша Ветер имеет холодную иньскую природу, для людей этой конституции характерно постоянное чувство зябкости, они особенно подвержены простудным заболеваниям, насморкам, бронхитам. Поэтому они должны максимально избегать всякого охлаждения. Такие люди, как правило, сухощавы, вес их невелик, и переохлаждение организма наступает быстро. Кроме того, из-за повышенной эмоциональности и, соответственно, расхода внутренней энергии иммунитет их всегда ослаблен. Им особенно тщательно следует следить за тем, чтобы быть одетыми по погоде.

Они терпеть не могут зиму, холодную, ветреную и дождливую осень – это все не для них: они мерзнут, кутаются в одежду, у них стынут руки и ноги. Часто пробивает дрожь от холода или на нервной почве. Эти люди склонны к одышке, стоит чуть-чуть пробежаться или подняться по лестнице.

По ночам многие из них скрипят зубами. По утрам могут отхаркивать небольшое количество мокроты, даже если не курят.

Из еды они предпочитают жидкую пищу, а то и вовсе один только бульон или горячий чай, который они пьют, согревая руки о кружку. Это способствует хорошему самочувствию, душевному равновесию и прекрасному настроению.

Это люди страстные, впечатлительные, эмоциональные. Очень подвижные и неусидчивые, они непригодны для монотонной, нудной работы. Ветер подразумевает свободу и открытое пространство, и люди этой конституции предпочитают свободные, творческие профессии. Они становятся художниками, поэтами, артистами, писателями. Или их привлекает работа, связанная с постоянными передвижениями, знакомством и общением с новыми людьми, с необходимостью быстро реагировать на ситуацию, но только не ежедневная рутина, не однообразная и скучная работа. В этом они противоположны терпеливым людям конституции Слизь. Есть у них и еще одно отличие: если люди конституции Слизь медленно запоминают информацию, но потом долго ее помнят, то представители конституции Ветер, напротив, легко схватывают ее, но так же быстро и забывают.

Деньги они любят зарабатывать без особых усилий, но и тратят их без сожаления. Подобным образом они склонны растрачивать и себя самих. Если рядом нет человека, способного уравновесить, сдерживать бьющую через край энергию, рано или поздно начнутся проблемы, связанные с истощением нервной системы. Человек при этом становится неуравновешенным, нервным, раздражительным и даже плаксивым, испытывает тревогу, беспокойство, смятение в душе. Присоединяются боли в сердце, онемение пальцев рук, чувство «ползания мурашек» в них, усиливается зябкость в теле. С возрастом это приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме сердечных заболеваний такие люди страдают заболеваниями нервной системы, включая радикулит. Сначала появляются прострелы в поясничной области, которые могут распространиться на суставы и мышцы. Происходит это на фоне эмоциональных перегрузок. Но самые главные заболевания людей этого типа – расстройства сна: бессонница, тревожные и даже кошмарные сны, а также постоянное чувство страха, смятения и тревоги в душе, зыбкость в ощущениях.

Это может проявляться уже в молодом возрасте – у студентов, молодых родителей на фоне психоэмоциональных перегрузок. Сначала возникают перевозбуждение, лихорадочная деятельность, бешеная активность (период Ян). На смену им приходит полный упадок сил и депрессия (период Инь). При этом мышцы как бы стягиваются, они усыхают, тело скукоживается, появляется сутулость, возможны судороги. По молодости выход из таких состояний для людей Ветра не представляет особого труда, однако с возрастом делать это становится все труднее и труднее.

Если же такой человек в течение всей своей жизни освобождал себя от неведения, развивал интеллект и укреплял себя духовно, если он работал над собой, над своим отношением к себе и окружающему миру и гармонизировал свою конституцию, то старость его будет светлой и радостной. Поскольку люди Ветра не склонны к избыточному весу и до преклонного возраста сохраняют подвижность и легкость, они могут счастливо избежать многих хронических заболеваний. Это именно о них говорят: «Сухое дерево долго стоит». Главное для них – соблюдать разумную умеренность и не растратить себя уже в молодости, уметь нейтрализовать негативные эмоции и в любой ситуации видеть положительную сторону.

В пожилом возрасте особенно следует избегать печалей, обид и горьких переживаний. Не будем забывать, что конституция Ветер в тибетской традиции связывается именно со старостью. В пожилом возрасте конституция Ветер максимально уязвима. И если человек в течение своей жизни накапливал обиды, то в старости, когда он становится более ранимым и обидчивым, его здоровье еще в большей степени подвержено влиянию эмоционального фактора.

В Норвегии было обследовано несколько тысяч стариков, живущих в пансионатах для одиноких людей, и в результате выяснилось, что те,

кто страдал болезнями Альцгеймера и Паркинсона, в 70–80 % случаев имели очень плохой эмоциональный фон. Тревоги, беспокойство, страхи, печали, чувство горечи, прошлые обиды и неудачи, переживаемые снова и снова, – вот то, что делает их жертвами подобных заболеваний.

Нужно заметить, что среди тибетцев таких болезней практически нет. Эти люди живут бедно, но умеют радоваться жизни, при всех обстоятельствах сохраняя сердечность, искренность, доброту и непосредственность. Во многом им помогает подлинная и глубокая религиозность, которая освобождает их разум от пелены страстей, привязанностей и заблуждений.

Снова приведу слова д-ра Пема Доржи, сказанные им в клинике «Наран»: «Главный смысл духовных упражнений состоит в том, чтобы освободить свой ум от мыслей, волнений, всяческой суеты, очистить разум от гнева и страстей, от страха и обид. В итоге от тех негативных эмоций, которые угнетают внутренние органы и вызывают болезни».

Вся человеческая жизнь – это подготовка к старости и смерти, и проживать ее нужно таким образом, чтобы в преклонные годы не чувствовать себя ненужным, лишним, одиноким и неполноценным человеком.

Для многих людей естественное старение организма представляет психологическую травму. Так, некоторые женщины готовы идти на любые ухищрения, только бы не менялась их внешность: они делают пластические операции, увеличивают грудь и т. д. В этом случае мы видим привязанность к своему лицу, телу. А между тем единственный способ сохранить здоровый внешний вид – это вести здоровую жизнь. Любые неполадки со здоровьем, физическим и душевным, неизбежно отражаются на лице. Вот почему опытный врач тибетской медицины уже по внешнему виду пациента может предполагать те или иные заболевания, связанные с конкретными злоупотреблениями в



повседневной жизни. Если же человек в течение всей жизни следует своему разуму, правильно относится к самому себе и к окружающему миру, то нет никаких причин для того, чтобы с возрастом его внешность приобрела неприглядный вид. Нужно помнить, что, не изменив себя внутренне, бессмысленно тратить силы, время и деньги на то, чтобы попытаться изменить себя внешне.

Основы здоровья, как и основы болезней, закладываются в течение всей жизни человека, начиная с самого момента его рождения. Конституция Ветер, как и другие конституции (Слизь и Желчь), наследуется, как правило, генетически. Если ребенок родился в семье, где оба родителя (или один из них) принадлежат к конституции Ветер – худые, быстрые, эмоциональные, подвижные, радостные, – можно ожидать, что он унаследует их темперамент.

Дети конституции Ветер отличаются худобой, сколько бы их ни кормили. Маленькие, живые, юркие, они все время в движении. Для них характерны частые и быстрые перемены настроения, плаксивость, они легко возбудимы и нередко требуют к себе повышенного внимания. Такие дети больше других подвержены перевозбуждению и нервным заболеваниям (тикам, заиканию и др.). Они плохо засыпают, и уложить их спать – целая проблема. Эмоциональная ранимость сопровождается повышенной чувствительностью к инфекциям, частыми простудами.

Уменьшить их беспокойство можно при помощи правильного образа жизни и питания. Ветер – холодная конституция и требует согревания. Если же вместо этого родители будут кормить ребенка холодной иньской пищей (сырыми овощами, фруктами, молочными продуктами), сопровождаемой прохладительными напитками, это неизбежно приведет к еще большему возбуждению нервной системы и не будет способствовать здоровью ребенка.

Если же давать ребенку горячий суп, баранину, добавлять в блюда приправы, содержащие теплые элементы (например, имбирь), лук, чеснок, перец – все это поможет укрепить конституцию, сделать эмоциональное и физическое состояния стабильными, предотвратить развитие множества болезней «холода».

Вот пример неправильной заботы о здоровье ребенка: сначала кормят без меры цитрусовыми (лимонами, апельсинами), чтобы он получал в большом количестве витамины, которых ему якобы не хватает, а после этого родители не могут понять, почему ребенок никак не может уснуть, мучает их, заставляя часами читать на ночь сказки, а затем спит беспокойно, часто просыпается, кричит и плачет. А все из-за того, что он получил передозировку витамина С, которая проявляется беспокойством, возбуждением, нарушением сна, судорогами.

Родителям следует знать характер своего ребенка, чтобы не удивляться потом частым болезням, ведь именно от них напрямую зависит его здоровье, в первую очередь от того, чем они его будут кормить. Если по своему неведению они будут еще больше «охлаждать» ребенка, который и так принадлежит к холодной иньской конституции Ветер, это неизбежно вызовет развитие болезней «холода» в детском возрасте: ангины, простуды, лимфаденит, гайморит, синуситы, появление аденоидов и полипов в области носоглотки с последующим развитием бронхиальной астмы, бронхитов, пневмонии.

Поскольку нервная система играет центральную, ключевую роль в жизни каждого человека, болезням на основе ее возмущения подвержены не только представители конституции Ветер, но и все люди вообще. Расхожее мнение о том, что «все болезни от нервов», в условиях современной, насыщенной каждодневными стрессами жизни стало особенно справедливым. И хотя доша Ветер соответствует

пожилому возрасту, проявляться эти болезни могут в самые ранние годы и даже месяцы жизни.

Первая опасность подстерегает человека уже при рождении. К сожалению, в этом отношении не только не наблюдается положительной динамики, но даже напротив – число детей с врожденными родовыми травмами в последнее время только увеличивается. Виной тому могут послужить различные причины: проход, который требуется преодолеть новорожденному, может быть слишком узким или это быстрые или форсированные роды, когда плод вытягивают щипцами за голову. В результате у ребенка может произойти подвывих шейных позвонков с повреждением шейного нервного узла. Об этом нервном узле, называемом «звездчатым», мы еще поговорим подробнее, пока же отметим, что он координирует движения рук, глотательный рефлекс, процесс дыхания. Его повреждение может повлечь за собой нарушение глотания, поперхивание, косоглазие, затрудненную речь (дизартрию), заикание (логоневроз), косноязычие. Кроме того, нарушается проведение нервного импульса к узлам, расположенным ниже по ходу позвоночника. Вот почему дети с подвывихом шейных позвонков могут страдать парезом не только верхних, но и нижних конечностей.

Едва родившись, такой ребенок поперхивается молоком, у него постоянная икота, срыгивание, вздутие живота, судорожные движения руками или, наоборот, руки

висят как плети. Чрезвычайно важно вовремя обратить внимание на все эти симптомы, проверить состояние шейного отдела позвоночника и своевременно начать лечение – уже в шесть месяцев, при первых признаках, не дожидаясь, когда ребенку исполнится год-полтора. Чем раньше будет начато лечение, тем быстрее можно будет победить болезнь. Если же золотое время упущено, в будущем это может привести к таким страшным последствиям, как детский церебральный паралич.

В клинику «Наран» обратилась женщина, заметив у своего ребенка, девочки 9 месяцев, признаки пареза левой руки и левой ноги. Даша не опиралась на одну ногу, привлекала ее. Игрушки она всегда брала только правой рукой, а левую не использовала вовсе. Кроме того, у девочки было искривление рта; наблюдалась кривошея: голова на подушке всегда была повернута в одну сторону. Икроножные мышцы были все время спазмированы, девочка могла стоять только на цыпочках. Прежде всего необходимо было сделать рентгеновский снимок шейного отдела позвоночника. Оказалось, что позвонки на уровне 2, 3 и 4-го отделов сместились на заметное расстояние. Этим смещением и связанным с ним повреждением шейного нервного узла объяснялась наблюдавшаяся симптоматика. Лечение было направлено на то, чтобы посредством массажа и легкого прогревания сигарами улучшить состояние позвоночника. Кроме того, были назначены в детских дозах тибетские фитопрепараты, нормализующие нервную систему, кровообращение и проведение нервных импульсов. По прошествии 11 сеансов Даша встала на обе ступни и уже в 10 месяцев устойчиво стояла на ногах. Болезни удалось избежать благодаря вовремя предпринятым мерам.

Мы видим, что ребенок потягивается, зевает, гримасничает, его лицо постоянно пребывает в движении – так проявляет себя конституция Ветер. В том возрасте, когда у ребенка еще нет страстей, причинами возмущения Ветра служат неправильное питание и внешнее охлаждение организма. Если ребенок лежал некоторое время распеленутым в прохладном помещении, холод проникает в его тело через кожу, и едва только он охладит животик и ножки, как у него начинается икота. Отрыжка, икота, срыгивание, газы – все это признаки нарушения конституции Ветер.

Со временем ребенок начинает проявлять характер, выражать эмоции – требовать, плакать. Если плач продолжается длительное время, это вызовет возмущение Ветра в виде икоты, может заболеть желудок, от перевозбуждения нервной системы ребенок может плохо спать. Вот почему родители не должны позволять ему слишком долго плакать. Нужно успокоить ребенка, дать попить подогретого молока, и он быстро придет в норму.

Нельзя также позволять детям переохлаждаться – они не любят холод и чувствуют себя в тепле куда уютнее. Когда же они мерзнут, то сжимаются, собираются в кучку, группируются, стараясь сохранить жизненное тепло. Этим они подсказывают нам, насколько важен для них правильный тепловой режим, и уж конечно, не правы те родители, которые полагают здоровой практику закаливания детей с раннего возраста. Все, чего они добьются такой «заботой», – это заложат основу для множества будущих болезней.

Но вот ребенок подрос, он уже ходит и разговаривает, каждый день открывает для себя мир, учится, запоминает. И одновременно новые опасности подстерегают его нервную систему. Внезапный сильный испуг может вызвать развитие заикания, затруднения при приеме пищи, питья, при разговоре. Например, ребенок может напугаться крупной собаки, в результате чего происходит выброс большого количества адреналина, который воздействует на симпатическую нервную систему (симпатоадреналовый синдром), вызывая спазм нервных каналов и, как следствие, блокировку нервных импульсов.

Кто из нас хотя бы раз в детском возрасте не испытал сильного испуга? Однако логоневроз развивается не у всех детей. Как правило, возникновению заболевания предшествует общее расстройство нервной системы, которое может проявляться в нарушении сна, пугливости, плаксивости, эмоциональной зажатости ребенка. Такие состояния возникают в первую очередь из-за неадекватного отношения со стороны

родителей, неправильного воспитания, чрезмерной требовательности или, наоборот, полного невнимания к ребенку. Постоянная раздраженность родителей, деспотизм, тирания, притеснения, с одной стороны, и безмерная заботливость, потакание во всем, неумеренное проявление любви – с другой приводят к возмущению нервной системы в детском возрасте и создают благоприятные условия для того, чтобы мгновенный испуг имел тяжелые последствия в виде заикания.

Логоневроз чаще развивается у детей в возрасте 3–5 лет, хотя может возникнуть и у взрослого человека. Поскольку психика ребенка очень ранима, он особенно беззащитен перед воздействием внешней среды, подвержен самым различным страхам, с обостренной чуткостью реагирует на психологический климат в семье: он может тяжело переживать смерть близкого человека, любимого животного, скандалы или развод родителей и т. д.

Если логоневроз вовремя не лечить, он может сохраниться у человека на всю жизнь. При этом чем старше человек, тем хуже болезнь поддается терапии.

Другой причиной развития логоневроза может быть смещение шейных позвонков вследствие родовой травмы, падения и т. д., вызванное механическим внешним воздействием на «звездчатый» нервный узел.

Чем в более раннем возрасте возникло заикание, тем с большей вероятностью оно может повлечь за собой аутизм, при котором ребенок замыкается в себе, перестает общаться с окружающими. В будущем аутизм может привести даже к шизофрении.

К аутизму также склонны дети, которые подвергаются избиению, регулярному насилию со стороны родителей или сверстников. Они, как

правило, растут замкнутыми, закомплексованными, подверженными простудам.

Если же ребенок рос чересчур домашним, обласканным и избалованным чрезмерным вниманием, заботливо огражденным от окружающего мира, выход из-под родительского «стеклянного колпака» – попадание в непривычную среду в детском саду, в школе – может стать для него источником сильного стресса. В этом случае могут возникнуть нервные тики – произвольные подергивания частей тела: мышц скелетной мускулатуры, плеча, мимической мускулатуры лица; может дергаться щека, верхнее или нижнее веко. Приведу пример из практики клиники «Наран».

Мальчик 7 лет, Егор, страдал нервным тиком. В клинику его привела мама, которая рассказала, что начало учебы в школе вызвало у ребенка сильный стресс. Мальчик не был робким, но привык всегда быть дома, в садик не ходил и почти не общался со сверстниками. После первых дней посещения школы у Егора начались постоянные подергивания плеча, сначала одного, потом другого, затем стала дергаться щека, западывать веко – ребенок моргал одним глазом. При обследовании у мальчика обнаружилось смещение второго, третьего и четвертого шейных позвонков, вероятно, вследствие родовой травмы. Присоединение стресса вызвало развитие нервного тика. На фоне фитотерапии препаратами, нормализующими состояние нервной системы, в сочетании с внешними методами воздействия нервный тик прекратился, улучшилось эмоциональное состояние, ребенок полностью выздоровел.

В подростковом возрасте мы можем видеть уже целый букет всевозможных проблем, связанных с расстройством нервной системы. Один из распространенных сценариев, особенно для мальчиков, связан с постоянным стрессом в виде внутреннего страха, который они все время

пытаются подавить. Им непременно хочется казаться мужественными героями, уверенными в себе и невозмутимыми, а между тем внутри у них все клокочет, сердце бешено бьется, и вот-вот, кажется, случится обморок. Они собирают все силы, чтобы не выдать свое состояние, но связь между центральной и вегетативной нервными системами уже нарушена, и сколько бы подросток ни давал себе команду не нервничать, тахикардия становится только сильнее, ладони потеют, ноги не слушаются, холодеют. Большой выброс адреналина приводит к повышению давления. Такая ранняя гипертония не редкость на призывных медкомиссиях. Если мысли и усилия юноши будут направлены не на воспитание чувств, а только лишь на подавление внутреннего страха, он с большой вероятностью вырастет невротиком со склонностью к гипертонической болезни уже в молодые годы. Кроме того, возможно развитие язвенной болезни, холецистита, кожных и других заболеваний с присоединением возмущения Слизи и Желчи.

Нервная система подростка еще не вполне сформирована, и это делает его особенно уязвимым к внешним воздействиям, влиянию стрессов, физического и умственного утомления. При этом он хорохорится, хочет поскорее стать взрослым. Если родители поощряют это стремление и со своей стороны стремятся ускорить процесс взросления, это неизбежно вызовет расстройство нервной системы у ребенка в подростковом возрасте.

Так, некоторые родители непременно желают видеть своих детей вундеркиндами, нагружают их сверх всякой меры занятиями, уроками, посещением секций. Подросток, который, в сущности, еще ребенок, может при этом изучать иностранные языки (и не один, а два-три), одновременно заниматься в музыкальной школе, спортивных классах, школе танцев и т. д. Кроме того, он учится в общеобразовательной школе, проводя за партой и за письменным столом по 6–8 часов в сутки. Интенсивный темп учебы почти не оставляет времени на релаксацию. Подросток включается в жесткую конкурентную борьбу, в которой нет



места слабым и отстающим, его будоражат честолюбивые планы, при этом крушение амбиций нередко приводит к чувству вины, озлобленности или унынию. В целом нагрузка, как психическая, так и физическая, оказывается колоссальной, в результате чего в любой момент может произойти нервный срыв. Так родители своими руками делают своих детей инвалидами на всю жизнь.

Лену, девочку 15 лет, в «Наран» привели родители, обеспокоенные тем, что их дочь разговаривает сама с собой в пустой комнате. Сначала они думали, что она вслух учит уроки, но, когда она начала не только разговаривать, но и смеяться, они встревожились всерьез. Девочка ответила им, что к ней приходит человек и она с ним общается. В школе Лена занималась по усиленной программе, кроме того, к ней приходил репетитор, с которым она дополнительно изучала английский, при этом она ходила на занятия в музыкальную школу и школу бального танца. Весь день был расписан по минутам, так что даже на самый короткий отдых времени не оставалось. Если девочка падала без сил посреди дня и засыпала, то почти сразу же вскакивала, в панике пытаясь сообразить, куда ей нужно бежать. И даже когда у нее уже не было ни физических, ни моральных сил идти на занятия, родители не позволяли ей остаться дома и заставляли идти на урок. Девочка стала разговаривать во сне, по утрам долго не могла сосредоточиться и смотрела вокруг блуждающим взглядом. Наконец, она стала разговаривать и смеяться сама с собой – начались звуковые и зрительные галлюцинации. Родители отвели Лену к психиатру, но все, что он сделал, – это назначил транквилизаторы. Не желая прибегать к фармацевтическим средствам, родители обратились к тибетской медицине и привели дочь в клинику «Наран». Исследование пульса девочки показало, что она находится в глубоком Инь-состоянии конституции Ветер. Девочке потребовались психологическая помощь и комплексная терапия, включавшая такие препараты, как «Агар», «Дзати» и др. На фоне лечения Лена постепенно оправилась: нормализовался сон, исчезли галлюцинации, эмоциональное состояние

пришло в норму. Девочке удалось помочь. Благодаря тибетской медицине она не пополнила ряды людей, страдающих серьезными психическими расстройствами, такими как шизофрения, а между тем до этого оставалось полшага.

Ветер (нервное нарушение), как Желчь и Слизь, имеет способность проникать в различные органы и ткани, но проникновение это происходит значительно быстрее, чем с кровотоком, – посредством нервных импульсов. Проникая в плотные и полые органы, Ветер вызывает множество болезней, на которых мы остановимся подробнее в следующих главах. Как мы уже знаем, причины возмущения конституции Ветер – страсти и привязанности, порождаемые неведением. Однако, как сказано в трактате «Чжуд-Ши»: «Болезни развиваются из причин только при наличии соответствующих условий» (тантра Объяснений).

Условия развития болезней на основе возмущения конституции Ветер – это утомление от страсти (любвонной или какой-либо иной), длительное голодание, потребление малопитательной пищи, торопливое поглощение еды и питье холодной воды натошак, регулярное недосыпание, чрезмерная физическая, умственная или эмоциональная активность, длительные разговоры, особенно на пустой желудок, обильная потеря крови, сильный понос или рвота, долгое пребывание на ветру или под дождем, охлаждение на морозе, сдерживание естественных позывов или, наоборот, тужение, долгий и сильный плач, рыдания, глубокая печаль, скорбь, тягостные переживания, тревога, а также злоупотребление горьким вкусом. «При этих условиях Ветер копится на своих местах, набирает силу и, улучив момент, приходит в движение» («Чжуд-Ши», тантра Наставлений).

Поскольку конституция Ветер имеет холодную природу, чрезвычайно опасный фактор, провоцирующий развитие заболеваний нервной системы, – внешнее воздействие холода. Сильное охлаждения

организма может вызвать, в частности, развитие таких болезней, как парезы, невриты лицевого нерва, невралгии, например, если человек промок под холодным дождем или продрог на сильном, холодном ветру, особенно если это сопровождалось эмоциональным возбуждением.

Другим, не менее значимым условием развития болезней Ветра является переутомление, которое может возникнуть из-за чрезмерной физической нагрузки, умственной деятельности или долгих разговоров, а также как результат необузданной любовной страсти.

Усталость бывает двоякой: если человек просто утомился, то он отдохнет, выспится, и все как рукой снимет, а бывает, он так устал, что, как ни отдыхай, сколько сон ни нагоняй, разбитость не проходит. Такое состояние определяется как «синдром хронической усталости». Это можно сравнить с упругой и пластической деформациями материала: при упругой деформации после снятия усилия форма предмета возвращается к исходному состоянию, при пластической – остаются необратимые следы воздействия.

В наши дни, стремясь к материальному достатку или просто пытаясь выжить в непростых экономических условиях, многие вынуждены работать помногу, не считаясь со своим здоровьем. Когда же такие люди решают наконец отправиться в отпуск, чтобы все-таки отдохнуть, желаемый отдых уже не приходит.

Человек может заподозрить у себя хроническую усталость, если даже длительный сон не избавляет его от головной боли, плохого настроения, недовольства собой и окружающими.

Если человек в течение длительного времени вынужден не высыпаться, то с развитием синдрома хронической усталости он уже сам не может уснуть или просыпается раньше, чем ему нужно вставать. Эмоциональная нестабильность проявляется в раздражительности,

немотивированных срывах на близких. Человек страдает частыми головокружениями, головными болями, у него двоится в глазах, появляются «мушки» или иная форма усталости глаз, вызванная сужением мелких сосудов из-за нервных спазмов; наблюдается усиленное сердцебиение, тахикардия, ощущается онемение пальцев рук.

Вторичными симптомами синдрома хронической усталости могут быть затвердевание мышц в воротниковой зоне, а также в межлопаточной области (часто у школьников и студентов, у детей, серьезно играющих на музыкальных инструментах, – словом, у всех, кто подолгу сидит в напряженном состоянии и не умеет своевременно расслабляться), гиперемия глазных яблок – покраснение или пожелтение (у людей конституции Желчь), особое напряжение в подушечках пальцев (с позиций Су-джок, они соответствуют голове), затвердение икроножных мышц и ягодиц (особенно у тех, кто в молодости занимался спортом).

Когда напряжение в теле накапливается день ото дня, а человек не дает организму отдыха, усталость начинает сказываться на работе отдельных органов, прежде всего сердца, поджелудочной железы, печени и почек. Если хроническую усталость не лечить, она начнет провоцировать вторичные, подчас более серьезные заболевания. Последствия могут быть весьма серьезные: на фоне снижения иммунитета при усталости возникают инфекционные заболевания, включая вирусные (ОРЗ, ангины), а также мужские (простатит) и женские (миома), в старости весьма вероятно развитие болезни Паркинсона, у детей, если их сверх меры нагружать и не лечить усталостный синдром, могут развиваться шизофрения и даже – из-за спазмов сосудов головного мозга – эпилепсия.

Особенно быстро переутомление и связанное с ним возмущение конституции Ветер наступает тогда, когда дело усугубляется недостаточным, неполноценным питанием или длительным голоданием.

Такая ситуация не редкость, в частности, среди студентов, которые часто вынуждены сочетать интенсивную учебу (умственные, эмоциональные нагрузки) с подработкой (физические нагрузки) при отсутствии нормального питания. В таких условиях даже молодой и сильный организм может начать давать сбои. В зрелом возрасте, к сорока годам и старше, подобные перегрузки становятся еще опаснее.

В клинику «Наран» обратился мужчина 44 лет с жалобами на головокружение, шум в ушах, нарушение сна. Юрий Олегович был типичный представитель конституции Ветер: многословный, подвижный, сухощавый. Занимая ответственную должность в банке, работал на износ – каждый день встречи, переговоры, телефонные звонки; на то, чтобы поесть, зачастую просто не было времени. Утром едва успевал на бегу выпить чашку кофе и проглотить бутерброд, вечером почти не ужинал. Огромные каждодневные затраты энергии никак не восполнялись. При этом вот уже 10 лет Юрий Олегович по-настоящему не отдыхал. Такой образ жизни не мог не привести к крайнему переутомлению. Развился синдром хронической усталости, нарушился сон. Появились головокружение, головные боли, шум в ушах, приступы сердцебиения, при которых Юрий Олегович обливался холодным потом, перед глазами все плыло, руки и ноги были ледяными. По ночам он стал просыпаться в страхе, испытывая приступы удушья и ощущая колющие боли в области сердца. Каждую ночь вызывал «скорую», но врачи, сделав кардиограмму, не находили патологии и советовали лечить голову, а не сердце. Тогда наконец он решил съездить на море и впервые за десять лет отдохнуть. Но от пребывания на юге самочувствие несколько не улучшилось, и все продолжалось как прежде. Налицо было явное нарушение конституции Ветер. При таком сильном переутомлении кратковременный отдых, конечно, уже не мог изменить ситуацию. Требовались иные методы. В первую очередь были скорректированы характер питания и образ жизни. В обязательном порядке были рекомендованы горячий обед, употребление острых и согревающих

приправ (имбирь, перец, лук, чеснок), а также сладкий горячий чай. Курс лечения включал точечный массаж, прогревание полынными сигарами и применение фитопрепаратов для гармонизации конституции Ветер. Уже через 7 сеансов был достигнут впечатляющий результат. Прежде всего нормализовался сон, и как только мужчина стал высыпаться, он начал быстро восстанавливаться; полностью исчезли боли в сердце. Благодаря тому что молодой организм живо реагировал на лечение, эффективность его оказалась чрезвычайно высокой. Физическое и эмоциональное состояние Юрия Олеговича полностью пришло в норму.

Физический труд в больших количествах также не оказывает на организм положительного воздействия.

В клинику «Наран» обратилась женщина 63 лет, страдавшая синдромом хронической усталости. В молодости Маргарита Ивановна гордилась своей неистощимой энергией: она могла не спать по двое-трое суток, за короткое время успевала переделать множество дел, все горело у нее в руках, здоровье казалось неисчерпаемым. В 55 лет, выйдя на пенсию, она ощущала себя лет на сорок – самочувствие было прекрасное, она была полна сил и с энтузиазмом принялась работать на огороде. Проводя на грядках время с раннего утра и до позднего вечера, она работала, буквально не разгибая спины. Так прошло несколько лет, и за это время Маргарита Ивановна разительно переменилась: взгляд потускнел, руки повисли как плети, на ногах проступили варикозные вены, в пояснице появилась постоянная ломота – ни согнуться, ни разогнуться, – стали мучить запоры, вздутие живота, пропал сон, и за ночь организм нисколько не отдыхал. Развился остеохондроз, все тело одеревенело, спина сгорбилась и утратила гибкость. В свои шестьдесят с небольшим лет женщина превратилась в дряхлую старуху, как физически, так и морально. Она вся высохла – из конституции Желчь –

Ветер перешла в конституцию Ветер. По ночам она не могла спать, и если даже ложилась рано, то в два часа ночи неизменно просыпалась и до пяти часов утра уже не смыкала глаз. Чтобы как-то скоротать долгие ночные часы, она стала читать, и однажды к ней в руки попала книга по психологии. Прочитав эту книгу, Маргарита Ивановна поняла, что что-то в ее жизни не так. За советом она обратилась в «Наран». Тяжелая форма усталости даже при длительном отдыхе уже не может пройти сама собой, а требует применения лечебных мер, таких как энергетический массаж, прогревание сигарами и фитотерапия тибетскими препаратами. На фоне лечения состояние Маргариты Ивановны значительно улучшилось: прошел остеохондроз, нормализовался сон, поднялось настроение. Женщина изменилась внешне и внутренне. И конечно, во избежание повторения ситуации Маргарите Ивановне были даны строгие рекомендации относительно образа жизни, ведь трудовые достижения, когда они даются такой ценой, превращаются в жизненные поражения, и едва ли урожай овощей может стоить утраченного здоровья.

Говоря о физических и умственных нагрузках, не следует забывать, что разговоры (деяния языка) также требуют затрат энергии и при чрезмерной интенсивности и продолжительности могут вызвать переутомление и возмущение конституции Ветер.

Например, преподаватель читает лекцию за лекцией, затем у него практические занятия, и за весь день он не успевает толком поесть – таким образом, он вынужден в течение долгих часов говорить практически натошак. И вот он приходит домой, быстро перекусывает, и начинаются телефонные звонки – он выслушивает, говорит сам, что-то советует, обсуждает. Так продолжается до позднего вечера, и когда он ложится в постель, то не может уснуть. В его голове продолжает обрабатываться информация, мысли следуют одна за другой, то хаотичные, то навязчивые, он беспокойно ворочается и хочет уснуть, но сон не приходит. При этом он ищет причины своей бессонницы во

внешних причинах – то луна слишком ярко светит, то кошки мяукают за окном, то еще что-нибудь. И он не видит, не понимает, что причина его состояния заключена в том образе жизни, который он ведет. А если он к тому же добавил «холода» в организм, поев перед сном фруктов или сырых овощей, то это еще больше увеличивает беспокойство.

При такой жизни шаг за шагом происходит истощение нервной системы, усугубляемое хроническим недосыпанием. Впоследствии это может привести к развитию болезней на основе возмущения Ветра.

Одна из моих пациенток, женщина 52 лет, жаловалась на то, что по утрам она выглядит далеко не так хорошо, как ей хотелось бы. Отечное, «помятое» лицо, тени и мешки под глазами, морщины – явные признаки недосыпания. «Почему же вы не спите?» – спросила я. Она объяснила, что, придя с работы, каждый вечер подолгу общается по телефону с подругами, после этого до 2–3 часов ночи не может уснуть, а утром ей рано вставать на работу. Каждый день она надеется выспаться и даже ложится пораньше, но сна нет и выспаться не удастся. Стоит ли удивляться, что это отпечатывается на ее лице и утром она выходит из дому в плохом настроении?

Итак, переутомление наступает особенно быстро, когда чрезмерная активность сопровождается неполноценным питанием. Однако голодание, недостаток получаемой с пищей энергии, само по себе может вызвать возмущение Ветра. В трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Если есть меньше, чем требуется телу, поднимутся болезни Ветра» (тантра Объяснений).

Нередко женщины в погоне за стройной фигурой прибегают к различным диетам, не задумываясь о том, какие последствия это будет иметь для их здоровья. Резкая потеря веса приводит к возмущению



нервной системы. Поначалу человек чувствует себя хорошо, самочувствие не вызывает у него опасений, но со временем появляются такие симптомы, как нарастающая слабость в теле, головокружение, шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, нарушения менструального цикла (у женщин), покалывание и летучие боли то тут, то там, урчание и вздутие живота, запоры, отрыжка воздухом, немотивированная раздражительность, агрессивность, нервозность; меняется восприятие цвета и теряется ощущение вкуса пищи; вид и запах еды вызывают отвращение, вплоть до рвоты. При появлении этих признаков нужно немедленно обратить на них самое серьезное внимание, иначе, при усугублении ситуации, последствия для здоровья могут быть самыми драматичными.

Порой к истощению приводит неумная страсть человека к самооздоровлению. Об этой страсти мы уже говорили в предыдущей главе, теперь же мне хотелось бы привести такой пример.

Сергей Иванович, 34 года, конституции Ветер, обратился в клинику «Наран» в надежде набрать вес. При росте 178 см он весил 54 кг. При этом от одного вида еды его тошнило, и единственное, что он мог, – это пить воду или сок. Нервная система пребывала в полном расстройстве: даже в течение разговора настроение менялось едва ли не поминутно, от агрессивности до полного упадка и уныния. До такого состояния Сергей Иванович довел себя страстью к оздоровлению на почве страха заболеть раком (канцерофобии). От рака умерла его мать, и он боялся, что эта участь не минует и его. Живя в холодном и сыром климате Санкт-Петербурга, он стал совершать ежедневные пробежки в легком спортивном костюме невзирая на погоду. Кроме того, он делал регулярные чистки кишечника с помощью клизм. Все это сопровождалось голоданием, чтобы вывести из организма мнимые токсины. Из еды Сергей Иванович употреблял лишь пророщенное зерно, чуть сдобренное медом, и жидкую кашу на воде; еще в рационе

присутствовали семечки, орехи и небольшое количество зернового хлеба. Мяса, как и сливочного масла, он не употреблял вовсе, пищу почти не солил и не использовал никакие приправы. Но и этого ему показалось мало, и тогда он стал практиковать длительные голодания, выходя из которых неумеренно пил морковный сок – до полутора литров в день. В результате всех этих экспериментов Сергей Иванович довел себя до полного физического и морального истощения. Развился синдром хронической усталости. Появились нервозность и раздражительность. По ночам Сергей Иванович долго не мог уснуть, а когда засыпал, спал беспокойно, тревожным, прерывистым сном, который нисколько не восстанавливал силы. Половое влечение (либидо) пропало полностью, наступила импотенция. Кожа приобрела оранжевый оттенок, и склеры глаз стали оранжевыми – признаки «моркового» гепатита, вызванного передозировкой витамина А. Теперь этому когда-то здоровому, молодому мужчине требовалось серьезное лечение, прежде всего от дистрофии. В клинике «Наран» для него была составлена специальная диета, но одного этого уже было недостаточно – нужны были комплексные лечебные меры, включающие внешние методы воздействия и фитопрепараты.

На примере Сергея Ивановича мы видим, что чрезмерный аскетизм, как и чрезмерная распущенность, потакание своим страстям, может привести к расстройству здоровья. Что же до любовной страсти, то неумеренность в такого рода активности особенно опасна в пожилом возрасте и может даже привести к смерти.

Хотелось бы также предостеречь от практики рьяного очищения организма: бурный понос и рвота создают условия для развития возмущения Ветра. То же касается и намеренного сдерживания позывов. Плач, зевота, отхождение газов, отрыжка, однократная рвота, мочеиспускание, дефекация, извержение семени – нормальные проявления физиологии человека, которые ни в коем случае не следует

сдерживать. «Сдерживать свои позывы и побуждения или, наоборот, выдавливать из себя и тужиться – это аномалия» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

### Возмущение Ветра

Недостаток, избыток или аномалия в сезонных явлениях, в восприимчивости органов чувств, а также в деятельности, составляющей образ жизни, порождают все болезни.

### «Чжуд-Ши», тантра Объяснений

Признаки возмущения Ветра разделяются на общие и частные. Первые связаны с системным поражением всего организма, вторые – с проникновением Ветра в различные органы и развитием патологии той или иной локализации.

Возмущение конституции Ветер может происходить в виде Ян-возбуждения и последующего Инь-упадка, который наступает вследствие истощения жизненных сил организма.

Прежде чем прийти в возбуждение, Ветер накапливается в организме. Затем при наличии условий, дающих толчок развитию болезней, он приходит в движение и распространяется по органам и тканям, вызывая болезни. Накопление Ветра зависит от питания и образа жизни, сезона года, времени суток и возраста человека.

О питании и образе жизни, а также возрасте, способствующих накоплению и возбуждению Ветра, мы говорили ранее. Сезон накопления Ветра – весна и начало лета, период роста растений. Время суток – начало вечерних сумерек и на рассвете. «Болезни Ветра приходят в движение летом, а также вечерами и на рассвете» («Чжуд-Ши», тантра Основ).

Признаки накопления Ветра: тело усыхает, появляются головокружение, зябкость, дрожь, живот пучит, происходит задержка кала, человек становится многословным, нарушается сон, наступает общая слабость.

В дальнейшем при накоплении Ян-возмущения конституции Ветер появляются шум в ушах, головокружения, как у пьяного; человек излишне возбужден, не может уснуть, дрожит всем телом, при охлаждении покрывается «гусиной кожей», его знобит, одолевают зевота, зуд в теле, все время хочется потянуться; возникает желание много ходить. В пояснице, крестце, бедрах, суставах ощущается боль как от побоев; колющие боли в груди, челюстях и затылке; при движении колющие боли неопределенной локализации; быстрые и короткие прострелы то тут, то там – в шейном отделе позвоночника, суставах, костях, мышцах, легких, печени, почках, по сосудам. Точки Ветра болезненны при нажатии. В животе урчит, после переваривания пищи возникают боли. Появляются тошнота, слабость, ломота, судороги, учащенное сердцебиение, одышка, затрудненное глотание, вздутие живота и отрыжка воздухом, чувство страха. Ухудшается память, пропадает аппетит, нарушается стул. Речь становится неразборчивой, наблюдаются косноязычие, дизартрия, затруднение при речи, проглатывание слов или их окончаний. В теле чувство сжатия, растягивания, скручивания. На рассвете может быть сильный кашель с мутной мокротой до рвоты. Язык становится красным, сухим и шершавым, во рту появляется вяжущий привкус. Моча прозрачная, как вода, и после отстаивания остается чистой. Пульс при нажатии почти не ощущается (полый), поверхностный.

В первую очередь следует обратить внимание на нарушение сна – один из первых признаков возмущения нервной системы, которое влечет за собой такие явления, как тахикардия, хаотичность мыслей, раздражительность, быструю смену настроений, неуправляемую

эмоциональность. Человек не может сосредоточиться, хватается и за то, и за это, но ни одно дело не может довести до конца. Суетливость мыслей порождает беспорядочность движений, неусидчивость, беспокойство, многословие. Нервная система все более истощается, начинаются обмороки – потеря сознания на короткое время, от долей секунды до нескольких секунд. Например, если человек в течение дня много говорил натошак, нервничал на работе, то, возвращаясь вечером домой в душном метро, он может потерять сознание.

Характерным общим признаком при самых разных формах возмущения Ветра является одышка. Другой признак – одеревенение и стягивание конечностей и всего тела. При этом подвижность позвоночника теряется, спина, поясница, руки и ноги становятся тугоподвижными, стягиваются сухожилия ног и рук. Поражение двигательных нервов вызывает искривление и перекося тела, лица, осанки; спина становится вогнутой или выгнутой. Из-за слабости и отвисания челюсти происходит искривление рта в ту или иную сторону, при этом человек может даже не замечать, что у него искривлен рот.

Возмущение конституции Ветер происходит как на своей, так и на чужой основе у людей конституции Желчь и Слизь или смешанных типов. Если это человек Слизи, дородный, полный, то на почве нервного стресса он может потерять аппетит. От нервного расстройства у него появляется отвращение к еде, затрудняется глотание. В результате недополучения организмом питательных веществ человек теряет вес, усыхает. А усыхание тела, в свою очередь, яркий внешний признак возмущения конституции Ветер, так же, как избыточный вес – характерный признак возмущения Слизи.

Если расстройство Ветра (нервной системы) происходит у человека Желчи, он усыхает из-за душевного надлома. Люди Желчи отличаются амбициозностью, решительностью, целеустремленностью, волевыми качествами. Крушение амбиций, тяжелые неудачи они переживают остро

и болезненно, и при отсутствии душевной стойкости это приводит к усыханию тела (потере веса).

Если же человек принадлежит к конституции Ветер – худой, эмоциональный, подвижный, – то нервный стресс может привести к еще большему похудению – мышцы сохнут и как будто прилипают к костям. В этом случае, когда возмущение Ветра происходит на своей основе, человек не только усыхает, но и выгибается телом, наружу или внутрь – либо сгибается дугой, либо выгибается в виде лука: голова запрокидывается назад, спина вогнута, грудная клетка выпирает вперед колесом.

Нередко усыхание, как и одеревенение, охватывает только одну часть тела, например, руку, которая становится тоньше другой, или ногу (при этом появляется хромота).

Буддизм учит, что лучше развивать стойкость духа, чем телесную силу. Духовная сила позволяет человеку противостоять любому стрессу, а ее недостаток приводит к психологическому надлому и, как следствие, усыханию тела и физической немощи.

Помимо усыхания тела возможно и его опухание. В отличие от опухания всего тела на основе возмущения Слизи, опухание на нервной почве происходит всегда локально: например, может опухнуть сустав, веко или произойти отек мошонки. Так же локально может происходить и онемение в некоторых частях тела: немеют язык, кончик носа, отдельные участки тела на бедрах и т. д. Например, человек перенес нервный стресс и через месяц-другой стал чувствовать, что язык у него онемел. В каждом случае нужно тщательно выяснить предысторию и обстоятельства возникновения симптомов, особенно если речь идет о возмущении конституции Ветер.

Перенесенный стресс или развитие синдрома хронической усталости может вызвать онемение пальцев рук: мизинца и безымянного или большого, указательного и среднего (двух или трех одновременно), что связано с особенностью иннервации пальцев. При этом происходит спазм мышц шейно-воротниковой зоны, человек просыпается по ночам, растирает онемевшие пальцы рук.

Онемение может быть также следствием перенесенного инсульта с нарушением нормальной иннервации тела. В этом случае часть тела, правая или левая, или все тело в целом утрачивает подвижность и чувствительность.

При онемении кожи некоторые ее участки теряют восприимчивость к внешним раздражителям: температуре, шероховатости предметов и т. д. Вследствие поражения нервных окончаний, которые распространены по всему телу, теряется болевая, тактильная и температурная чувствительность.

Поражение и паралич лицевого нерва вызывают онемение части лица, которое сопровождается его искривлением. Из опущенного края рта непрерывно течет слюна, но человек этого не чувствует.

Как мы уже сказали, характерная особенность болей при возмущении Ветра – их колющий характер и неопределенность локализации. Это могут быть прострелы или колики в желудке, пояснице, в глазах, ушах или за ушами – в любом месте. В молодые годы эти боли, как правило, быстро забываются. Например, человек поссорился с кем-то на работе или дома, понервничал – и вот у него стрельнуло в шее. Такие симптомы легко проходят от простого массажа. Иногда, для того чтобы успокоить нервную систему, бывает достаточно попить горячего чая, поставить грелку или полежать на аппликаторе. С годами длительное возмущение приводит уже к болезням, которые требуют основательного лечения. В этом случае необходимо как можно

быстрее принять нужные меры, иначе можно упустить болезнь и она станет хронической. Все может начаться с признаков, на которые человек даже не обратит внимания: он скрипит зубами и разговаривает во сне, в дневное время его одолевает зевота, особенно после приема пищи, хочется потянуться. При этом нужно отличать естественное желание потянуться, которое время от времени возникает у каждого, от постоянного и назойливого желания это сделать.

Если в норме люди Ветра склонны к головокружениям и обморокам от жары и духоты, к запорам, летучим колющим болям, то со временем, при прогрессирующем возмущении конституции Ветер (нервной системы), эти симптомы усугубляются, к ним добавляются новые: паралич, стягивание и одеревенение тела, усыхание, онемение и другие признаки, – человек становится серьезно болен. И если всех этих симптомов нет сегодня, то это вовсе не значит, что они не появятся через десять, двадцать или тридцать лет.

На основе возмущения конституции Ветер развиваются такие заболевания, как остеохондроз, различные невралгии, нервные и психические расстройства, болезни Альцгеймера и Паркинсона. Для старшего возраста характерны парезы и параличи тела с потерей двигательной активности всем телом или частью тела, а также системное поражение спинного мозга: рассеянный склероз, полиневрит.

Следствием застарелого остеохондроза может стать радикулит – воспаление корешков спинномозговых нервов, которое может произойти из-за стресса и вызванного им мышечного спазма, поднятия тяжести или воздействия на организм внешнего холода, сквозняка. Заболевание характеризуется сильной болью и вынужденной ограниченностью движений. В зависимости от локализации различают радикулиты: шейно-плечевой, шейно-грудной и пояснично-крестцовой зоны (ишиас). Последний связан с воспалением седалищного нерва и проявляется такой сильной болью, что человек лишается сна и не может выполнять



обычные движения. При обострении остеохондроза шейного и грудного отделов происходят стягивание

сухожилий ладоней и пальцев рук, онемение пальцев рук, затруднение при сгибании рук, скованность в суставах, что может привести к параличу рук.

Когда я еще жила в Бурятии, по соседству с нами проживала большая семья. Старшим в семье был дедушка Бадма, как мы его звали. Это был пожилой, высокий и худощавый мужчина с большими, ясными глазами. Весь его облик был исполнен доброты, интеллигентности и благородства. Уважение, которое он мне внушал в детстве, заставляло меня держаться от него на почтительном расстоянии. Мне казалось, что даже для того, чтобы заговорить с ним, нужно особое право, которое дано далеко не каждому. Пройдя Гражданскую и Великую Отечественную войны, он был глубоко набожным человеком. В его доме я впервые увидела буддийскую божницу (маленькую иконку), перед которой он зажигал лампаду и которая мирно соседствовала на стене с портретом Сталина. Дедушка Бадма, ветеран и орденосец, был буддистом, и это сочеталось в нем самым естественным и гармоничным образом. Его жена, такая же старенькая, как и он, была в противоположность ему желчной женщиной со скверным характером. Помню, что она никогда не расставалась с костылем и вечно гоняла детей во дворе и ссорилась с соседями. У дедушки Бадмы был единственный сын, который с женой и шестью детьми – четырьмя мальчиками и двумя девочками – жил под одной крышей с родителями. Когда внуки подросли и пошли в школу, их отношение к деду стало на глазах меняться. Было ли тому причиной влияние школьных приятелей или такой была обстановка в семье, но вели они себя откровенно возмутительно. Они не только не уважали пожилого, заслуженного человека, но даже издевались и глумились над ним, придумывая каждый раз, как обидеть его больше. И никто из взрослых ни разу не заступился

за старика, не попытался урезонить и пристыдить их. Все делали вид, что ничего не происходит или это в порядке вещей. Однажды, придя к нам в гости, дедушка Бадма не смог сдержать слезы. «Это все очень печально, – сказал он. – Мои внуки ведут себя так, как не должны себя вести. Я не могу повлиять на них. Но вы будете свидетелями тому, что произойдет с этой семьей в будущем». После этого прошел год, и дедушка слег. Он весь сгорбился и одеревенел так, что не мог больше ходить. При этом он испытывал постоянный, мучительный кожный зуд, как будто миллионы иголок вонзались в его тело. Он расчесывал кожу в кровь, не зная покоя ни днем, ни ночью. Это была не чесотка – кожа зудела на нервной почве. Наконец, его руки стянуло настолько, что он не мог даже почесаться. Он лежал в постели и был не в состоянии подняться или хотя бы пошевелиться, и никто из его семьи не сделал ничего, чтобы хоть как-то облегчить его страдания. Проведя месяц без движения, дедушка Бадма умер. После его смерти на семью одно за другим стали обрушиваться несчастья. Сначала утонул сын. Жена сына спилась и вскоре умерла. Старший из внуков попал в тюрьму, другой внук сошел с ума и оказался в психиатрической больнице, третьего убили в драке. Старшая внучка спилась вслед за матерью. Наконец, умерла и бабушка. Семья разрушилась полностью, и сегодня от нее никого не осталось. Такова карма, или возмездие, – та самая карма, которую люди создают сами своими помыслами и поступками.

Комплекс таких симптомов, как онемение и одеревенение, стягивание, колющие боли и ощущение холода в ногах, называется в тибетской медицине болезнью «жалких ног». Если же нервное расстройство легло на основу возмущенной Желчи и имеет место «увеличение плохой крови», то может наблюдаться противоположное ощущение жара в ногах, икрах или бедрах. Этому нередко сопутствуют пожелтение кожных покровов, усиление цвета мочи и другие признаки возмущения конституции Желчь. В каждом случае подход к лечению должен быть индивидуальным, с учетом предыстории заболевания – как

непосредственной, так и давней. То, как человек себя чувствует, всегда обусловлено тем, как он живет и как он до этого жил.

Ни один пережитый стресс не проходит бесследно, и по мере накопления стрессовых состояний накапливаются болезненные проявления. Постепенно формируется деформация грудной клетки. Стрессы вызывают непроизвольное сокращение мышц, человек опускает плечи, старается быть незаметным. Со временем эта поза становится постоянной, привычной, что приводит к сутулости и даже горбатости в пожилом возрасте, к необходимости пользоваться клюкой при ходьбе. Мало кто в преклонные годы сохраняет стройность осанки. Так последовательно и незаметно люди готовят себя к «плохой старости», начиная этот путь в самом раннем детстве.

Расстройство нервной системы может происходить уже в первые дни жизни у новорожденных в виде перевозбуждения. В прежние времена было принято не показывать ребенка чужим людям в первые недели после его рождения. Это связано с тем, что биополе новорожденного еще очень слабое – в семь раз слабее, чем у взрослого человека. Вот почему новорожденные особенно чувствительны к чужим взглядам, мыслям или так называемым мыслеформам, которые разрушают энергетическую оболочку ребенка и вторгаются в его ауру. После этого ребенок не может заснуть, кричит и плачет без видимой причины, отказывается от еды, у него могут появиться отрыжка, запор и т. д. В старину о таких случаях говорили: «Сглазили». И наоборот, человек с позитивной энергетикой, например, человек духовного сана, может повлиять благотворно на чуткое и податливое биополе ребенка. Дети чувствуют это и органически тянутся к добрым людям, улыбаются им, в то же время контакт с человеком недобрым, затаившим дурные мысли и обладающим негативной энергетикой, вызывает у них плач и испуг.

«Сглазить» можно и взрослого человека, если у него слабое биополе, нет мощной энергетической защиты, слабовольный характер, причем не только открытым пожеланием зла, но также и похвалой, произнесенной неискренне, с тайным недоброжелательством, завистью, злобой.

Проблема психологического здоровья детей приобретает в последнее время особую остроту в связи с ростом количества психосоматических заболеваний, т. е. таких заболеваний, причина которых кроется в психике, не контролируемой сознанием. К ним относятся, в частности, сахарный диабет, нейродермиты, заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, аутизм, неврозы и др.

Развитию психосоматических заболеваний способствуют как общие особенности современной жизни, ее темп, напряженность, конфликтность, так и психологический климат в семье и неправильное воспитание. Чем больше нервничают родители, тем больше нервничают их дети. Семейные скандалы приводят к неизбежным психоэмоциональным травмам ребенка, при этом он максимально уязвим и беззащитен, так как полностью зависит от родителей и несвободен в своих поступках. Если для взрослых развод может оказаться выходом из ситуации, то для ребенка он в любом случае послужит источником сильного стресса.

Мир взрослых все более агрессивно вторгается в мир детей, вовлекая их в жесткую конкурентную борьбу и навязывая господствующую систему общественных отношений. Учебные перегрузки в школе приводят к хронической усталости и различным нервным расстройствам. При этом далеко не всегда учитываются индивидуальные особенности ребенка, его природные склонности, характер. Общая система стандартов зачастую не позволяет ребенку творчески развивать свою индивидуальность, заставляет его безоговорочно подчиняться

общим правилам, нормам и требованиям. Детей очень рано разделяют на «успешных» и «неуспешных», «перспективных» и «бесперспективных», провоцируя негативные эмоции: «звездную болезнь» – у одних, чувства стыда, озлобленности и зависти – у других. Среди детей все чаще наблюдаются ожесточение, агрессивность, депрессии, хроническое чувство вины и даже попытки самоубийства.

В связи с этим значительно возрастает ответственность родителей за психическое состояние детей, которое напрямую влияет на их физическое здоровье. Воспитание должно быть направлено на формирование духовной силы, стойкости, способности адекватно реагировать на реалии жизни. Но как могут взрослые воспитать и направить ребенка, если сами пребывают во власти неведения, страстей и привязанностей?

За Ян-возмущением нервной системы неизбежно следует истощение Ветра и переход конституции в состояние Инь-упадка с такими признаками, как апатия, ухудшение памяти, отупение, нежелание ни с кем разговаривать, уход в себя, скрючивание, неуютное ощущение в теле, общая физическая слабость. Недостаточная мотивация речи проявляется в том, что человек, начиная говорить, вдруг умолкает, обрывая фразу на полуслове. Им овладевают безразличие, равнодушие и чувство безысходности.

Пульс становится более слабым, иньским, сосуды почти не прощупываются. На передней поверхности стопы находится артерия, соответствующая «пульсу смерти» – так он называется в тибетской медицине. Если в этом месте пульс не пальпируется, это свидетельствует о близкой смерти. О таком состоянии говорится, что больной «уже пойман арканом Хозяина смерти» («Чжуд-Ши», тантра Наставления).

При сильном Инь-упадке возможна полная потеря способности понимать и анализировать происходящее, развивается слабоумие, возможны галлюцинации. Прогрессирующее слабоумие означает не только снижение умственных способностей, но и комплексное изменение личности (в пожилом возрасте – так называемое старческое изменение личности), которое характеризуется отсутствием интересов, привязанностей, сужением кругозора, преобладанием негативных эмоций, душевной черствостью, частичной или полной потерей памяти; при этом в большей степени страдает память на относительно недавние события. Случается, что дети престарелых родителей пользуются этим как поводом избавиться от них, поместив их в психиатрическую больницу и тем самым улучшив свои жилищные условия или материальное положение.

Такова перспектива «плохой старости», предотвратить которую, однако, во власти человека, если он правильно воспитан в детстве и на протяжении всей своей жизни последовательно избавляется от неведения, ведя образ жизни, соответствующий его конституции, и правильно питаясь.

В питании людям Ветра следует избегать злоупотребления горьким вкусом и отдавать предпочтение сладкому, кислому, соленому, острому (жгучему). Полезны такие продукты, как крупяные каши на молоке или на воде (рисовая, овсяная, манная) со сливочным маслом, медом или вареньем, блины и оладьи, макаронные и хлебобулочные изделия. Из мяса рекомендуются говядина, баранина и конина, мясо курицы, индейки, утки. Свинины, оленины, козлятины и крольчатины, напротив, следует избегать. Не повредят рыба и морепродукты, сдобренные перцем, имбирем или приправами типа васаби (японский хрен).

Овощи и фрукты перед употреблением обязательно должны быть подвергнуты термической обработке. Предпочтение следует отдавать горячим супам и бульонам, а не вторым блюдам. Особенно хороши

густые, наваристые супы или бульоны из баранины, такие как «ламский суп».

В кипящую воду (400–500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2–3 ст. ложки), 1–2 зубчика чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3–4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

В целом пища должна быть горячей, питательной, маслянистой. Недопустимо торопливое питание бутербродами, употребление продуктов и напитков из холодильника, питье холодной воды натошак, злоупотребление таким напитком, как кофе, особенно черным. Из напитков предпочтительнее зеленый чай с молоком, кисель, имбирный напиток, горячий чай с медом. Полезны также орехи (кедровые, грецкие, кешью, фундук, миндаль, арахис), семена тыквы, подсолнуха и кунжута.

Пища должна содержать приправы и специи: перец (черный или стручковый), лук, чеснок, мускатный орех, имбирь, куркума, корица, кардамон, гвоздика, шафран, тмин, базилик, кориандр. «Все приправы улучшают вкус пищи, усиливают аппетит» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

Люди конституции Ветер должны жить в теплом помещении, достаточно светлом, но защищенном от попадания прямых солнечных лучей, желательно в местности с теплым умеренным климатом. Нужно избегать пребывания на ветру, сквозняках, любых форм внешнего охлаждения организма, одеваться всегда по погоде, ноги и поясницу обязательно держать в тепле. Следует по мере возможности избегать неприятных разговоров и общаться только с теми людьми, которые доставляют положительные эмоции и действуют умиротворяюще.

Необходимо быть особенно осторожным в том, чтобы не стать жертвой какой-либо страсти или страстей, привязанностей, а для этого нужно неустанно расширять кругозор, развиваться духовно и интеллектуально.

В повседневной жизни важно придерживаться строгого распорядка, не разбрасываться и не растрачивать себя попусту, избегать суеты, торопливости, беспорядочных действий и хаотичных движений. Лучше планировать свои дела заранее, не спешить с выводами и принятием решений.

Очень важно избегать переутомления, следить, чтобы не накапливалась усталость, а за время сна организм успевал полностью восстановиться. Людям конституции Ветер спать нужно вдоволь, вовремя и в достаточной мере отдыхать. «Укрепляющий образ жизни – сон, покой, хорошее настроение» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

Пожилым людям полезно в течение дня прилечь и если не спать, то хотя бы просто полежать полчаса, дав мозгу отдохнуть от тревог, забот и мыслей. Можно также помедитировать, глядя на произведение живописи или прекрасную скульптуру.

В ежедневной суете и заботах человек должен знать, что помимо той работы, которую он выполняет на службе, и той пользы, которую он приносит своей фирме, семье, государству, он должен подумать и о своем духовном начале, а значит, и о духовной пище.

Духовная пища – это и общение с приятными людьми, и созерцание красивых видов природы. Можно прогуляться по парку и лесу, чтобы послушать пение птиц, или пойти в кинотеатр и посмотреть хороший фильм, без убийств и кровопролития, а такой, от которого на душе станет светлее. Вкус, аромат и привлекательный вид пищи делают процесс еды радостным и улучшают пищеварение. Шум листвы, цвет



неба и формы облаков, журчание воды, вид костра или горящей свечи, аромат цветов, запахи луга, леса или цветущей степи, прохлады свежего ветра, приятные прикосновения, ощущение теплой и удобной одежды, красивая музыка или звук любимого голоса – все это духовная пища, которая улучшает настроение и делает человека более здоровым духовно и телесно. Позитивная энергия есть всюду, нужно только использовать для ее восприятия все органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание.

Нужно найти время, чтобы заглянуть вглубь себя, оценить свой образ жизни, задать самому себе вопрос: «Что со мной происходит? Почему у меня плохое настроение? Что я делаю не так и правильно ли я поступаю?» Уединение и самоуглубление помогут вовремя остановиться, верно оценить ситуацию и найти выход – достаточно какое-то время побыть наедине с самим собой, отрешившись от суеты и тревог, сиюминутных желаний, страхов, страстей. После такого уединения человек заново открывает светлое восприятие жизни, по-новому слышит, видит и ощущает, по-новому радуется небу, солнцу, мелодиям, запахам, вкусу пищи. Чтобы быть счастливым, не надо искать причины. У несчастья всегда есть причина, а чтобы быть счастливым, нужно просто родиться на свет.

Основной принцип тибетской медицины состоит в том, что нельзя лечить по отдельности душу, ум и тело – лечение всегда включает все три составляющие. Человеческий организм – единое целое, и это означает не только взаимосвязь всех органов, тканей и систем организма, но и неразрывную связь между физическим и духовным – здоровьем тела, здоровьем ума и здоровьем души человека.

«„Днем и ночью я буду вести правильный образ жизни“ – мысль эту держи всегда в голове, и страдание тебя не коснется» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

## Проникновение Ветра

Ветер по коже разбрасывается, по мясу распространяется, по сосудам разбегается, на плотные органы падает, в полые – проваливается, в кости вонзается, на пяти органах чувств распускается цветами.

### «Чжуд-Ши», тантра Наставлений

Как мы уже говорили, конституция Ветер включает пять видов Ветра (рлунг): Держатель дыхания, Бегущий вверх, Проникающий, Равный огню и Очищающий вниз. От возмущения конституции и проникновения различных видов Ветра в разные органы и ткани организма происходит множество частных болезней. Необходимо особо отметить, что нервная система, как и весь организм в целом, – это единое целое. Несмотря на то, что Ветер условно разделяется на пять видов по функциям и месту локализации, нужно очень хорошо понимать, что возмущение одного вида Ветра может вызывать возмущение и других его видов. Симптоматика расстройства конституции Ветер, как правило, имеет множественный характер и включает признаки нарушения различных его видов. Теперь остановимся на каждом из видов Ветра подробнее.

Первый – Держатель дыхания, называется еще Держателем жизни и Жизненным рлунг и связан с работой коры головного мозга и лимбической системы, которая находится в подкорке. Место его локализации – головной мозг.

О влиянии психоэмоциональной составляющей на физическое здоровье человека, как и о том, к чему приводит потеря человеком контроля над своими страстями, нами уже было сказано, и к этой теме мы еще вернемся. Отметим, что, помимо того что Жизненный рлунг управляет эмоциями и отвечает за мысли и поведение человека, он

регулирует процессы дыхания, слюноотделения и перистальтики пищевода.

Расстройство Жизненного рлунг происходит из-за следующих причин: длительное голодание, а также употребление грубой, низкокалорийной пищи, истощение вследствие усиленной физической работы или долгих разговоров, сдерживание естественных позывов, неотхождение мочи, семени, кала или, наоборот, тужение (при запоре или физических нагрузках).

При этом появляются головокружение и головные боли, которые имеют не постоянный, а стреляющий характер (в виде коротких прострелов). Возникают одышка, сердцебиение (тахикардия), особенно после физической нагрузки. В отличие от экспираторной одышки с затрудненным выдохом, которая имеет место при бронхиальной астме, возмущение Ветра – Держателя дыхания вызывает инспираторную одышку с затрудненным вдохом. Такая одышка называется еще истерической или истероидной и напрямую связана с состоянием нервной системы.

Сильное волнение, тревожность, душевное смятение приводят к тому, что человек не может нормально выполнять физиологические функции, такие как глотание еды. Он может поперхнуться; твердая, а затем и жидкая пища не проходит по пищеводу, застревает «комом в горле». На нервной почве развиваются потеря веса и физическое истощение.

Длительное возбуждение Жизненного рлунг вызывает и другой характерный симптом, при котором грудина начинает выпирать вперед, а голова запрокидывается назад. Такую же картину можно наблюдать при возмущении второго вида Ветра – Бегущего вверх, или, как он еще называется, Двигающего вверх.

Алешу, 7 лет, в клинику «Наран» привела бабушка. Мальчик страдал от припадков, во время которых выгибался всем телом, беспорядочно размахивал руками и лепетал бессмысленные слова. Эти приступы происходили всегда внезапно и продолжались несколько секунд, после чего мальчик совершенно не помнил о том, что с ним было. Впервые приступ случился через месяц после развода родителей Алеши, из-за которого мальчик испытал сильное нервное потрясение. Ни отцу, ни матери он оказался не нужен и стал жить с бабушкой и дедушкой. Однажды, играя с другими детьми в детском садике, он вдруг выпятил грудь, выгнулся в виде лука так, что голова сильно запрокинулась назад, и стал хаотично двигать руками. После окончания приступа Алеша продолжил играть как ни в чем не бывало. Воспитатели подумали было, что он просто дурачится, но вскоре поняли, что мальчик болен и нужно предпринимать меры. Однако лечение не принесло никаких плодов – приступы продолжались. Кроме того, появилось недержание кала (энкопрез). Мальчику предстояло идти в школу, и встревоженная бабушка обратилась за помощью к тибетской медицине.

Анатомически конституция Ветер связана не только с головным и спинным мозгом, но и с симпатическим стволом вегетативной нервной системы, который проходит вдоль позвоночника и включает четыре основных узла, или ганглия: на уровне горла, груди, поясницы и крестца. Эти ганглии образованы скоплением тел и отростков нервных клеток и окружены капсулой из соединительной ткани. В ганглиях происходит интегрирование и обработка нервных импульсов, идущих от внутренних органов; через них эти импульсы передаются в головной мозг, и наоборот – сигналы от головного мозга поступают в органы и ткани. Все узлы тесно связаны друг с другом и образуют единую систему.

Первый из этих узлов, располагающийся на уровне горла, называется «звездчатым» и связан с Двигающим вверх Ветром. Этот тип Ветра отвечает за процесс речи, определяет душевную и физическую бодрость. При его возмущении происходит стягивание шейных мышц, при этом голова запрокидывается, человек может скрежетать (скрипеть) зубами, его одолевает навязчивая зевота, рот перекашивается, взгляд становится блуждающим или неподвижным, устремленным в одну точку, а речь – неразборчивой. Ухудшается память, человек с трудом подбирает слова, заикается. Появляются болевые ощущения: головные боли, колики в области грудной клетки, прострелы в шее. Рот и губы приобретают неестественный цвет, проступает сильная испарина.

Возмущение Двигающего вверх Ветра происходит изза долгого и чрезмерного смеха, который неожиданно может закончиться плачем, подъема тяжестей и другой тяжелой физической работы, а также сдерживания таких естественных позывов, как отрыжка, рвота, плач, чихание. При торможении нервного импульса, идущего вверх, страдает не только речь, но и щитовидная железа, которая так же, как и гортань и голосовые связки, находится под управлением шейного «звездчатого» узла. С годами это приводит к развитию заболевания щитовидной железы – узловому зобу.

У Ильи, 13 лет, нарушение нервной системы произошло из-за чрезмерных занятий физкультурой. Илья был маленького роста и очень переживал из-за этого. Ему хотелось вырасти и стать сильным, и с этой целью он стал заниматься с гантелями и гирями, доводя себя до полного изнеможения. Регулярные физические перегрузки привели к тому, что у мальчика полностью пропал аппетит. Вместо того чтобы, устав от упражнений, проголодаться, он не мог даже смотреть на еду – один вид ее вызывал у него тошноту. Проявились и другие симптомы: Илья начал заговариваться, проснувшись утром, бормотал что-то бессвязно. Появилось легкое заикание, речь становилась все более неразборчивой.

Участились походы в туалет, а затем мальчик и вовсе стал мочиться по ночам (энурез). Первой забила тревогу мама и привела ребенка в «Наран». Обследование показало смещение шейных позвонков, опущение желудка и правой почки, проседание позвоночника. Мышцы спины стянулись, из-за этого мальчик сгорбился, стал сутулым, спина перестала гнуться. Задача врачей клиники состояла в том, чтобы восстановить движение энергии через шейный отдел по всему телу, вернуть в исходное положение внутренние органы и шейные позвонки и устранить возбуждение конституции Ветер. Лечение предполагало изменение характера питания, включало энергетический массаж и прогревание полынными сигарами, а также применение фитопрепаратов. Лечебный эффект наступил очень скоро: Илья стал хорошо спать, появился аппетит, восстановилась нормальная речь, улучшилось общее самочувствие, нормализовалось мочеиспускание. Сейчас этот мальчик уже стал красивым молодым человеком, жизнерадостным и здоровым. Случай Ильи – один из множества примеров того, как благодарно детский организм отвечает на лечение, с тем, однако, условием, что такое лечение предпринято вовремя и болезнь не успела приобрести тяжелую форму.

Третий вид Ветра – Проникающий, или Всеохватывающий рлунг, локализуется на уровне груди и соответствует грудному узлу (ганглию) симпатической нервной системы. От этого узла отходит очень большое количество ветвей ко всем органам и тканям, поэтому именно этот вид Ветра может проникнуть в любое место в организме с развитием соответствующих заболеваний. О таком распространении Ветра в трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Ветер, поднимаясь, проникает в шесть входных дверей, проявляет свои признаки и вызывает 63 болезни, которые различаются как общие и частные» (тантра Наставлений). Общие болезни связаны с системным поражением Ветром организма и присоединением возмущения Ветра к возмущению конституций Слизь и

Желчь. Это называется «захват Ветром чужой основы и изменением его дороги» («Чжуд-Ши», тантра Наставлений).

Частные болезни происходят от возбуждения Ветра пяти видов. «Входные двери» организма, с позиций тибетской медицины, – это органы и ткани, поражаемые болезнями: мышцы, кожные покровы, кости, кровеносные и лимфатические сосуды, плотные и полые органы. К плотным органам относятся сердце, легкие, печень, почки и поджелудочная железа. Полые органы – желудок, тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь и желчный пузырь.

Проникновение Всеохватывающего Ветра (нервного расстройства) в тот или иной орган характеризуется специфическими болезненными симптомами. Поскольку такое проникновение происходит по нервным каналам («белым каналам») и намного быстрее, чем с кровотоком (как проникают желчь и слизь), реакция следует молниеносная. Боль при этом ощущается в виде резкого короткого прострела.

Причиной возмущения Всеохватывающего Ветра служит прежде всего переутомление, как нервное, так и физическое. К нервному переутомлению может привести тяжело перенесенный стресс или внезапный сильный испуг, а также длительное эмоциональное возбуждение, за которым со временем следует упадок духа, человек впадает в апатию и уныние, становится равнодушным и безразличным ко всему. При этом нередко возникает щемящее чувство в груди, человек становится более чувствителен к неприятным разговорам, совершает беспокойные движения, хаотичные и неосознанные, его тревожат мысли, он плохо спит, появляется или усиливается склонность к обморокам.

Что касается физического переутомления, то оно может стать следствием тяжелых, напрягающих тело спортивных упражнений, особенно если они связаны с сотрясанием тела, например при беге или борьбе. Опасность представляет также чрезмерное увлечение фитнесом,

силовыми тренажерами, создающими большие нагрузки в области плечевого пояса и мышц грудной клетки, приводящие к их гипертрофии и сдавливанию грудных позвонков и грудного ганглия симпатической нервной системы. При этом имеет значение и особое спортивное питание, входящее в программы по наращиванию мышечной массы: синтетическое, лишенное вкуса и аромата, оно лишает человека радости вкушения пищи и красоты ее восприятия. Это существенно обедняет эмоциональную составляющую жизни, вызывает своего рода душевный голод. Столь же вредны для конституции Ветер и малопитательные продукты, а тем более длительное голодание.

В первую очередь от проникновения Ветра страдает сердце – этот орган наиболее подвержен влиянию со стороны нервной системы. При этом учащается сердцебиение (тахикардия), появляются одышка, головокружение, в области сердца ощущается покалывание, нарушается сон, мучают неотвязное чувство тревоги, страх смерти, мысли становятся хаотичными, сумбурными, развивается неуправляемая эмоциональность. Такое состояние в тибетской медицине называется «Ветер в сердце». Если однократное воздействие нервной системы на сердце в молодые годы может проявиться лишь короткой колющей болью, которая тут же проходит, то в возрасте 45–50 лет, при наличии атеросклероза, такое негативное воздействие может привести к инфаркту.

В клинику «Наран» обратился мужчина 45 лет в прединфарктном состоянии, развившемся на фоне синдрома хронической усталости. За год до этого в погоне за мускулистым телом Павел Яковлевич усиленно занялся бодибилдингом. Программа наращивания мышц предполагала усиленные занятия в фитнес-центре четыре раза в неделю, а также белковое синтетическое питание и прием витаминов в таблетках. За один год вес увеличился с 77 до 90 кг при росте 180 см. Шея и плечи заплыли мышцами, и фигура приобрела вид «буйволиной». Павел Яковлевич стал просыпаться по ночам, ощущая острую нехватку



воздуха, сопровождаемую сердцебиением, руки и ноги потели, появился острый страх смерти. При разговоре он мог как будто поперхнуться, речь становилась все более бессвязной. Ухудшилось общее самочувствие. «В сорок лет, – рассказывал он, – я чувствовал себя на двадцать пять, горы мог своротить. А теперь еле доползаю до койки, и ничего мне не надо больше, ничему не рад». Павлу Яковлевичу было настоятельно рекомендовано прекратить посещение фитнес-центра, вернуться к нормальному питанию и полностью отказаться от синтетических препаратов. Комплексное лечение методами тибетской медицины было направлено на то, чтобы высвободить грудной нервный узел и посредством энергетического массажа и иглоукалывания восстановить нормальную циркуляцию энергии. Кроме того, использовались фитопрепараты, нормализующие конституцию Ветер. Уже через два-три дня сон восстановился, исчезли головокружение и нервозность. Физическое и эмоциональное самочувствие улучшилось, и на фоне лечения за три месяца вес снизился до нормы. По неведению Павел Яковлевич сам создал все условия для развития у него инфаркта, но с помощью тибетской медицины болезни удалось избежать.

При распространении нервного расстройства (Ветра) на легкие наблюдаются такие симптомы, как неуправляемый кашель с появлением пенистой мокроты, особенно ночью и вечером перед сном, чувство распирания в теле, стеснение и жар в области грудной клетки. Эти явления могут сопровождаться рвотой и отеком глаз.

Проникновение Ветра в другой плотный орган – печень вызывает отрыжку во время и после еды, иногда даже рвоту, болезненные колики в правой половине груди и грудной клетки сзади, в правом подреберье и правой подлопаточной области, боли в мышцах спины. Больные жалуются на то, что печень как будто «шевелится» и «отрывается». Цвет кожи меняется, она становится желтоватой и более шершавой. Происходит пожелтение белков глаз и ногтей. Эти признаки характерны

для возмущения конституции Желчь, однако есть некоторое отличие. Проникновение Ветра в печень и связанный с ней желчный пузырь носит характер приступа. Кратковременный спазм желчного пузыря на фоне перенесенного сильного стресса распространяется и на печень и вызывает большой однократный выброс желчи в кровь, которая, распространяясь по организму с кровотоком, вызывает комплекс симптомов. При этом биохимические показатели крови, такие как уровень билирубина, и показатели печеночной пробы могут оставаться в норме.

В «Наран» обратилась женщина 37 лет, конституция Ветер – Желчь. Некоторое время до этого Анна Дмитриевна уже обращалась в клинику с жалобами на то, что у нее периодически желтеют и краснеют глаза, появляется зуд в области щек; при этом щеки краснеют, кожа на губах набухает и лопается, и ее приходится постоянно сдирать. Ногти желтеют, становятся более ломкими, слоятся, и она не может сделать маникюр. Казалось бы, незначительные проблемы, на которые врач может не обратить внимания, но женщине они досаждали, и она просила помочь. После применения тибетских фитопрепаратов, нормализующих конституцию Желчь, неприятные симптомы исчезли: прошел кожный зуд, состояние губ и ногтей не причиняло больше беспокойства. Женщина была довольна лечением. Однако вскоре на работе произошел кризис. Анна Дмитриевна была руководителем фирмы, и возникшие проблемы вызвали у нее сильный нервный стресс. Спустя несколько дней все прежние симптомы возникли вновь, в еще более яркой форме. Она обратилась к врачу, прошла полное обследование, которое не выявило никаких серьезных заболеваний. Данные УЗИ, гастроскопии, анализы, соскобы кожи – все было в норме. Обследовавшие ее врачи могли только развести руками. В клинике «Наран» мы стали более детально разбираться в ситуации. Судя по признакам, у Анны Дмитриевны можно было заподозрить возмущение конституции Желчь, вызванное неправильным питанием. Однако, по заверению женщины,

острую и жирную пищу она не ела, не злоупотребляла жареной или очень горячей едой. Стул оставался нормальным, вздутия живота не было, внешние проявления на коже в виде угрей, прыщей отсутствовали. Женщина не курила и никогда не была привержена алкоголю. При этом выяснилось, что, обладая раздражительным, взрывным характером, Анна Дмитриевна была вынуждена постоянно подавлять в себе раздражение, чтобы не накричать на сотрудников. Внутри у нее все кипело и бушевало, и она каждый раз сдерживала себя, чтобы не проявить этого, и только пила в большом количестве черный кофе без сахара. Таким образом, не умея адекватно реагировать на внешние обстоятельства, она долгое время накапливала в себе негативную энергию. Раз за разом происходили малые адреналиновые кризы – попадание Ветра в печень. Первый единичный случай был в виде колющего прострела в правой подлопаточной области. После этого была однократная изжога, за которой через некоторое время последовала тошнота, затем пожелтели глаза и ногти стали ломкими. С позиций тибетской медицины, произошло возмущение конституций Ветер и Желчь, которое вызвало спазм желчного пузыря и печени и выброс желчи в кровь. Анна Дмитриевна должна была научиться преодолевать стрессы, спокойно относиться к происходящему, избавиться от внутреннего напряжения, беспокойства, тревоги. Фитотерапия была должным образом скорректирована – теперь наряду с прежними были применены препараты для гармонизации конституции Ветер. На этот раз лечение было полностью успешным, и беспокоившие женщину симптомы исчезли уже навсегда.

По нервным каналам Всеохватывающий Ветер может проникнуть в почки, что, помимо колющих болевых прострелов в почках и пояснице, вызывает также снижение слуха. С точки зрения восточной медицины уши являются «окнами» почек. Посредством внутреннего энергетического меридиана почка напрямую связана с ухом, и ее состояние непосредственно влияет на слух. Вот почему при появлении

тугоухости нужно обязательно проверить почки. Причиной могут быть как собственно почечные болезни (пиелонефрит, гломерунефрит, «холод» почек), так и расстройство нервной системы.

Сергей Анатольевич, 34 лет, конституция Ветер, обратился в «Наран» с жалобами на головокружение, монотонный гул и шум в ушах. При виде Сергея Анатольевича в глаза бросалась его крайняя худоба – при росте 186 см он весил 60 кг. Причиной было недостаточное питание из-за постоянных нервных стрессов, связанных с его работой и личной жизнью. Постоянные скандалы дома с женой и нервные перегрузки на службе довели молодого человека до полной потери аппетита. Недостаток питания привел к истощению всего организма и сказался на состоянии связочного аппарата внутренних органов. В результате произошло опущение почки. Ситуацию усугубляло еще и то, что Сергей Анатольевич совершенно не употреблял соль, считая ее вредной. Между тем поваренная соль содержит энергию Ян и участвует в согревании почек. Опущение и нарушение функции почки вызвало в итоге снижение слуха и тот самый монотонный гул, на который жаловался пациент.

Как мы уже говорили, конституция Ветер представляет собой единую регулирующую систему, хотя и разделяемую тибетской медициной условно на пять частей. Поскольку процедуры и препараты тибетской медицины, оказывая комплексное воздействие, нормализуют конституцию Ветер в целом, без разделения ее по видам рлунг, автор, говоря о распространении Ветра (нервного расстройства) в организме и развитии на этой основе различных заболеваний, не ставит своей целью детальное и строгое разграничение этих видов. Возмущение и связанное с ним проникновение Всеохватывающего Ветра в различные органы может вызывать возмущение других видов Ветра. Например, проникновение в кишечник и половые органы – возмущение

Очищающего вниз, проникновение в желудок – возмущение Равного огню, проникновение в голову – возмущение Жизненного рлунг и т. д.

Признаки проникновения Всеохватывающего Ветра в желудок – вздутие живота, отрыжка воздухом, особенно после еды, царапающие боли в подложечной области, которые проходят после приема пищи. При постановке диагноза врачу следует выяснить, не опущен ли у пациента желудок, поскольку пустая отрыжка может служить симптомом этого. Если же опущения нет, то следует заподозрить возмущение конституции Ветер (нервной системы), которое и вызывает отрыжку. При этом человеку интуитивно хочется попить горячего чаю или воды. Если же он будет пить холодную или даже комнатной температуры воду, это еще более усилит отрыжку, вздутие живота и распирающие боли в желудке. Кроме того, появляется одышка, которая, как мы уже говорили, является общим признаком возмущения Ветра. Распертый желудок давит на легкие и опосредованно вызывает одышку, которую иногда ошибочно приписывают заболеваниям легких и сердца, в то время как она свидетельствует о проникновении Ветра в желудок и развивается на нервной почве.

Внедрение Ветра (нервного расстройства) в кишечник проявляется урчанием по ходу кишечника, начиная с правой нижней области живота и далее по ходу поперечно-ободочной кишки и по левой стороне живота, которое сопровождается бурным отхождением газов и поносом (диареей). При этом кожа на ладонях и подошвах ног может становиться сухой и растрескиваться.

В клинику «Наран» обратилась женщина 40 лет. Татьяна Владимировна была типичным человеком Ветра. Миниатюрная, худенькая, воздушная, при росте 168 см она весила 54 кг. Проблема, которая ее беспокоила, была связана с состоянием кожи ладоней и подошв ног. Она была сухой и потрескавшейся и выглядела

непривлекательно; на пятках грубая, с наростом омертвевшей кожной ткани. Женщина обращалась к специалистам-дерматологам и в салоны красоты, использовала всевозможные мази, кремы и народные средства, но все было тщетно. Из беседы с Татьяной Владимировной выяснилось, что, как человек нервный, эмоциональный, легковозбудимый, она «заедала» стрессы мороженым, поглощая его в огромных количествах. Аппетит при этом полностью пропадал, горячей пищи она не ела совсем, питаясь исключительно любимым лакомством из холодильника. Постоянное охлаждение организма вызвало возмущение конституции Ветер, которая сама по себе имеет холодную, иньскую природу, с проникновением Ветра в кишечник, что и вызвало кожные проявления. Татьяне Владимировне было строго рекомендовано изменить характер питания: отказаться от мороженого, от холодной еды и питья, питаться горячей пищей, пить горячий чай и имбирный напиток. В лечении использовались препараты, нормализующие конституцию Ветер и улучшающие работу тонкого и толстого кишечника. На фоне фитотерапии через месяц кожа стала нормальной. Эмоциональное состояние женщины стало более гармоничным, восприятие событий, в том числе и неприятных, – спокойным.

Распространение нервного расстройства на голову (проникновение Ветра) вызывает головокружение, шум в голове, мысли становятся сумбурными, нарушается координация движений, человек теряет быстроту реакций, пошатывается из стороны в сторону и походкой напоминает пьяного, не может быстро идти, а тем более бежать, пытается контролировать процесс ходьбы; то и дело ему нужно схватиться за что-нибудь, чтобы не упасть.

Другое внешнее проявление – неосознанные, беспорядочные движения руками. Хаотичные мысли приводят человека в постоянное беспокойство, и он теряет власть над собой. При этом утрачиваются контрольные функции головного мозга, происходит поражение

мозжечковой зоны и общее растормаживание нервной системы. На поверхность выходят неуправляемые и неконтролируемые эмоции и страсти, разум уже не может совладать с чувствами, и человек в таком состоянии способен на любой поступок, например, украсть или прыгнуть с крыши высотного дома. Реакции и эмоциональность становятся неадекватны внешним раздражителям. Если больному в таком состоянии не помочь, он может дойти до сумасшествия.

В этом отношении показателен случай, о котором рассказала одна из пациенток клиники «Наран», Людмила Н., 42 года. Однажды они с любовником закрылись дома и в течение шести дней и ночей не выходили на улицу, поглощенные любовной страстью. На седьмой день, проснувшись утром, мужчина не смог встать на ноги. Он поднимался, терял равновесие и падал набок. При этом он не понимал, где находится, и не узнавал свою подругу. Людмила сильно перепугалась. Вызвать «скорую помощь» она боялась, так как мужчина был женат, был известным человеком и дело могло получить огласку. Она дотащила его до ванной, где стала обливать холодной водой из душа. После такой водной процедуры мужчина пришел в себя настолько, что узнал женщину и смог самостоятельно, пошатываящейся походкой покинуть квартиру.

Какие последствия может иметь длительное пребывание нервной системы в возбуждении, или, с позиций тибетской медицины, как долго может длиться возмущение конституции Ветер, показывает другой случай.

Ефросинью Матвеевну, 63 года, из деревни в клинику привезла дочь. У женщины были красивые синие глаза, в которых как будто навечно поселилась боль; ее простое доброе лицо покрывали синяки.

Она не могла вспомнить, как зовут ее дочь, не понимала, где у нее правая рука, а где левая. Рефлексы отсутствовали. Женщина не могла устойчиво стоять, не могла дотронуться пальцем до носа, при ходьбе ее сильно пошатывало. До пенсии эта скромная, тихая, безобидная женщина работала учительницей в сельской школе. Ее муж был шофером. Будучи по природе очень желчным человеком, он к тому же регулярно выпивал. В пьяном состоянии он каждый раз избивал свою жену. Ефросинья Матвеевна жила в постоянном унижении, скорбно и безропотно переносила побои и оскорбления. Выйдя на пенсию, она стала почти все время проводить дома, и избиения сделались ежедневными, так что приходилось прятаться от деспота-мужа в подвале или в холодной бане. Женщина потеряла сон, по ночам она тенью бродила по дому. Начались головокружения, появилась шаткость походки – люди в деревне думали даже, что она выпивает вместе с мужем. Речь ее становилась все более бессвязной, женщина путалась в мыслях, стала забывчивой и рассеянной, начала разговаривать сама с собой. После очередных побоев она полностью потеряла память, забыла имена собственных детей и перестала ориентироваться во времени и в пространстве. На фоне проведенной в «Наране» фитотерапии память частично восстановилась, походка несколько выровнялась, так что женщина уже могла передвигаться без посторонней помощи. Она узнавала дочь, понимала, что ей говорят и где она находится. Однако полного восстановления здоровья и ясности сознания ожидать было нельзя.

Нарушение иннервации лицевых мышц вызывает потерю чувствительности части лица с поражением мимических мышц. При этом развиваются такие болезни, как невриты и парезы лицевого нерва, нервные тики мелких лицевых мышц, сопровождающиеся подергиванием лица. При неврите лицевого нерва лицо перекашивается, опускается угол глаза и угол рта, непрерывно текут слюна и слезы. Причиной может стать как воздействие внешнего холода, так и нервное возбуждение.



Екатерина Ивановна, 37 лет, обратилась в клинику «Наран» с невритом лицевого нерва. Лицо ее было перекошено – щека опустилась, изо рта непрерывно текла слюна, один глаз выпучился, перестал закрываться, и женщина моргала одним глазом. По ее словам, такое с ней уже происходило однажды, когда ей было 16 лет. В то время она очень сильно переживала развод родителей и наркоманию брата. Ранимая и впечатлительная девочка почти перестала спать, проводя ночи в слезах и терзаниях, стала хуже учиться. Скрывая от одноклассников неблагополучие семьи, Катя делала вид, что у нее в жизни все по-прежнему хорошо. Свою душевную боль она держала в себе, ни с кем не делилась ею. Скоро у нее начало сводить челюсти, появились лицевые тики – то глаз начнет дергаться, то щека. Когда она пришла сдавать первый выпускной экзамен, язык ее не слушался, и она смогла только что-то промямлить. Получив плохую оценку, Катя пришла домой еще более расстроенная, и на другой день у нее полностью перекосило лицо. В тот раз ее вылечила врач-китаянка иглоукалыванием. Осталось только небольшое остаточное явление – глаз не до конца закрывался и во сне оставался полуоткрытым. Окончив институт, Екатерина Ивановна вышла замуж, родила ребенка. Жизнь этой красивой женщины складывалась вполне успешно. Но вот, когда дочери исполнилось 13 лет, ее муж неожиданно заявил, что встретил и полюбил другую и уходит из семьи. Никакие попытки образумить его и остановить не возымели действия. Женщина осталась одна с ребенком, и на почве нервного потрясения у нее снова, как когда-то в детстве, перекосило лицо. Помимо фитотерапии и процедур пациентка остро нуждалась в психологической помощи. Она должна была суметь справиться с ситуацией, со своими эмоциями и мыслями. В результате она успокоилась, простила своего мужа и отпустила его с миром. Одновременно она вновь обрела уверенность в себе как женщина, вернулась к творческой работе (она работала дизайнером). На фоне комплексной терапии и изменения сознания конституция Ветер пришла в

гармоничное состояние, и, как следствие, лицу вернулась прежняя красота.

Проникновение Ветра (нервного расстройства) в глаза вызывает появление красного сосудистого рисунка на белках, глазные яблоки выпирают наружу, в глазах ощущается резь, особенно от яркого света; на ветру они слезятся, а в помещении, наоборот, сохнут. Сухость глаз связана с недостаточной работой слезных желез, а слезотечение – с их избыточной активностью. Поражение нервов, которые отвечают за движение глаз, вызывает косоглазие. Поражение других нервов, отвечающих за чувствительную восприимчивость, – ухудшение зрения. Процесс развития заболевания может иметь постепенный характер, если он связан с хроническими нервными перегрузками, или быть стремительным, когда его причиной является сильное потрясение.

У Марины, 16 лет, прогрессирующая потеря зрения была связана с перенесенным нервным стрессом – от рака умерла ее любимая бабушка, к которой она была очень привязана. Пожилая женщина буквально «сгорела» у нее на глазах. Возмущение конституции Ветер в виде стресса ударило по больному месту – Марина от рождения была предрасположена к слабости зрения (оба ее родителя носили очки). Девочку стали беспокоить головные боли, сухость в глазах. Глаза были красные и чесались, но слез при этом не было. «Я как будто выплакала все слезы, и их не осталось», – рассказывала Марина. За короткое время зрение ухудшилось с –2 до –11 единиц. Назначенное лечение включало фитотерапию, суджок-терапию, массаж. С помощью массажа головы, шеи и воротниковой зоны была восстановлена нормальная циркуляция крови и энергии, устранены мышечные спазмы. Уже за 9 сеансов процедур удалось добиться улучшения зрения с –11 до –7. В настоящее время лечение продолжается.

При воздействии нервного расстройства на челюсти человек испытывает постоянную ноющую боль, охватывающую все зубы, так что непонятно, какой из них болит. При этом могут отекать и кровоточить десны, появиться скрежет зубами. Боль может быть также сквозной, стреляющей или мигрирующей, когда болит то верхняя, то нижняя челюсть. Возможна локальная боль в одном зубе, который сам по себе совершенно здоров, а поражение затрагивает зону его иннервации. Обращение к стоматологу оказывается бесполезным, поскольку боль происходит не из-за кариеса и остается даже после удаления зуба. В этом случае необходимо разобраться, как возникла боль, что послужило причиной недуга. Причиной может оказаться стресс, сильное расстройство из-за неприятных разговоров и, наконец, голодание – факторы, провоцирующие возмущение конституции Ветер.

Лечение должно включать фитопрепараты, которые улучшают проведение импульса по нервным «белым каналам», а также процедуры (массаж, иглоукалывание), восстанавливающие равновесие Инь и Ян в организме, циркуляцию крови и энергии. На фоне такого лечения болезненные симптомы быстро проходят.

Если при поражении Ветром (нервным расстройством) глаз и зубов основное значение имеют нервные переживания, то проникновение Ветра в уши происходит, как правило, вследствие внешнего охлаждения: непосредственного влияния холода на нервные окончания, которые иннервируют органы слуха. Особенно опасно длительное пребывание на резком, холодном ветру. В результате проникновения Ветра в уши в них появляется шум или звон, все звуки становятся гулкими, как эхо в огромном пустом помещении. Другой симптом: короткие колющие боли в ухе или за ухом.

Обычная проверка состояния внутреннего, среднего и наружного уха, без выяснения обстоятельств изменения слуховой чувствительности, может ничего не показать и не дать никаких оснований для постановки

диагноза: инфекция и воспаление отсутствуют, нет ни гноя, ни серных пробок, температура не повышена. Однако если это состояние не лечить, со временем может развиваться нейросенсорная тугоухость вплоть до полной потери слуха. Как правило, в этом случае человек глохнет на одно ухо.

Воздействие холода может также привести к расстройству нервной системы с поражением носа: при длительном вдыхании холодного воздуха, особенно если оно сопровождается приемом холодной пищи или питьем холодной воды. Нос становится заложенным, в нем ощущается покалывание, и из него непрерывно текут жидкие, водянистые выделения. Со временем это может привести к частичной или полной утрате обоняния. Так, если проникновение Ветра произошло у ребенка, став взрослым, он может перестать различать запахи.

Внедрение Ветра (нервного расстройства) в язык и связанное с ним поражение вкусовых рецепторов может со временем привести к потере вкусовых ощущений, и человек перестанет различать вкус еды. Помимо плотных и полых органов, тканей и органов чувств проникновению Ветра могут быть подвержены также сосуды и опорно-двигательный аппарат. Поскольку ветви симпатических нервных окончаний распространяются по всему телу, они достигают и суставов, сухожилий, надкостницы, мышц, сосудов. Соответственно распространяется и возмущение конституции Ветер.

Петр Иванович, 56 лет, обратился в «Наран» с воспалением суставов ноги, сопровождавшимся выраженным болевым синдромом. Худой, спортивного телосложения, молоджавый мужчина принадлежал к конституции Ветер. Как-то раз на рыбалке он прилег на холодную сырую траву. Его разморило, и он, не укрывшись, лежа на боку, уснул. По прошествии времени начались боли в тазобедренном суставе, появилась отечность в области колена. Мужчина обратился к врачам, каждый из

них сделал все, что мог, в узких рамках своей специализации: терапевт назначил таблетки, невропатолог – инъекции витаминов, травматолог – мази, мануальный терапевт – процедуры. Между тем боль нисколько не стихала и, более того, распространилась на коленный сустав. Она то напоминала о себе прострелами, то была ноющей и крутящей. Провели сканирование на предмет содержания кальция в крови и костях по подозрению на остеопороз. Уровень кальция оказался в норме. Грыжи не было, позвоночник был в прекрасном состоянии, проявлений радикулита также не было. Врачи терялись, не зная, какой поставить диагноз. Так и не получив облегчения, Петр Иванович, прихрамывая, пришел в клинику «Наран». После выяснении причины заболевания, которая состояла в непосредственном охлаждении не только суставов (тазобедренного, коленного, голеностопного), но и нервных стволов, Петру Ивановичу был назначен курс терапии, включавшей фитопрепараты: «Самнор» – для улучшения проведения нервного импульса, «Мутик» – для улучшения кровообращения, «Дзати» – для нормализации конституции Ветер, «Самкьюнг» – для согревания почек и суставов. Уже через неделю состояние значительно улучшилось. Болевые симптомы исчезли.

Другой случай, также произошедший на рыбалке, привел к проникновению расстройства Ветра (в виде холода) в сосуды пациента.

В клинику «Наран» Николай Константинович, 40 лет, конституция Желчь – Слизь, обратился с сосудистым поражением обеих ног. Болезнь началась после того, как он несколько часов простоял в ботфортах в ледяной воде, рыбака с берега. Приехав домой, он обнаружил на ногах точечные кровоизлияния в виде сосудистых «звездочек». Появились легкие колющие боли в ногах и небольшая отечность в области голеностопных суставов и выше по бедрам до границы, где заканчивались сапоги. Температура поднялась до 37,5. Мужчина запаниковал и бросился по врачам. После того как он прошел терапевта,

невропатолога, кардиолога, ревматолога, аллерголога и других специалистов, ему был поставлен диагноз: геморрагический васкулит. Было назначено гормональное лечение с приемом в больших дозах витамина С. На фоне гормональной терапии Николай Константинович набрал избыточный вес, начали болеть суставы, стало повышаться давление, происходили эпизодические скачки уровня сахара в крови. Наконец, ему была определена инвалидность 3-й группы. Понимая, что с ним происходит что-то не то и лечение не приносит результатов, Николай Константинович пришел в «Наран». К этому времени одна нога отекала и увеличилась в объеме в два раза. Оказалось, что причиной этого были расчесы комариных укусов. Нагноение произошло из-за того, что гормональное лечение расшатало иммунную систему, снизив сопротивляемость организма к инфекции. Обработка пораженной поверхности зеленкой несколько не помогала.

В клинике «Наран» пациенту были назначены фитопрепараты, улучшающие состояние кожи, сосудистой системы, и препараты, корректирующие конституцию Ветер. Внешние методы воздействия не применялись. По прошествии только одной недели состояние ног пришло в норму. Эффективность лечения была стопроцентной.

Так называемый синдром канала запястья, которым страдают люди, много пишущие от руки, также связан с возмущением Ветра (нервной системы). Напряжение, возникающее в пальцах и кисти во время письма, приводит к постоянному напряжению сухожилий кисти. При этом пережимается срединный нерв, проходящий в узком канале запястья. Развивается заболевание, которое характеризуется постоянными ноющими болями в кисти, и во многих случаях приводит к инвалидности. Кисть может почти полностью утратить работоспособность, и человек становится не способен не только писать, но даже просто удерживать что-либо в руке дольше нескольких минут. У людей, проводящих много времени за компьютером, может сводить кисть руки от длительного

пользования компьютерной «мышью». Эти симптомы свидетельствуют о возмущении нервной системы, связанном с однообразными действиями руки.

Проникновение Ветра в кости происходит через надкостницу, обильно насыщенную нервными окончаниями. Человек при этом испытывает колющие боли в костях: голеньях, бедренных костях, трубчатых костях рук. Характерный признак – усыхание мышц, которые непосредственно связаны с надкостницей и прикрепляются к суставам: они становятся дряблыми, теряют упругость и эластичность. Возможны одеревенение, онемение мышц, судороги в мышцах.

Поражение также затрагивает жировую ткань, количество которой уменьшается, и человек худеет. Проникновение Ветра в сосуды вызывает их отек и воспаление, нарушается нормальная циркуляция крови и энергии. Главный фактор, провоцирующий заболевание, – внешнее воздействие холода. При правильно поставленном диагнозе лечебный эффект может наступить очень быстро.

В клинику «Наран» обратилась женщина конституции Ветер, 83 лет, Алевтина Петровна. Левая нога от колена до ступни отекала, увеличившись в объеме в два раза, сосуды побагровели и выпукло проступали под кожей, сквозь которую просачивалась жидкость, беспокоили сильные боли в ноге. Врачи лечили ее – кто от рожистого воспаления, кто от атеросклероза, кто от тромбофлебита. Однозначного мнения не было ни у кардиолога, ни у флеболога, ни у хирурга. Из беседы с пациенткой выяснилось, что причиной болезни стало внешнее охлаждение. Как-то раз вечером Алевтина Петровна поехала в гости к брату и осталась у него ночевать. Ночью резко ударили холода, так что уехала Алевтина Петровна из дому осенью, а возвращалась уже зимой. При этом она была в осенних туфлях и тонких чулках. Ноги сильно замерзли, и на следующее утро она проснулась с отекающей ногой. С

позиций тибетской медицины, произошло возмущение Ветра из-за внешнего охлаждения с поражением самого уязвимого места. У Алевтины Петровны таким уязвимым местом оказались сосуды ног из-за уже имевшегося атеросклероза. Болезнь развивалась бурно и стремительно. В течение полугода женщина безуспешно пыталась лечиться и в медицинских клиниках, и у знахарей, но никакие препараты и никакие заклинания не помогали: отек нисколько не уменьшался, боли в ноге продолжали беспокоить.

Комплексная терапия, назначенная в клинике «Наран», включала энергетический массаж с акцентом на ноги, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами и тибетские фитопрепараты, очищающие печень и кровь, улучшающие кровообращение и нормализующие конституцию Ветер. На фоне лечения уже после трех сеансов отек исчез полностью. Болезнь прошла так же стремительно, как и возникла.

Четвертый вид Ветра – Выравнивающий, или Равный огню – локализуется в желудке и связан с пищеварением.

Желудок – обильно снабжаемый кровью орган с множеством нервных окончаний, которые обеспечивают его быструю реакцию на все изменения, в том числе стрессы. Он первым принимает пищу и распознает ее. Если еда грубая, неудобоваримая, она комом ложится в желудок, провоцируя нарушение функции слизистой оболочки и несварение. Пища застаивается в желудке, нарушается ее нормальная эвакуация в двенадцатиперстную кишку. Происходит отрыжка, возможна однократная рвота. Столь же негативно желудок реагирует на холодную или, напротив, слишком горячую пищу, излишне соленую, кислую, жирную, полусырую, недоброкачественную еду, большое количество иньских продуктов, например, сырых овощей и фруктов. Не менее вреден и несвоевременный прием пищи, который служит фактором



развития таких желудочных заболеваний, как гастрит, язва, полипы и рак.

Снижение переваривающих способностей желудка («огненной теплоты») может произойти из-за нервного стресса, который влияет на моторику желудка и выработку желудочного сока. Возникает такая цепочка: стресс воздействует на центральную нервную систему, она – на блуждающий нерв, тот – на желудок, который испытывает спазм. Вследствие нарушения нервной регуляции желудка страдают как двигательные нервные окончания, отвечающие за моторику – перистальтику и эвакуацию пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку, так и чувствительные нервные окончания, регулирующие выделение желудочного сока.

Этот желудочный спазм – основной симптом гастрита. Часто можно видеть молодого человека или девушку, согнувшихся и схватившихся руками за живот. У многих молодых людей, в особенности у студентов, из-за неправильного питания и постоянных стрессов развивается гастрит (так называемый студенческий гастрит). Согнутое положение, руки на животе, изменившийся цвет лица, испарина, слабость – все это признаки гастритного спазма.

Желудочный спазм проявляется болью в животе, тяжестью, дискомфортом, зябкостью, ощущением переполненности желудка, даже когда съел совсем немного. Иногда спазм сопровождается одышкой. Боль в желудке может беспокоить как до еды (тогда это гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка), так и через час-полтора после приема пищи (в этом случае наблюдается дуоденит – воспаление слизистой луковицы двенадцатиперстной кишки).

В норме еда, отделенная от пищевода и двенадцатиперстной кишки верхним и нижним клапанами (сфинктерами), или, как они еще называются, «привратниками», находится в желудке 1,5–2 ч. На фоне

стресса и вызванного им спазма нормальная работа этих сфинктеров нарушается, так что пища не может ни поступать в желудок, ни удаляться из него.

Характерная реакция на гастритную боль – скрючивание, которое можно наблюдать не только у взрослых, но и у детей: например, если ребенок сильно понервничал или его обидели в школе. Цвет лица у него становится зеленоватым, взгляд тускнеет, он инстинктивно подтягивает коленки к животу, пытаясь таким образом согреть желудок и повысить уровень его энергии. Такая поза называется «позой эмбриона».

Различают гастрит с пониженной кислотностью, когда у людей, как правило худых, наблюдается плохой аппетит, ощущение холода в руках и ногах, и с повышенной кислотностью, когда аппетит особенно сильный, человек часто имеет излишний вес, ощущает жар, при этом бывают изжога и отвращение ко всему кислому. Но различить два типа гастрита не всегда просто: картина может быть смазана из-за опущения желудка, при котором требуется особое лечение.

Общими признаками гастрита, косвенными, но четкими, бывают метеоризм и отвращение к пище, прежде всего мясной. Такие симптомы могут быть связаны не только с гастритом, но и с полипами и даже раком желудка.

При гастрите, когда желудок страдает от нехватки энергии, ни в коем случае нельзя есть холодную пищу и пить прохладительные напитки. Еда должна подогреваться как минимум до температуры тела (внутри желудка температура 37 °C). Это актуально при гастрите с любой кислотностью.

Геннадий Нестерович, 46 лет, обратился в «Наран» по поводу язвы желудка. Высокий, очень худой, он выглядел изможденным. Геннадий

Нестерович, фотохудожник, много работал с женщинами-моделями. Жена постоянно устраивала ему сцены ревности, скандалы, оскорбляла его. Долгое время он терпел, но наконец не выдержал и ушел из дому, взяв только чемодан с вещами. Поселившись на квартире у друга, Геннадий Нестерович очень сильно переживал развод. Он потерял сон и аппетит. Отвращение к еде было такое, что он сутками мог ничего не есть. Он и прежде был худой, теперь же буквально весь высох. Начались постоянная отрыжка, вздутие и урчание в животе, усиливавшиеся после питья холодной воды. После того как случилась однократная рвота кровью, он испугался и решил пройти обследование. Гастроскопия показала наличие двух крупных язв в желудке. От госпитализации Геннадий Нестерович отказался, предпочтя лечение методами тибетской медицины. В первую очередь пациенту было необходимо изменить характер питания, в частности исключить употребление холодной воды и пищи. Стационарного лечения не потребовалось – Геннадий Нестерович лечился, принимая фитопрепараты и продолжая работать. На фоне фитотерапии тибетскими препаратами нервная система пришла в норму, сон восстановился, исчезли такие симптомы, как вздутие живота, отрыжка, урчание. Очередное обследование показало, что язвы в желудке зажили.

Наконец, пятый вид Ветра – Очищающий вниз – локализуется в области таза. Он соответствует пояснично-крестцовому ганглию симпатической нервной системы и контролирует выведение кала, мочи, крови, спермы и содержимого матки. Причинами его возмущения служат сдерживание физиологических отпавлений (кала, мочи), семени, а также нервные стрессы, моральные переживания (деструктивные эмоции), связанные с ощущением комплекса неполноценности, и, кроме того, хронические заболевания органов малого таза, физическое переутомление, опущение внутренних органов.

Например, дети, попав в непривычную обстановку, могут стесняться и подолгу сдерживать себя. В школе не редкость недержание мочи у первоклассников из-за того, что на уроке они боятся поднять руку, чтобы отпроситься в туалет. Или ребенок в первый раз пошел в детский сад – для него это стресс, он впервые лишается заботы со стороны родителей, бабушек, дедушек, которую он постоянно ощущал до этого. Скромные и стеснительные по природе дети в такой ситуации эмоционально зажимаются, замыкаются в себе, сдерживают естественные позывы. Это приводит к недержанию мочи (энурез) и кала (энкопрез).

Непроизвольное мочеиспускание может происходить как днем, так и ночью. Если меры не будут приняты, болезнь не пройдет сама собой. Энурез может привести к появлению у ребенка комплекса неполноценности, тяжелой моральной травме на всю жизнь; он может стать замкнутым, перестав общаться со сверстниками, отставать в физическом и умственном развитии. Заболевание может сохраниться на всю жизнь. Среди пациентов клиники «Наран» был молодой человек 23 лет, страдавший энурезом. Когда он был студентом, то не мог жить в общежитии. Пришлось перебраться на съемную комнату, но и там его присутствие нисколько не радовало хозяев квартиры. Благодаря процедурам и тибетским фитопрепаратам этот молодой человек излечился, но много лет до этого ощущение собственной ущербности, стыда доставляло ему нестерпимые моральные страдания.

В клинику «Наран» обратилась девушка 17 лет, страдавшая ночным недержанием мочи. Алина всегда была ранимой, очень впечатлительной, мнительной и обидчивой. Однажды в раннем детстве она описалась в детском садике. Это стало для нее большим стрессом и породило постоянный страх повторения этого случая. Первый раз это случилось днем, а через некоторое время развился ночной энурез. Многочисленные попытки лечения в клиниках и у целителей не имели

никакого результата. Мать девочки обладала деспотичным характером. Волевая, решительная женщина, она привыкла командовать дочерью, контролировала каждый ее шаг, постоянно ее критикуя. Вместо того чтобы учить душевной стойкости, умению переносить стрессы, она стыдила ее и этим еще больше нагнетала страх. Например, она говорила: «Как же ты будешь жить с молодым человеком, создавать семью, если вы не сможете спать вместе. Что будет, если он проснется ночью в мокрой постели?!» Дочь не могла оказать ей никакого сопротивления и только больше замыкалась в себе. Наблюдалась очевидная связь между недержанием мочи и нервными стрессами, причем не только от отрицательных, но и от положительных эмоций. Так, однажды в школе был танцевальный вечер, и Алину выбрали королевой бала. Она пришла домой сияющая, счастливая. Той же ночью произошло недержание мочи во сне. Наутро ее плечи снова поникли, и жизнь вновь окрасилась для нее в черный цвет.

В клинике «Наран» было выяснено, что причиной энуреза стало произошедшее много лет назад охлаждение почек, а провоцирующим фактором послужили регулярные нервные стрессы. Лечение началось с обстоятельной беседы, в течение которой девушке была оказана психологическая помощь, с тем чтобы она изменила свое отношение к жизни, к происходящему, к себе самой. Необходимо было строго соблюдать тепловой режим, тепло одеваться на улице, ноги и поясницу всегда держать в тепле. Благодаря фитотерапии Алина стала спокойнее, психоэмоциональное состояние пришло в норму. Недержание мочи прекратилось. В скором времени девушка познакомилась с молодым человеком и вышла замуж.

Очень большим стрессом для девушки может стать первая менструация, если до этого никто не объяснил ей нормальность этого явления.

Маша, 12 лет, осталась одна после того, как мать бросила ее, уехав на постоянное место жительства за границу. Девочка воспитывалась в балетной школе-интернате. Сверстницы, с которыми она училась и жила вместе, были младше ее на полгода, и у нее первой среди всех наступили месячные. Не понимая, что с ней происходит, девочка насмерть перепугалась, стала кричать, звать на помощь. Явившиеся на ее крики взрослые даже не попытались успокоить ее, а вместо этого просто отругали за «ложную тревогу». После пережитого потрясения той же ночью у девочки случилось недержание мочи.

Недержание кала, или энкопрез, состоит в неспособности контролировать акт дефекации, который может происходить самопроизвольно и в любое время, например при ходьбе. В норме содержимое прямой кишки удерживается посредством внутреннего и внешнего анальных сфинктеров. Нарушение нормальной иннервации этих сфинктеров приводит к произвольной дефекации. Разновидностью энкопреза является так называемая «медвежья болезнь» – внезапный непроизвольный жидкий стул в ответ на действие сильного психоэмоционального раздражителя, например страха. Как и энурез, недержание кала чаще возникает у детей.

В более взрослом возрасте к возмущению Очищающего вниз Ветра может привести длительное сдерживание семени у мужчин. Образование спермы происходит в течение 48 часов, после чего она должна покинуть организм. Если этого не происходит на протяжении длительного времени, возможно развитие заболеваний, в частности простатита и импотенции. Длительное воздержание от сексуальных контактов, как правило, ведет к снижению полового влечения (либидо) вплоть до его полного исчезновения. Такое воздержание может быть связано с профессией, при которой мужчина вынужден подолгу не бывать дома (водители-дальнобойщики, геологи, моряки дальних рейсов и т. д.),

срочной службой в армии, тюремным заключением или с психологическими проблемами.

Анатолия Сергеевича, 28 лет, в клинику «Наран» привела мать, которая очень хотела внуков и переживала, что у сына полностью отсутствует интерес к женщинам. Молодой человек жаловался на боли внизу живота и в пояснице. Имели место простатит, геморрой. На пояснице наблюдались непроходящие синяки, позвонки были искривлены. За несколько лет до этого Анатолий Сергеевич освободился из заключения. Долгое сексуальное воздержание привело к полной потере полового влечения – образ женщины даже ни разу не возникал в его сознании. В первую очередь пациенту требовалась помощь в том, чтобы снять психологический барьер. Его состояние было вызвано возмущением Очищающего вниз Ветра. В соответствии с этим были назначены фитотерапия и процедуры, благодаря которым состояние пациента улучшилось: у Анатолия Сергеевича появился живой блеск в глазах, он стал общительнее и начал проявлять интерес к противоположному полу.

Пояснично-крестцовый узел (ганглий) отвечает за иннервацию нижней части тела и внутренних органов малого таза. Нервные ответвления от него идут к мочевому пузырю, матке, прямой кишке, вертлужным впадинам, бедрам, костям, суставам и мышцам ног. Соответственно симптоматика возмущения Очищающего вниз Ветра может быть самой разнообразной. Возможны покалывание в мочевом пузыре, вздутие и урчание живота, боли внизу живота, ломота в поясничной области, в месте локализации пояснично-крестцового ганглия, боли в тазобедренных суставах, вертлужных впадинах с распространением на бедра по ходу нервных стволов, одеревенение нижних конечностей, стягивание и усыхание мышц, слабость и дрожь в ногах, потеря способности сгибать и разгибать ноги, болевой синдром

при стягивании и растягивании мышц, боль в вертлужных впадинах при ходьбе, перемежающаяся хромота, а с возрастом – онемение в ногах, бедрах, появление участков онемения на коже. Боли могут носить как острый характер, когда боль пронзает и сразу же отпускает, так и постоянный, свербящий или ноющий характер. Они могут менять свою локализацию (летучие боли), появляясь то в одном, то в другом, то в третьем месте, но могут стать и постоянными спутниками.

Возникновение застойных явлений в органах малого таза в последующем ведет к развитию таких болезней, как воспаление мочевого пузыря (цистит), энурез (как ночной, так и дневной), простатит, геморрой, миома матки и нарушение менструального цикла у женщин, вплоть до аменореи. У пожилых людей может развиваться недержание мочи. Сценарий может быть различным: в одних случаях возмущение Ветра вызовет запоры, в других – поносы.

Не менее, чем сдерживание, опасно и тужение при опорожнении мочевого пузыря, кишечника, а также сексуальные излишества, которые приводят к истощению не только нервной системы, но и энергии всего организма.

Нормальная сексуальная активность является показателем здоровья как у мужчин, так и у женщин. Чрезмерно интенсивная половая жизнь в молодости со временем приводит не только к потере полового влечения, но и к половому бессилию. Соблюдение правил, которые предписывает тибетская медицина, поможет продлить сексуальную жизнь до 70–80 лет и даже более позднего возраста.

Рекомендуемая частота половых актов зависит от времени года. «Зимой страсть бывает усиленной и число сношений можно не ограничивать, осенью и весной можно сношаться через два дня, а летом – раз в полмесяца» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).



Ведя правильный образ жизни, соблюдая правильное питание в соответствии со своей конституцией, возрастом и сезоном года и применяя по мере необходимости фитопрепараты тибетской медицины и целебные процедуры, человек может сохранять не только сексуальные, но и все другие физиологические функции организма, полноту жизни, душевное и физическое здоровье даже в самом преклонном возрасте. «Поддерживающий образ жизни продлевает молодость, дает телу цвет и силу, проясняет органы чувств» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

### Эмоциональный фактор

Смирение тела, языка и души, бескорыстная милостыня, забота о чужих делах, как о своих, – вот предел возвышенного поведения.

### «Чжуд-Ши», тантра Объяснений

С позиций тибетской медицины долголетие и здоровье невозможны без повседневного соблюдения правильного образа жизни, полноценного питания и при необходимости приема лекарственных средств. Но что такое повседневный образ жизни? Он состоит из деяний ума, деяний языка и деяний тела. Если производить эти деяния с утомлением, распушенностью, страстностью, чрезмерностью и усилием, это может привести к истощению жизненных сил организма и развитию множества заболеваний. Эмоциональная составляющая человека – важнейшая часть его образа жизни. Такие эмоции, как тревога, беспокойство, угнетенность, тоска, уныние, гнев, раздражительность, злость, страхи, обиды, разрушительно действуют на здоровье. При этом существует прямая связь между преобладанием отрицательных эмоций и состоянием тех или иных внутренних органов. Так, если человек обидчивый и держит обиды в себе, накапливает их, не высказывая своих эмоций, это может спровоцировать заболевания щитовидной железы. Если человек страдает страхами, эти страхи будут подавлять функцию почек с развитием гипертонии. Чрезмерная радость, горе или тревоги

истощают сердце. Большая печаль угнетает легкие и вызывает не только болезни самих легких, но и выпадение волос и заболевания кожи. Уныние и глубокая тоска вызывают истощение селезенки и поджелудочной железы с угрозой развития сахарного диабета.

На протяжении жизни каждый человек время от времени сталкивается со стрессами. Однако фактором, провоцирующим болезни, служит не сам по себе стресс, а то, как человек на него реагирует. Он либо справляется со стрессом, либо погружается в депрессию, отчаяние, ощущение собственной беспомощности. В этом случае человек может подсознательно воспринимать болезнь или даже смерть как единственный или лучший выход из положения.

При этом лимбическая система, отвечающая за эмоции, воздействует на гипоталамус. Этот орган, расположенный в головном мозге, является частью конституции Слизь и регулирует иммунную систему организма. Отрицательные эмоции и вызванное ими подсознательное желание болезни подавляют иммунную систему, что делает человека более подверженным болезням. Помимо прочего, это может привести к бурному размножению раковых клеток, которые в норме присутствуют у каждого человека. В результате отрицательные эмоции могут вызвать развитие онкологических заболеваний.

Алевтина Ивановна, 46 лет, жила без мужа с двумя взрослыми детьми: сыном Валерием, 19 лет, и дочерью Машей, 23 лет. Особенно она была привязана к сыну. Семья жила в пригороде, и сын Алевтины Ивановны каждый день ездил на мотоцикле в город на занятия в училище. Однажды вечером Валера вовремя не вернулся. Мать забеспокоилась, у нее возникли недобрые предчувствия. Она вспомнила, что утром ее сердце дрогнуло, когда она провожала сына в дорогу. До глубокой ночи она не находила покоя, а ночью раздался телефонный звонок. Ей сообщили, что ее сын Валера попал в аварию, столкнувшись с

грузовиком, и погиб на месте. После этого женщина слегла. Она стала курить по три пачки сигарет в день и все время лежала в постели, вставая только для того, чтобы сходить на могилу сына. Каждый день она молилась о том, чтобы скорее умереть. Между тем ее дочь вышла замуж и родила ребенка, но Алевтину Ивановну это нисколько не интересовало. Жизнь для нее лишилась всякого смысла, и она думала только о том, чтобы скорее уйти из мира. Через полгода у нее началось кровохарканье. Обследование показало: центральный рак легких. Опухоль перекрыла центральный бронх, и женщина стала задыхаться, ощущая нехватку воздуха. Только тут Алевтина Ивановна опомнилась: «Что же я сделала? Зачем я молила о смерти? Ведь у меня есть дочь, внук, я должна была жить ради них. А я сама себя убила». К несчастью, раскаяние было слишком поздним, и в скором времени женщина умерла.

Гипоталамус непосредственно связан с другим органом конституции Слизь – гипофизом, который отвечает за гормональную регуляцию. Угнетенное, подавленное состояние человека, воздействуя через лимбическую систему на гипофиз, может вызвать гормональный сбой в организме и развитие сопутствующих недугов.

Подверженность влиянию стрессов и, наоборот, способность им противостоять зависят в первую очередь от самого человека – его воспитания и самовоспитания, образа мыслей, отношения к себе и окружающему миру.

Отчасти поведение каждого человека определяется врожденными чертами характера. Но человек – существо разумное, и, работая в течение жизни над своим характером, он способен изменять его. Зная свои черты, прислушиваясь к мнению окружающих и будучи мотивирован благородными целями, он может повлиять на свой психологический облик. Китайские и тибетские врачи знали об этом уже в глубокой древности и разработали системы духовной практики,

включающие медитацию, саморегуляцию, занятия йогой и т. д. Следование этим практикам позволяет сохранять душевное, а значит, и физическое здоровье. Это вовсе не значит, что человек превращается в некое подобие машины, бесстрастно и рационально следующей к выбранной цели. Напротив, эмоции украшают жизнь. Психически здоровый человек должен испытывать чувства, жить ими и проявлять их. Тот, кто не умеет ни радоваться, ни грустить, кого никогда не посещает ни раздражение, ни восторг, не может быть полноценным человеком. Говоря о стрессоустойчивости, мы уже подчеркнули, что она ни в коем случае не означает безразличия и равнодушия к происходящему. Напротив, человек всегда должен оставаться чутким, сострадательным и щедрым, любить и быть любимым. Понятие душевного здоровья предполагает богатство жизненных переживаний, а не искусственное их ограничение.

Но когда грусть принимает затяжной характер и переходит в тоску, она может вызвать болезнь. Из нормальной формы эмоции могут перейти в патологическую. Радость – в бесконечную эйфорию, минутная вспышка гнева – в ненависть. Страх в норме есть у каждого человека. Но чем больше неведение, тем больше становится страх, и тогда он приводит к чувству беспомощности, провоцирует комплексы неполноценности, парализует волю и подавляет психику.

С точки зрения европейской традиции, эмоции – это нечто такое, что приводит ум в движение и побуждает его производить разные действия. Эмоции разделяются на положительные и отрицательные, а действия – на вредные, нейтральные и полезные.

В буддизме эмоции – это нечто такое, что приводит ум в определенное состояние, заставляет его принимать определенную точку зрения или взгляд на вещи. При этом деструктивные эмоции – это те, которые причиняют человеку очевидный вред как личности, – пагубно влияют на его здоровье, искажают восприятие реальности. Различают 84

000 негативных эмоций и потаенных желаний, которые приводят к изменению человеческой психики и толкают на негативные действия, такие как обман, рукоприкладство, наслание проклятий, вплоть до убийства. Омраченность сознания рождает бездушие, жестокость, враждебность.

Нужно хорошо понимать, что эмоции не являются чем-то изначально присущим разуму и неотъемлемым от сознания. Они могут нахлынуть и отхлынуть, вспыхнуть и исчезнуть, одни эмоции могут сменить другие. Какие эмоции, позитивные или негативные, будут доминировать в жизни человека, зависит от него самого. Каждый в течение своей жизни может либо приобретать негативные эмоции – гнев, зависть, обиды, сделав их своими неизменными спутниками и полностью подчинив им сознание, либо избавляться от них, освобождаясь от неведения.

В первую очередь это относится к пяти основным деструктивным эмоциям: ненависть (гнев), вожделение (страсть), заблуждение (невежество), самомнение (гордыня) и зависть.

Ненависть проявляется в сознательном или бессознательном желании разрушить счастье другого человека, причинить ему вред. Ей соответствуют негодование, злоба, враждебность, гнев.

Разновидностями ненависти в ее легкой форме являются вспыльчивость, раздражительность, недовольство собой и окружающим миром. Ревность – чувство, разрушающее личность, – присуща не только влюбленным людям. Например, ребенок может ревновать одного из родителей, считая себя ущемленным; секретарша – ревновать своего босса к другим сотрудникам и т. д. Чувство неудовлетворенности собой, своим внешним видом, чувство неуверенности, недоверчивость – все эти эмоции являются слабыми отголосками самого разрушительного чувства – ненависти.

Вожделение означает стремление к чувственным удовольствиям, жажду во что бы то ни стало обладать тем или иным объектом. Объекты вожделения могут быть как одушевленными, так и неодушевленными: деньги, материальные ценности, объект любовной страсти и т. д. Вожделение связано с привязанностью ума, который не приемлет никаких перемен и непременно требует, чтобы любовь, дружба, а также материальные блага или любимые вещи пребывали вечными и неизменными. Однако все в мире меняется, и не может быть ни вечной любви, ни вечной дружбы. В жизни каждого человека могут произойти какие угодно перемены. Неспособность принять эти перемены вызывает расстройство нервной системы и приводит к болезням.

Невежество, или заблуждение, – недостаток проницательности, который скрывает от человека мудрость и знание. Это «загрязнение» ума, из-за которого человек совершает ошибки, неправильно воспринимает природу вещей и суть происходящих событий, не ведает, что творит. Проницательность зависит от интеллекта, ее можно развивать и увеличивать. В течение всей своей жизни нужно стремиться к обладанию знаниями – этому главному богатству человека. Есть бурятская пословица: «Землю украшают цветы, а человека – знания». Если у человека нет знаний, его нельзя назвать красивым человеком. Можно потерять материальные ценности, деньги, может сгореть дом или разбиться машина, но при наличии у человека разума и проницательности он всегда будет богатым духовно, хотя бы от сознания того, что он жив, и это прекрасно.

Самомнение – гордыня – чувство превосходства над другими, презрение к окружающим, переоценка собственных качеств и отрицание положительных черт у других людей. Гордыня рождает негативные мысли, толкает человека на неадекватные поступки и делает его уязвимым по отношению к внешнему миру. Если однажды такой человек лишится предмета своей гордости, например красоты, это может

привести к тяжелому нервному стрессу, психическому расстройству и даже к гибели.

Зависть состоит в неспособности радоваться счастью других людей. В противоположность тем людям, которых чужой успех окрыляет и побуждает к собственным свершениям, у завистливого человека нет будущего. Завидуя, он угнетает свое сознание и сам закрывает перед собой дорогу к успеху. У него нет стимула к движению вперед, и он живет только прошлым. Успешным человек может быть в любой профессии, будучи врачом, учителем, художником, рабочим, поваром или даже дворником, но для этого необходимо постоянно идти вперед, не стоять на месте, завидуя другим и накапливая свои обиды.

Есть люди, которые сознательно не хотят ничего знать и всю жизнь проводят в самокопании, ворошении мелких обид и неудовлетворенных амбиций, зависти и неприязненных чувств к окружающим. Во всем мире они видят лишь безысходность, все время проявляют недовольство, но при этом даже не пытаются изменить свою жизнь к лучшему.

Я знаю немало таких людей. Одному из них уже около пятидесяти лет, а он все никак не может начать жить полноценной жизнью, навсегда застряв в своем прошлом, которое сковывает его сознание, отравляет душу и делает его физически больным.

В детстве Андрей рос избалованным и обидчивым мальчиком. Он был очень привязан к бабушке, которая не чаяла души в своем внуке, всячески баловала его, потакала в любых капризах. И вдруг бабушка умерла. Ребенок лишился той поддержки и заботы, которую он всегда ощущал прежде. Теперь ему было некому пожаловаться, не на кого излить свои негативные эмоции. Впервые в жизни он почувствовал себя глубоко несчастным и одиноким. Он стал срываться на родителях, на своих сверстниках, друзьях и подругах. В результате окружающие стали

все больше отворачиваться от него, и вот он остался один, озлобленный и обиженный на весь мир, с претензиями на особое отношение к себе, с уязвленным сознанием и горьким чувством в душе. Со временем он женился, обзавелся семьей, но даже рождение детей не изменило его характер. Он продолжал требовать от жены повышенного внимания к себе, в то время как она была в большей степени занята детьми, стал обижаться на нее, придираться и даже распускать руки. Его обиды, гнев, раздражение – все те отрицательные эмоции, которые переполняли его, с каждым годом все больше разрушали его душу. Он стал устраивать сцены ревности, пытаться контролировать каждый шаг жены, следить за ней. В конце концов своим поведением он довел ее до того, что она была вынуждена уйти от него, забрав детей. После этого он стал рассказывать всем, какая плохая жена ему досталась, как несправедливо она поступила с ним. Конечно, это не добавило ему ни уважения, ни любви со стороны окружающих. Он становился все угрюмее, ожесточился, замкнулся в себе, у него появились седые волосы, цвет лица стал землистым. Когда спустя годы он случайно встретил свою бывшую жену, он и не подумал узнать, как живут его дети, которых он не видел в течение многих лет. Вместо этого он набросился на нее с упреками и обвинениями, и его первыми словами были: «Это ты виновата в том, что моя жизнь не сложилась! Я могу только жалеть, что когда-то был на тебе женат». «Как же так? – возразила она ему. – Ведь мы уже пятнадцать лет не живем вместе. Неужели за все это время ты так и не увидел в жизни ничего хорошего? В чем же я виновата, если ты сам не сумел изменить свою жизнь к лучшему?» Но он упрямо твердил свое, что она единственная виновница всех его неудач и злоключений. Другой любимой женщины он не нашел, семьи у него не было, друзей тоже. После стольких прожитых лет он так и остался все тем же избалованным ребенком, каким был при жизни бабушки. Переполненный ненавистью, гневом, обидами и гордыней, в свои пятьдесят лет он ничему не радовался в жизни. А ведь это возраст расцвета мужчины, пора интеллектуальной и душевной зрелости, и Андрей Германович мог бы сделать много хорошего – он мог жениться снова, обзавестись семьей,



детьми, реализовать свой интеллектуальный потенциал. Но ничего этого не произошло. Он нисколько не вырос профессионально, не реализовал себя как мужчина и как человек, который стремится к благородным целям. Вместо этого на фоне отрицательных эмоций он нажил желчнокаменную болезнь, стало повышаться давление, начало болеть сердце. В своих болезнях, как и в неудачах, он обвинял бывшую жену, с которой расстался пятнадцать лет назад. Он всю жизнь искал виноватых вокруг себя, нисколько не задумываясь над тем, что главный виновник своих бед – он сам.

Неудивительно, если через год-два у этого человека случится инфаркт или инсульт или он заболеет сахарным диабетом или раком, – он сам делает все для того, чтобы стать больным, даже не понимая этого. И если у него случится инсульт, найдет ли он в себе силы для того, чтобы противостоять недугу? Увы, человек, который всегда и во всем обвиняет только других, а не себя и всю жизнь пребывает во власти отрицательных эмоций, как правило, обречен.

Такие люди не несут в себе никакого позитивного заряда, не умеют радоваться жизни, и общение с ними не доставляет радости. Их недовольство и пессимизм свидетельствуют о том, что внутри себя они не нашли гармонии. Нередко они склонны к злоупотреблению алкоголем, который может лишь ненадолго приподнять им настроение, после чего они вновь возвращаются в недовольное состояние. По той же причине они становятся наркоманами, пытаются искусственно изменить сознание, увидеть мир другим, но как только действие наркотика заканчивается, они вновь видят вокруг одни изъяны.

Мы говорили о том, что негативные эмоции напрямую воздействуют на состояние тех или иных органов. Так, например, длительные обиды, вызывая спазм и угнетая шейный «звездчатый» узел симпатической

нервной системы, способствуют возмущению Двигающего вверх Ветра и развитию заболеваний щитовидной железы. В таких случаях говорят, что обида «комом стоит в горле».

В «Наран» за помощью обратилась женщина конституции Ветер, 27 лет, с увеличением щитовидной железы. Худенькая, энергичная, общительная, Анна Игоревна всегда была окружена друзьями, и казалось, все в жизни дается ей легко и просто. Она с отличием окончила школу, затем институт, устроилась на хорошую работу. В личной жизни поначалу все тоже складывалось счастливо. Она без колебаний, не раздумывая, вышла замуж за любимого человека и готова была к тому, что жизнь будет продолжаться как увлекательная игра. Но на деле все вышло иначе. Муж оказался человеком требовательным и придирчивым, даже деспотичным. Все время Анны Игоревны, с раннего утра и до позднего вечера, было расписано буквально по минутам – стирка, уборка, приготовление пищи, работа на службе, – при всей своей скорости она едва успевала справляться. Вместо благодарности она каждый день слышала от мужа только упреки. Он запретил ей общаться с прежними друзьями и подругами, контролировал каждый шаг, при этом отнюдь не окружал ее вниманием и заботой. Женщина чувствовала себя одинокой, потерянной и едва сдерживала слезы от обиды. Надеясь хоть как-то привлечь к себе внимание мужа, она решила родить ребенка. Но это несколько не изменило его отношения, а мир еще более сузился. После родов начались проблемы со здоровьем: варикозное расширение вен, запоры, геморрой, летучие боли в теле прострелами то тут, то там; стало покалывать в области шеи, сводить челюсти, появились непроизвольный скрежет зубами, головокружение. Чтобы сохранить фигуру, Анна Игоревна перешла в питании на салаты из сырых овощей и фруктов, пила много воды. В результате стало происходить усыхание тела, сопровождавшееся вздутием и урчанием в животе. Женщина без причины потела, при этом руки и ноги были всегда холодные. Появились одышка, сердцебиение, дрожь в пальцах рук.

Обследование (УЗИ) показало увеличение правой доли щитовидной железы с нарушением гормонального фона.

В клинике «Наран» женщине была оказана психологическая помощь. Анна Игоревна должна была пересмотреть свое отношение к жизни, освободиться от постоянных обид и других негативных эмоций. Благодаря комплексной терапии окружность шеи уменьшилась с 36 до 31 см, гормональный фон пришел в норму. Произошла гармонизация конституции Ветер. Улучшилось взаимопонимание с мужем. Прежние обиды уступили место светлому восприятию мира. Анна Игоревна вновь обрела уверенность в себе и стала той прежней, веселой и энергичной женщиной, какой ее всегда знали друзья.

Связь эмоционального состояния с физическим здоровьем зачастую игнорируется не только пациентами, но и врачами современной медицины. А между тем, если врач не выяснит, какие эмоции преобладали в жизни человека, были ли это печаль или обиды, страх или ненависть, он не сможет оказать по-настоящему действенную помощь.

Влияние эмоций на физическое состояние человека проявляется даже внешне. Так, если человек пребывает в глубокой печали, его плечи опущены, спина согнута, грудь сжата, мышцы грудной клетки спазмированы и не участвуют должным образом в процессе дыхания. В результате дыхание становится слабым, легкие недостаточно вентилируются (гиповентиляция легких), что приводит к проблемам бронхолегочной системы и в целом всего организма за счет ухудшения кислородного питания. Снижение психологического статуса неизбежно снижает физический тонус. И наоборот, если человек радостно, от души смеется, его бронхи и легкие очищаются от слизи; при этом даже может отхаркиваться мокрота. Не зря говорят, что смех продлевает

жизнь – в частности, он заставляет активнее работать легкие и улучшает снабжение организма кислородом.

В клинику «Наран» обратилась женщина 60 лет, Евгения Тихоновна, конституции Слизь – Желчь, страдавшая кашлем неясного происхождения. По профессии писатель и журналист, она долгое время сотрудничала с одним журналом, но однажды ей сообщили из редакции, что больше в ее услугах не нуждаются. После тщетных поисков новой работы ею овладели уныние, чувство собственной ненужности и не востребованности. Будущее рисовалось безысходным, и никакие перемены к лучшему не казались возможными. Притом что Евгения Тихоновна никогда в жизни не курила, ее стал мучить неукротимый сухой кашель без мокроты. Она испугалась, что это туберкулез, однако обследование не подтвердило подозрений. Между тем кашель не проходил, и наконец Евгения Тихоновна решила обратиться за помощью в «Наран». Назначенная в клинике терапия включала препараты для нормализации конституций Слизь и Ветер, а также точечный массаж и прогревание полынными сигарами. Психотерапевтом клиники женщине была оказана психологическая помощь. На фоне лечения началось отделение мокроты, и уже через две недели кашель и першение в горле полностью прекратились. Одновременно, по признанию пациентки, произошла перемена ее настроения и отношения к своему будущему. Скоро в жизни стали происходить положительные события. Один из журналов предложил ей перспективное сотрудничество. Неожиданная перемена произошла и в личной жизни: Евгения Тихоновна встретила старого знакомого, которого много лет не видела, и он сделал ей предложение. «Никогда не думала, что в шестьдесят лет можно встретить свою любовь! – поражалась Евгения Тихоновна. – Теперь я вижу, что черная полоса жизни кончилась и впереди меня ждет только светлое, доброе будущее».

Правильная организация сознания предполагает не подавление эмоций, не попытку загнать их вглубь, а замену деструктивных эмоций позитивными посредством переосмысления своего отношения к миру. Внутренний разлад с самим собой, пусть даже вытесненный из сознания, продолжает воздействовать на человека. Любопытной иллюстрацией этому может послужить, например, тот факт, что профессиональной болезнью среди воров являются судороги рук, нечувствительность и слабость кистей с развитием частичного или полного их паралича. Именно руки вора наиболее задействованы в совершении преступления, и совесть исподволь, через нервную систему, действует на них, подавляя их функции. Другой доминирующей эмоцией преступников является страх. Это страх быть пойманным, разоблаченным, страх понести наказание. Сколько бы ни подавлял в себе человек этот страх, как бы ни бравировал, он будет действовать на него разрушающе и в первую очередь приведет к нарушению функции почек.

Страх заставляет надпочечники вырабатывать большое количество адреналина, который быстро разлагается. Продукты его распада, вредные для организма, выводятся из крови посредством почек, что отравляюще действует на них и способствует постепенному развитию таких болезней, как нефриты, пиелонефриты, гипертония и ряд других тяжелых заболеваний.

Механическое воздействие страха выражается в спазме гладкой мускулатуры внутренних органов. Кровеносные сосуды почек сжимаются, нарушается нормальное кровоснабжение, и возникают условия для развития мочекаменной болезни. Нарушение функций почек, в свою очередь, – важный фактор, провоцирующий гипертонию.

В «Наран» обратился мужчина 60 лет, Анатолий Григорьевич, страдавший злокачественной гипертонией, протекавшей агрессивно, с

постоянными кризами. На фоне приема гипотензивных препаратов рабочее давление составляло 180/120.

Как крупный руководитель Анатолий Григорьевич постоянно сталкивался со стрессовыми ситуациями на работе, и каждый раз, стоило ему понервничать, происходил резкий скачок давления.

Из беседы с пациентом выяснилось, что в прошлом, когда Анатолий Григорьевич еще был высоким худым юношей, он жил с постоянным чувством страха. Эти страхи происходили по любому поводу – он боялся темноты, боялся оставаться один дома, боялся смерти близких и т. д. Когда пришло время пройти призывную медкомиссию, обнаружилось, что артериальное давление у него 150/100.

В последующем Анатолий Григорьевич окончил институт, стал работать, делать карьеру. С возрастом, по мере переживания новых и новых стрессов, конституция Ветер, к которой он принадлежал, стала все больше замещаться конституцией Желчь. К страхам юности добавились гнев и раздражение. Происходило увеличение «плохой крови», повышался уровень холестерина в крови. Борьба холодной и горячей конституций проявлялась в том, что Анатолия Григорьевича бросало то в жар, то в холод. На работе ему было жарко, а дома знобило, и он едва мог согреться горячим чаем. Между тем страхи продолжали преследовать его, но уже по другим поводам. Так, появился страх потерять работу и общественное положение. Должность, которую занимал Анатолий Григорьевич, была выборная, и он боялся проиграть предстоящие выборы. Этот страх спровоцировал новое обострение гипертонической болезни.

Назначенный в «Наране» курс терапии включал, в частности, энергетический массаж, чему Анатолий Григорьевич был немало удивлен. До сих пор он полагал, что лечиться можно только таблетками. Кроме того, были использованы фитопрепараты, нормализующие

конституции Ветер (нервная система) и Желчь. На фоне лечения стал крепче сон, давление снизилось, впервые достигнув уровня 140/80. После этого Анатолий Григорьевич убедительно победил на выборах, его психоэмоциональное состояние стало более гармоничным. «Вы научили меня жить без страха, – сказал он. – Теперь я знаю, в чем была моя беда, и больше к этому возврата не будет».

Избыток положительных чувств может причинить вред здоровью, как и избыток отрицательных чувств. Так, чрезмерная радость губительно действует на сердце. Сунь Сымяо (581–682), один из знаменитых врачей династий Сун и Тан в Китае, предостерегал от чрезмерных переживаний: «Когда в сердце любовь, не стоит любить глубоко; когда в сердце отвращение, не стоит испытывать глубокое отвращение. В любом случае повреждается естество, ранится душа».

Люди называли Сунь Сымяо «совершенным Сунем». Он обладал не только обширными познаниями в медицине, но и высочайшими моральными качествами. Вот почему он стал образцом, эталоном для многих поколений китайских врачей, которые и сегодня почитают его как «царя лекарств». Благодаря своему духовному богатству и здоровому образу жизни доктор Сунь Сымяо прожил 101 год, став символом долголетия.

Семену Ивановичу было 75 лет, когда его внучка вышла замуж. Это было для него самым большим счастьем. «Теперь, – говорил он, – и помирать можно». Ветеран войны, кавалер многих боевых и трудовых орденов, Семен Иванович прошел большой жизненный путь. До пенсии он работал большим начальником, был счастлив в работе и в кругу семьи. Это был крепкий человек, физически и душевно, любил пошутить и повеселиться. Однако и его не обошла стороной беда. Совсем молодым трагически погиб его сын, оставив двух детей – девочку и мальчика.

Семен Иванович очень любил своих внуков, был привязан к ним всей душой и мечтал, чтобы их жизнь устроилась наилучшим образом. Когда они стали взрослыми и внук женился, у Семена Ивановича осталась одна забота: выдать замуж свою внучку. Наконец долгожданная свадьба была назначена.

На свадьбе Семена Ивановича переполняли чувства, он бурно радовался, много пел, шутил, веселился. Неожиданно он схватился за сердце и побледнел. К нему бросились на помощь, но было поздно. Праздничный шум и веселье сменились полной тишиной. Семен Иванович умер от сердечного приступа.

Говоря о влиянии эмоций на плотные органы, нельзя забывать о взаимодействии плотных и полых органов, которое осуществляется посредством сопряженных (парных) энергетических меридианов. Через точки, называемые ло-пунктами и расположенные на сопряженных меридианах, происходит быстрый переход энергии от одного органа к другому. Почки связаны с мочевым пузырем, печень – с желчным пузырем, поджелудочная – с желудком, сердце – с тонким кишечником, легкие – с толстым кишечником.

При этом расстройство плотного органа влечет за собой нарушение функций связанного с ним полого органа.

Например, сильная радость может повредить сердцу, и на фоне этого возможно возникновение не только тахикардии, сердцебиения, но и диареи (тонкий кишечник).

Если человек сильно печалится, это не только наносит вред легким, но и может вызвать запоры. Болезни печени, связанные с такой эмоцией, как гнев, провоцируют камнеобразование в желчном пузыре.



Страх угнетает функции почек и одновременно может вызвать частые позывы к мочеиспусканию и недержание мочи (энурез).

Эмоции, непосредственно влияющие на работу поджелудочной железы, связаны с глубокой задумчивостью и концентрацией на проблемах и неприятностях, тягостными мыслями и озабоченностью. Если такое состояние продолжается долгое время, то человек может заболеть сахарным диабетом (поражение поджелудочной железы).

Одновременно могут наблюдаться потеря аппетита, отрыжка, вздутие живота, боли в желудке – симптомы расстройства сопряженного с поджелудочной железой органа.

Евгения Ивановна, 68 лет, обратилась в «Наран» с сахарным диабетом. Она рассказала, что некоторое время назад в ее семье произошла драма. Дочь встретила человека, который был моложе ее на 17 лет, развелась с мужем, бросила ребенка и с головой ушла в любовный роман. Теперь Евгения Ивановна была почти лишена возможности видеть свою внучку Катю, которая жила с бывшим зятем. Она все время думала о том, что будет с дочерью, как сложится ее судьба, мучилась и переживала. Тягостные мысли не оставляли ее ни на работе, ни дома. И вот появился кожный зуд, Евгения Ивановна стала постоянно чесываться. Она обратилась к врачу, сдала кровь на анализ. Оказалось, что уровень сахара составляет 9,3. В результате комплексной терапии в клинике «Наран», которая включала применение фитопрепаратов, процедуры и оказание психологической помощи, содержание сахара удалось снизить практически до нормы. В настоящее время женщина продолжает наблюдаться в клинике, и за прошедшие пять лет уровень сахара поднялся лишь однажды, на фоне сильного нервного стресса. Так благодаря комплексному лечению (души и тела) пациентке удалось избежать такого сложного заболевания, как сахарный диабет.

Связь эмоций с состоянием внутренних органов не является односторонней. Нервная система, оказывая влияние на их функции, одновременно и сама подвержена воздействию с их стороны. Нарушение работы тех или иных органов неизбежно вызывает изменение психоэмоционального состояния человека. Например, если человек конституции Желчь, которая анатомически включает печень и желчный пузырь, своим неправильным образом жизни и характером питания привел свою конституцию в возмущенное состояние (злоупотреблял горячей и острой пищей, крепким алкоголем и т. д.), то через некоторое время он почувствует, что стал более гневливым, вспыльчивым, раздражительным.

Появятся и другие признаки неблагополучия печени: тугоподвижность мышц, повышение артериального давления, покраснение лица и пожелтение глаз, языка, ногтей. В свою очередь, гнев негативно влияет на печень и желчный пузырь, еще больше возмущая конституцию Желчь, вызывает спазмы желчного пузыря с развитием дискинезии желчевыводящих путей, а впоследствии – желчнокаменной болезни. Так образуется замкнутый круг.

В клинику «Наран» обратилась Марина Петровна, 60 лет, с желчнокаменной болезнью. Конституцию Желчь она унаследовала от отца – краснолицего, вспыльчивого, деспотичного человека. С детства она была решительной, упрямой, целеустремленной. Окончив школу, а затем институт, вышла замуж за человека, во всем на нее похожего и также принадлежавшего к конституции Желчь. Они оба любили жирную, жареную, острую пищу, одинаково смотрели на жизнь и реагировали на происходящее. Поскольку и она и муж непременно желали лидировать и не уступали друг другу ни в чем, семейная жизнь состояла из сплошной череды скандалов, конфликтов и ссор. С годами Марина Петровна

становилась все более раздражительной. При вспышках гнева у нее каждый раз поднималось давление, лицо краснело и покрывалось пятнами, а в груди ощущалось стеснение. Однажды она довела одну из своих сотрудниц до того, что у той случился обморок. После этого Марина Петровна впервые начала задумываться о том, что с ней происходит. В 55 лет она вышла на пенсию. Сын к тому времени женился и стал жить отдельно, муж ушел к другой женщине, и Марина Петровна осталась совсем одна. Она почувствовала себя одинокой и никому не нужной. Это вызвало такой сильный психологический кризис, что у нее случился динамический инсульт. К счастью, он не имел серьезных последствий: онемение конечностей вскоре прошло. Одновременно обследование в больнице выявило наличие камней в желчном пузыре. Марина Петровна поняла, что ей нужно что-то делать с собой и менять свое отношение к жизни. Она стала читать много книг по психологии и философии, здоровому образу жизни и питанию. Полностью отказалась от жареной, острой и жирной пищи, начала работать над своим характером. Это позволило ей избежать развития гипертонической болезни по худшему сценарию. Фитотерапия, назначенная ей в клинике «Наран», включала препараты, регулирующие конституции Желчь и Слизь. В настоящее время на фоне лечения камни в желчном пузыре наполовину растворились. Самочувствие и психоэмоциональное состояние женщины улучшилось: она стала более спокойной, перестала нервничать и раздражаться. «Я чувствую себя сейчас лучше, чем в 40 лет», – говорит Марина Петровна сегодня.

Болезни никогда не возникают на пустом месте, они сигнализируют о том, что человек неправильно живет, неверно воспринимает окружающий мир и взаимодействует с ним. Они требуют от человека переосмыслить свое поведение, эмоции, отношение к другим людям. К сожалению, такое осмысление происходит зачастую поздно, когда человеку уже требуется срочная медицинская помощь, а иногда и хирургическая операция. При этом аллопатическая медицина,

направленная на устранение симптомов болезней, создает иллюзию, что можно продолжать вести прежний образ жизни и при помощи химических препаратов избежать его последствий – болезней.

Тибетская медицина, наоборот, утверждает, что нельзя избавиться от болезней, не устранив их причину, т. е. не изменив тот образ жизни, который привел к их возникновению и развитию. В молодые годы, когда еще ничто не болит, мало кто задумывается о будущем. Человек в этом возрасте совершает множество ошибок, он ощущает себя полным сил, но не всегда умеет направить их в правильное русло. Ему кажется, что он будет здоров всегда, и не думает о последствиях своих поступков.

Этот случай произошел в одной из клиник г. Улан-Удэ. Молодой сотрудник (его звали Вадим) возомнил себя великим экстрасенсом, стал вести себя заносчиво и высокомерно по отношению к коллегам, так что скоро остался в полной изоляции. При этом он накопил большое количество негативных эмоций, ему не давали покоя неудовлетворенные амбиции, чувства злобы и ненависти к окружающим. В итоге это привело к серьезному конфликту. Одна из пациенток перешла от него к другому врачу, Розе Николаевне, которая обнаружила, что лечение проводилось неправильно, и имела неосторожность сказать об этом Вадиму. Он пришел в бешенство и в лицо проклял свою коллегу. В тот же день женщина оступилась, спускаясь по лестнице, упала и сломала ногу в нескольких местах. Пациенты Розы Николаевны перешли к ее мужу, который также работал в этой клинике. При встрече с ним Вадим во всеуслышание проклял и его. Через день с мужем произошла та же история, что и с женой: спускаясь по той же самой лестнице, он упал и сломал ногу. Еще через некоторое время внезапно и скоропостижно умерла их дочь, совсем молодая девушка.

Все это вызвало у Вадима такой прилив гордости, что он совсем потерял голову. Упиваясь своей «победой», он открыто угрожал, что каждого, кто его обидит, постигнет та же участь.

Но вот однажды он вдруг исчез: ушел из дому и не вернулся. Его нашли только через несколько месяцев в 500 км от Улан-Удэ в лесу, заросшего бородой и почти невменяемого. Как он попал туда, осталось неизвестно. В это же самое время трагически погиб его брат. У матери обнаружился рак, и она умерла. Семья перестала существовать.

Эта драма показывает, что негативная энергия, которую человек направляет на другого, создает его отрицательную карму и бумерангом возвращается к нему. Деструктивные эмоции, такие как гнев, злоба, ненависть и др., притягивают к нему несчастья и продуцируют негативные события в его собственной жизни.

И наоборот, когда он воспитывает в себе положительные черты – доброжелательность, позитивное отношение к жизни, – это притягивает к нему успех. Такой человек обязательно выделяется в толпе: улыбкой, веселым видом, открытым и приветливым взглядом. К нему тянутся люди, желая приобщиться к его успеху, удачливости, благополучию. А ведь стать таким под силу каждому – нужно только избавиться от негативной энергии и деструктивных эмоций, изменить свое отношение к жизни в лучшую сторону, и жизнь будет другой.

Позитивные, конструктивные эмоции – это радость, оптимизм, вера, любовь, сострадание, милосердие, надежда. Они основаны на здравых рассуждениях, приводящих к более объективной оценке сущности явлений и природы вещей. Эти эмоции нужно ценить, возвращать, культивировать, практиковать.

Неоценимую помощь в этом оказывает духовность, возникшая и развившаяся в лоне таких религий, как буддизм, православие, ислам. Основная ценность религии состоит в том, что, заключая в себе многовековой духовный опыт человечества, она направлена на воспитание в людях духовного начала, пробуждение в них позитивных чувств. Это не значит, конечно, что если человек в силу своих убеждений, образования и воспитания не приемлет религии и считает себя атеистом, он не может быть достойным человеком с богатым внутренним миром и высокими моральными качествами.

Так, в нашей стране на протяжении десятилетий поколения людей воспитывались на идеях коммунизма и вере в светлое будущее человечества. С распадом Советского Союза миллионы простых людей, искренне веривших в коммунистические идеалы, впали в глубочайшую депрессию, лишившись духовной опоры в жизни. Они почувствовали себя ограбленными – не столько материально, сколько духовно. Потеря веры оказалась для многих более тяжким испытанием, нежели экономические трудности.

В этом отношении нельзя не признать, что религия способна стать более прочной духовной опорой в жизни, чем государственная идеология. Если говорить о буддизме, то это не столько теософское, сколько философское учение, которое помогает человеку оставаться самим собой и пребывать в состоянии внутренней гармонии при любом социальном строе и государственном устройстве. Какие бы ни происходили перемены в обществе, человек должен сохранять свои нравственные принципы, внутреннюю свободу и ясность сознания. Когда у человека есть подлинная духовная сила, когда он позитивно мыслит, государство никогда не сможет подавить его как личность и никакой крах государственной идеологии не сломит его. Можно заметить, что тибетские монахи, в какой бы стране, в каком бы городе ни оказались, сохраняют спокойствие, доброжелательность, уверенность и невозмутимость и везде чувствуют себя одинаково комфортно.

Веря в реинкарнацию, буддисты знают, что их дух не исчезнет с физической смертью и будет продолжать жить в следующем перерождении. Поэтому они не боятся умереть. Однако храбрость, порождаемая силой духа, не имеет ничего общего с пустой бравадой, происходящей от легкомыслия и неспособности предвидеть последствия своих неразумных поступков. В трактате «Чжуд-Ши», исполненном духа буддизма, явственно звучит предостережение от неразумных действий: «Не садись в ненадежную лодку и на непослушного коня. Избегай тех мест, где могут напасть или убить. Берегись огня и воды, не стой над обрывом. Отправляясь в путь, сперва разузнай о дороге» (тантра Объяснений).

Буддизм проникает в мировую и российскую культуру, прежде всего как наука о душе человека. По данным современных исследований, проведенных американскими учеными, буддисты более умиротворенны и счастливы, нежели другие люди. Наибольшим образом это выражено у тех из них, кто в течение длительного времени регулярно занимается медитацией. Было обнаружено, что левые лобные доли мозга у них повышенно активны, а именно эта область отвечает за положительные эмоции.

И неудивительно. Ведь буддизм на протяжении тысячелетий с исключительной настойчивостью и последовательностью проводил изучение разума и его позитивного потенциала. Используемые методы и практики из поколения в поколение помогают людям преодолевать их собственные деструктивные эмоции, приводят человека в состояние устойчивости. Если человек не нашел гармонии с самим собой, то он никогда не найдет равновесия с окружающим его миром.

Главная составляющая практик, направленных на восстановление психической энергии, – медитация, которая представляет собой однонаправленную концентрацию сознания на визуальном образе. Для

того чтобы медитировать, вовсе не обязательно сидеть в позе лотоса с закрытыми глазами – можно сконцентрировать свое внимание на картине великого художника или прекрасном пейзаже, на любом предмете, созерцание которого умиротворяет сознание и доставляет удовольствие. Одним людям нравится небо, другим – горы, кому-то – вид моря, а кому-то – костра или горящей свечи, кто-то получает радость в лесу, где шум листвы и прекрасные цветы вдохновляют его, – это зависит от стихии, которая предначертана человеку с его рождением под определенным звездным знаком. Это одно из величайших открытий древних мудрецов, звездочетов-астрологов, как западных, так и восточных. В пространстве, во всей Вселенной присутствуют пять стихий – огонь, вода, дерево, земля, воздух. И каждый человек тяготеет именно к той из них, которая характерна для его знака зодиака и года рождения (в европейской или восточной астрологии). Так, человек, родившийся в год Собаки (стихия огня) в мае (Телец – стихия земли), наибольшее душевное успокоение будет испытывать от пребывания в лесу, а дома – от медитации у камина или горящей свечи. Когда человек сидит у камина, он получает не только физическое тепло, но и духовную пищу. Глядя на огонь, он освобождает свое мышление от хаотичности, мысли текут плавно и однонаправленно, а потом исчезают вовсе. Это и есть медитация.

Когда мысли перестают бороться между собой и остается только одна мысль, нужно сжиться с ней, выяснить для себя, насколько она важна, и если она тяготит, то почему это происходит и к какому результату она может привести. Ведь мысли должны порождать действие, а иначе лишь впустую расходуются душевные и физические силы человека.

Медитация предполагает ограждение себя от контактов с внешним миром, от всего того, что мешает внутреннему покою и сосредоточенности. Такая длительная медитация называется ретритом. В переводе «ретрит» означает «убежище», «уединение». Эта практика



соответствует органической потребности человека остаться наедине с самим собой, чтобы, отключившись на время от повседневной жизни, очистить и успокоить свое сознание.

Ретриты могут быть длительными и продолжаться недели и даже месяцы, но могут быть и короткими. Полезно приучить себя медитировать хотя бы 30 минут в день.

У некоторых людей сознание настолько затемнено и настолько сильна внутренняя дисгармония, что это рождает панический страх одиночества. Они наполняют свою жизнь беспорядочными действиями, телефонными разговорами, суетой, только чтобы не остаться наедине с самими собой.

Такова была пациентка клиники «Наран» Мария Сергеевна. После развода с мужем, который она тяжело переживала, Мария Сергеевна испугалась, что останется совсем одна. Она стала лихорадочно окружать себя знакомыми, хвататься за множество дел, по первому телефонному звонку срываясь с места и мчась куда-то на очередную встречу или вечеринку. Вся ее жизнь превратилась в одну бесконечную гонку. За несколько лет она ни разу не взяла отпуск, спала по 4–5 часов в сутки и даже в выходные не высыпалась и не отдыхала. Такой образ жизни не мог не повлиять на ее внешность: под глазами появились тени, на лице – отеки и морщины. Видя, как быстро увядает ее красота, она стала нервничать еще больше и еще больше стала бояться одиночества. Она все время как будто пришпоривала себя, не оставляя себе ни минуты на то, чтобы перевести дух. В результате в 48 лет женщина довела себя до инфаркта.

Разумеется, во время ретритов полностью исключаются употребление алкоголя и курение. Под действием алкоголя ум

затемняется и эмоции выходят из-под контроля разума, утрачивается способность правильно оценивать ситуацию, предвидеть последствия своих поступков.

Человек, пристрастный к потреблению алкоголя, стремится создать радость мировосприятия путем искусственного внешнего воздействия, а не формированием его органически в себе самом. Между тем алкоголь, как и эндорфин (гормон радости), в норме вырабатывается самим организмом. Он придает праздничное настроение, убирает эмоциональные стрессы, снимает напряжение коры головного мозга, подавляет выработку адреналина (гормона страха). У пьющего человека прекращается нормальная выработка организмом алкоголя и появляется зависимость от потребления его извне. Но каждый раз, когда действие алкоголя заканчивается, он возвращается к самому себе, и с каждым разом это возвращение все безрадостнее.

На Востоке говорят, что, пьянея, человек сначала ведет себя как попугай – много говорит, потом как обезьяна – машет руками, далее как петух – гарцует, красуется, а затем превращается в свинью – падает в грязь. Когда, протрезвев, он смотрит на то, что сделал, то ищет себе оправдание в том, что был пьян и не соображал, что делает, а между тем это составляет его вину, а не оправдание. И совершенно справедливо, что уголовное право рассматривает опьянение не как смягчающее, а как отягчающее вину обстоятельство. Надо сказать, что среди тибетцев практически нет алкоголизма, они мало или почти не курят.

Другая традиционная тибетская практика – простирации, которые являются одновременно упражнениями для тела и для души. В тибетской медицине нет деления на физическое и духовное, которое существует на Западе. Вот почему в ее практике укрепление тела неотделимо от укрепления духа. Совершая простирации, человек соединяет руки в ладонях, прикладывает их ко лбу, к губам и груди, свидетельствуя о том, что почитает Будду разумом, речью и сердцем.

Затем он опускается на землю ничком, вытягиваясь в полный рост, после чего поднимается на ноги и с этого места простирается снова. Так, медленно, он совершает путь по окружности вокруг храма – дацана.

Главный смысл этого упражнения в том, чтобы освободить ум от суеты, волнений, тревог и негативных эмоций, которые разрушают здоровье, – зависти, злобы, обиды, гнева, печали и страха. При этом произносятся мантры – священные тексты. Так достигается единство трех деяний: тела, ума и языка.

В «Чжуд-Ши» сказано: «Образ жизни складывается из деятельности тела, языка и души. Если они трудятся мало, ни во что не вникают – это недостаток, а если чересчур напрягаются – это избыток» (тантра Объяснений).

Человек, проживший свою жизнь с чистой, открытой душой и светлыми мыслями, искренне доброжелательный к людям, и в преклонные годы сохраняет полноту жизни, физическую и душевную бодрость. Встреча с такими людьми – всегда радостное событие, которое надолго сохраняется в памяти и служит своего рода духовным маяком.

Одним из таких людей, с которыми мне посчастливилось встретиться, был лама Даши-Дондок, которого все называли дедушкой Даши. Ему было 94 года. При встрече с ним поражали его глаза – ясные, наполненные живым блеском, они смотрели весело и открыто и в то же время мудро и пронизательно. Неприхотливый в быту, он жил очень скромно. Его маленькая комната была всегда тщательно убрана, и стоило войти в нее, сразу же ощущалась особая, светлая атмосфера. У дедушки Даши был старинный телевизор с крошечным экраном, который он с удовольствием смотрел, проявляя живой интерес ко всему, что происходит в мире. Он радовался, что каждый день может узнавать что-то новое и чувствовать себя сопричастным огромному миру людей и

событий. Каждый день жизни он принимал как бесценный дар с той простотой и восторженностью, на которую способны, казалось бы, только дети.

### Лечение болезней Ветра

Лекарь, не знающий методов лечения, похож на стреляющего в темноте, его средства лечения не попадут в болезнь.

С сильными болезнями справляйся решительно при помощи лекарств, процедур, диеты и режима, как с кровным врагом, повстречавшимся на узкой тропе.

### «Чжуд-Ши», тантра Объяснений

Возмущение конституции Ветер, распространяясь на различные органы и ткани и соединяясь с возмущением конституций Желчь и Слизь, вызывает множество заболеваний с самой разнообразной симптоматикой. Множественность или неопределенность этих симптомов может создать трудность при постановке диагноза. Поэтому особую важность в диагностике приобретают изучение психоэмоционального состояния пациента и выяснение обстоятельств возникновения и развития болезни. Этот метод диагностики называется в тибетской медицине опросом. «Опрос выявляет причину болезни, вид доши, вызвавшей болезнь, место расположения болезни и ее входные двери» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений). Симптомы могут казаться вовсе не связанными с расстройством нервной системы. Данные анализов также могут не указывать напрямую на причину болезни. В этом случае опрос – не только главнейший, но и единственный метод диагностики, позволяющий установить природу болезни и определить средства лечения. «Чтобы выявить суть болезни, прежде всего нужно выяснить условия, вызвавшие ее возбуждение» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

Так, на нервной почве может произойти нарушение слуха, не связанное с органическими изменениями или с воспалительным процессом.

В клинику «Наран» обратилась Галина Петровна, 60 лет, потерявшая слух из-за перенесенного нервного потрясения. Однажды днем, когда женщина дремала, за стеной у соседей взорвался телевизор. Начался пожар, возникла паника. Перепугавшись, что началась война, Галина Петровна оглохла на одно ухо. Врач районной поликлиники, к которому она обратилась, не нашел никаких причин для глухоты: не было ни серных пробок, ни воспаления. Не получив от него помощи, Галина Петровна обратилась в «Наран».

Определив, что произошло возмущение конституции Ветер, врач клиники назначил комплекс внешних процедур для снятия мышечного спазма, который блокировал проведение нервных импульсов. После трех сеансов массажа и прогревания полынными сигарами слух полностью восстановился. Применения фитопрепаратов не потребовалось.

Прохождение нервных импульсов по «белым каналам» можно сравнить с тем, как по проводам бежит электрический ток. Если бы мы могли следить за этим при помощи электрических лампочек, то увидели бы, что некоторые лампочки не горят – значит, в системе произошел сбой и прохождение нервного импульса на каком-то участке заблокировано. Если нервный импульс не дошел до того или иного органа, это немедленно скажется на его работе. Все органы и ткани организма иннервируются двумя нервами – чувствительным и двигательным. В случае блокировки двигательного импульса нарушится двигательная активность с развитием пареза, паралича, ухудшением перистальтики желудочно-кишечного тракта и т. д. При блокировке чувствительного импульса будут нарушаться выработка секрета

поджелудочной железы, выделение желудочного сока, работа слезных, слюнных, сальных желез, тактильная чувствительность, ощущение запахов, вкусов, звуков и т. д.

В «Чжуд-Ши» сказано: «Первым поднимается Ветер, за ним возбуждаются две другие доши» (тантра Объяснений). Поскольку болезни Ветра могут развиваться не только на своей, но и на чужой основе (Желчи, Слизи), очень важно определить доминирующую конституцию человека.

Признаки таких болезней бывают схожи с признаками возмущения соответствующих конституций. Лечение в этих случаях должно быть направлено на гармонизацию конституции Ветер (психоэмоциональное состояние), с одной стороны, и на улучшение состояния задействованной конституции (Желчь, Слизь) – с другой стороны. В некоторых случаях нормализация самочувствия наступает непосредственно после устранения признаков нервного расстройства (бессонница, раздражительность, хроническая усталость и т. д.). Во всяком случае, без учета психоэмоционального фактора и возмущения конституции Ветер полноценное лечение невозможно: если даже симптомы будут на время устранены, они неизбежно возникнут снова и снова.

Петр Семенович, 50 лет, конституция Желчь – Слизь, обратился в «Наран» с сильным отеком и покраснением коленного сустава и ноги ниже колена. Специалисты, к которым он обращался до этого, так и не смогли установить диагноз: заболевание не подходило по признакам ни под рожистое воспаление, ни под полиартрит, ни под острый тромбофлебит. Таким образом, помощи Петру Семеновичу было ждать неоткуда.

Из беседы с ним выяснилось, что в возрасте 46 лет Петр Семенович перенес инфаркт, что он страдает гипертонией и в течение двух лет принимает гипотензивные препараты. Все это время у него был нарушен сон. Выяснилось также, что в питании он предпочитает острую, жирную, жареную пищу. Для того чтобы улучшить сон и снять накопившийся за день стресс, Петр Семенович каждый вечер выпивал по 150–200 г водки. Однажды после очередного сильного стресса он выпил больше обычного. Внезапно проснувшись ночью, он почувствовал прилив жара в правой ноге, которая резко покраснела и на глазах стала опухать, увеличившись в объеме в два раза. Петр Семенович был так напуган, что окончательно потерял сон. Под утро его стали мучить сильный кашель с пенистой мокротой, тахикардия, острый страх смерти подступил к горлу. Петр Семенович обратился к врачам современной медицины. Началось хождение от специалиста к специалисту, и никто из врачей не рискнул признать болезнь «своей»: ни кардиолог, ни хирург, ни ангиолог, ни артролог. Наконец по совету друга Петр Семенович пришел в «Наран». Налицо было нарушение конституций Желчь и Слизь с присоединившимся нарушением конституции Ветер (нервная система) в виде нарушения сна и последних сильных стрессов на службе. Комплексная терапия включала изменение характера питания и применение фитопрепаратов, нормализующих конституции Ветер, Слизь, Желчь, а также непосредственно влияющих на состояние сосудов, суставов, мышц и подкожно-жировой клетчатки. На фоне лечения в клинике «Наран» отек и краснота ноги полностью прошли, состояние пациента нормализовалось.

Возмущение Ветра (нервной системы), распространяясь по всему организму, вызывает заболевание именно в том месте, которое оказывается наиболее уязвимым из-за генетической предрасположенности, образа жизни или характера питания. У Петра Семеновича таким «слабым местом» оказались сосуды ног. Если бы в это время он не принимал гипотензивных средств, то на фоне стресса у него

мог случиться инсульт. Или же если бы «слабым местом» оказались какой-нибудь другой орган или система, могло возникнуть другое заболевание. Так или иначе, именно возмущение Ветра послужило провоцирующим фактором, давшим толчок развитию болезни. Вот почему нельзя достичь улучшения состояния пациента одним только лечением пораженного органа, будь то суставы, сосуды, мышечные ткани, рука или нога. Необходимо в первую очередь нормализовать психоэмоциональное состояние человека, с одной стороны, для успешного излечения, а с другой – во избежание рецидивов болезни в будущем.

Нельзя вылечить тело, не вылечив душу, – таков один из главных принципов тибетской медицины. Поскольку она основана на философии буддизма, то помимо собственно терапевтического воздействия на организм лекарствами и процедурами она способна оказать действенную психологическую помощь. Врач тибетской медицины традиционно является и психологом, и психотерапевтом, и философом, который лечит человека не только телесно, но и душевно. Уже по внешнему виду пациента – выражению его глаз, мимике, жестикуляции, манере поведения – он может многое определить относительно его образа жизни, самочувствия, душевного и физического здоровья. Такая проницательность нередко представляется едва ли не ясновидением. Между тем это явление объясняется прежде всего постоянной духовной практикой, отказом от страстей и привязанностей, чистотой ума и помыслов.

В связи с этим я не могу не вспомнить встречу с пожилым ламой Даши-Дондоком, его чистые, ясные глаза, излучающие радость восприятия мира, радость от встречи с новым человеком, бескорыстную и естественную. Казалось, этот человек читает тебя как раскрытую книгу. Становилось легко оттого, что не надо было прятаться, притворяться, думать о том, как повести себя или что сказать. Все это было не нужно и бесполезно, потому что от этих глаз не могло ничего



укрыться, как будто вся жизнь сидящего напротив него человека прокручивалась перед его внутренним взором как кинолента, и не было ничего, что ускользнуло бы от него или было превратно понято.

То, что называют ясновидением или интуицией, не приходит само по себе, не является безусловным даром, а увеличивается, растет в тех людях, которые изо дня в день практикуют духовную жизнь. Опытный, знающий врач тибетской медицины, как правило, обладает хорошей интуицией, и в этом нет ничего мистического. Напрасно те, кто неправильно понимает суть тибетской медицины, ждут от нее каких-то фокусов или пытаются увидеть их в ней. Высокая эффективность и точность диагностики – результат длительного пути развития врачебной науки Тибета и профессионализма лечащего врача, который встречает пациента на приеме.

В тибетской медицине оказание психологической помощи начинается уже при первой беседе врача и пациента. В этом смысле можно сказать, что пациент вступает в процесс лечения уже в момент постановки диагноза – при опросе. Если он готов к честному диалогу, к тому, чтобы выяснить подлинную причину своего заболевания, если он всерьез настроен на лечение и исполнен решимости объединиться с врачом против общего врага – болезни, то положительный эффект наступит обязательно. И наоборот, если пациент не понимает или не желает понимать, что именно его сознание в первую очередь определяет его физическое здоровье, если он настолько утвердился в своем неведении, что не приемлет никаких изменений и с упорством намерен продолжать тот образ жизни, мышления и характер питания, который он вел прежде, на исцеление рассчитывать не приходится.

К сожалению, в современном обществе распространено потребительское отношение к своему здоровью, когда человек хочет только пользоваться им, но не желает его созидать. Такой пациент не готов сотрудничать с врачом, он приходит на прием и говорит: «Лечите

мое тело». Современная фармацевтическая индустрия эксплуатирует такое потребительское отношение людей к здоровью, выпуская препараты, действие которых направлено лишь на устранение симптомов болезни. Эти препараты создают видимость лечения и поощряют заблуждение, что можно устранить болезни, не меняя ничего в своей жизни, не изменяя своего сознания и не борясь за свое здоровье, а только лишь потребляя те или иные таблетки, используя ингаляторы и т. д. Каждый раз эти химические средства дают лишь временное облегчение, и человек попадает от них в зависимость – он вынужден применять их снова и снова, а болезнь остается, по сути, без лечения. Состояние человека несколько не улучшается, а зачастую и ухудшается; болезнь прогрессирует, и количество потребляемых лекарств все увеличивается. Общая картина такова, что люди, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, определяющими большую часть смертности в современном мире, оказываются с ними один на один и в большинстве случаев уже даже не надеются на излечение. К примеру, лечение сахарного диабета с помощью синтетических сахароснижающих препаратов еще никого не излечило. Напротив, одни лекарства, не приносящие облегчения, зачастую сменяются другими, более сильнодействующими, а затем, испробовав все эти препараты, пациенту предлагают инсулин. Врачи при этом беспомощно разводят руками. Больные гипертонией 2-й стадии, постоянно принимающие гипотензивные препараты, как показывает практика, не могут излечиться от болезни, но часто она переходит в 1-ю стадию. Над ними всегда довлеет угроза развития осложнений в виде инфаркта или инсульта. Именно такие люди составляют значительную часть пациентов, обращающихся в наше время к тибетской медицине. И в этот момент очень важно, чтобы человек изменил свое сознание, отношение к себе, к своему здоровью и окружающему миру. Он должен понимать, что, только содействуя врачу тибетской медицины, он может достичь исцеления. Здоровье – это общая победа врача и пациента. Какими бы действенными средствами ни располагала врачебная наука Тибета, болезнь не может исчезнуть по мановению волшебной палочки.

Те, кто не понимает этого, не понимают главного – здоровье человека в первую очередь зависит от него самого. Ложные ожидания, порожденные неведением и непониманием, приводят лишь к ухудшению положения и провоцируют новые негативные эмоции. Увы, подобные случаи совсем не редки.

Одним из таких пациентов был Евгений П., 76 лет. Обратившись в клинику «Наран», он требовал не меньше как полного омоложения. На фоне комплексного курса терапии общее самочувствие улучшилось, стабилизировалось давление, было устранено опущение желудка. Однако всего этого пациенту было мало. Он собирался жениться и хотел, чтобы сексуальные функции, угасшие к этому времени из-за многолетней аденомы простаты, полностью восстановились. К сожалению, он не понимал, что сексуальная активность в пожилом возрасте, как и здоровье вообще, – показатель того, как человек жил всю свою жизнь. Омолаживающие методики, как и другие методы тибетской медицины, требуют соучастия пациента в процессе лечения, однако Евгений П. не желал ничего менять в своем образе жизни и настаивал на том, что фитопрепараты тибетской медицины не оправдали его ожиданий. Он пожаловался, что, пригласив к себе домой женщину, за которой ухаживал, оказался в решающий момент не на высоте. В этом он обвинял только тибетскую медицину и врачей клиники «Наран», которые не сумели сделать из него полного сил и здоровья любовника. После этого он стал писать множество жалоб во всевозможные инстанции. В итоге эти жалобы и последовавшие за ними проверки помогли нам поднять уровень клиники на новую высоту. Мы получили хорошие, ценные рекомендации от проверяющих и, последовав им, улучшили свою работу. В благодарность за это мы предложили Евгению П. продолжить лечение бесплатно, но разозленный на то, что все его усилия наказать своих «обидчиков» окончились ничем, он наотрез отказался. Так, желая наказать других, он наказал самого себя.

Врач тибетской медицины должен уметь направить мысли пациента в правильное русло, однако если человек сам не захочет этого сделать, никто не сможет ему в этом помочь. Каждый должен сделать свой собственный выбор: болезнь или здоровье, жизнь или смерть. Освобождаясь от неведения, человек освобождается от страстей, которые являются причиной возмущения Ветра (нервной системы) и связанных с этим болезней. И напротив, оставаясь во власти страстей, человек всегда будет пребывать в неведении и не избавится от болезней, а будет приобретать все новые и новые, разрушая не только свою жизнь, но и жизнь своих близких.

Валентина Максимовна, 50 лет, обратилась в «Наран» с целым комплексом заболеваний: язва желудка, гипертония, полное нарушение сна, тахикардия, депрессия, увеличение щитовидной железы. Внешне женщина выглядела много старше своих лет. Было видно, что причиной такого преждевременного одряхления послужила какая-то психологическая драма, произошедшая в ее жизни. Из разговора с пациенткой удалось выяснить, что произошло. Она рассказала, что живет с мужем уже 25 лет, вышла за него по любви и всю жизнь считала себя счастливым человеком. У них с мужем двое детей: сын и дочь. Старшая, Настя, в двадцать лет вышла замуж, родила ребенка. И в этот момент муж Валентины Максимовны, Павел Николаевич, стал испытывать к своей дочери сексуальное влечение. В особое возбуждение он приходил, когда она кормила малыша при нем грудью. Он уходил в ванную, принимал ледяной душ, пытаясь остудить пыл. В его сумбурных, хаотичных мыслях родились мечты обладания предметом своей страсти. Он стал оказывать дочери знаки внимания, гладил ее по плечам, целовал в шею. Поначалу Настя принимала это за проявление отцовской нежности, но скоро поняла, в чем дело. Она не пришла в ужас, не попыталась урезонить своего отца, напротив, стала принимать и даже поощрять его ухаживания. Ей всегда нравились мужчины, похожие на него, – высокие, стройные, статные. Между тем ее муж не

имел с этим ничего общего. Худощавый, юркий, подвижный, он был типичным представителем конституции Ветер; большую часть времени он пропадал на работе.

Если бы в этот момент Павел Николаевич понял, что с ним происходит что-то неладное, если бы он сумел остановиться и заглянуть в свою душу, быть может, он нашел бы в себе силы справиться с ситуацией, направить свою сексуальную энергию в другое русло. В этом ему могли помочь духовные практики, такие как медитация, ретрит и др. Но он не желал думать ни о чем другом, кроме своих желаний; он жил сегодняшним днем и не предвидел последствий своих действий.

Сексуальная связь отца и дочери продолжалась три года, и все это время они оба тщательно скрывали ее от всех. Но однажды Настя, поссорившись с матерью, проговорила ей о том, что их с отцом связывает взаимное влечение. Для Валентины Максимовны это стало потрясением. Она потеряла сон, в пятьдесят лет начала курить и прикладываться к вину. За короткое время она похудела, стало подниматься артериальное давление, появились боли в желудке, открылась язва. Женщина чувствовала себя преданной, потерянной и оскорбленной. Она ушла с работы, боялась выйти из дому и оставить мужа с дочерью наедине. На почве негативных эмоций произошло увеличение щитовидной железы. Врач-невропатолог, к которому она пришла на прием, назначил успокоительные средства, но они не принесли облегчения. Состояние здоровья продолжало стремительно ухудшаться, пока наконец Валентина Максимовна не обратилась за помощью в «Наран». К этому моменту конституция Ветер у нее была настолько разбалансирована, что пришла в полный упадок. В первую очередь необходимо было устранить перевозбуждение мозга, нормализовать сон. Женщина должна была отдохнуть морально и физически, а затем уже подумать, как ей следует поступить в этой

ситуации. Средства тибетской медицины позволили это сделать. Улучшилось и физическое самочувствие: размеры щитовидной железы уменьшились, зажила язва. Теперь Валентине Максимовне предстояло сделать выбор и самой найти выход из положения, в котором оказалась ее семья.

Сексуальная энергия, низменная по своей природе, обладает, тем не менее, огромным потенциалом. Духовные практики аюрведической и тибетской медицины позволяют перенаправить ее на более высокие цели, повысить ее уровень и трансформировать в психическую энергию. Так, у тибетских монахов существует система упражнений, благодаря которой они могут смотреть на женщину без вожделения, видя в ней не сексуальный объект, а такого же человека, как они сами, или видя в ней свою мать.

У одних людей сексуальная энергия может перейти в энергию творчества, и они создают шедевры, у других – в политическую харизму, и они изменяют ход истории. У многих духовных учителей она трансформировалась в энергию целительства, и они могли исцелять людей наложением руки. За рассказами о сверхъестественных способностях тех или иных людей, таких, например, как рассказы о летающих монахах Тибета, явственно звучит тема неограниченных возможностей человека трансформировать один вид энергии в другой.

Я помню рассказ своей мамы, который она слышала от своей бабушки, о двоюродном прадеде – буддистском черном монахе (эти монахи всю жизнь должны были воздерживаться от отношений с женщинами). Этот человек обладал необычной и очень сильной энергетикой. Так, люди видели, как он переправлялся в телеге с одного берега реки на другой: колеса телеги катились по воде как по твердой земле, и лошадь при этом не плыла, а ступала. Правда ли это или вымысел, но такие истории рассказывают только о незаурядных людях.

Прадед был эмчи-ламой (монахом-целителем). Эмчиламы играли особую роль в жизни бурятского народа. Они не только совершали религиозные обряды, но и оказывали врачебную помощь. Обладая большой духовной силой и обширными знаниями, они были центрами притяжения для людей. К ним приходили за советом в повседневных житейских вопросах и в моменты серьезного выбора, в радости и в несчастье. Используя лекарственные растения и методы тибетской медицины, эмчи-ламы, опытные психологи и знающие целители, лечили самые различные заболевания. Они же могли и наказать преступников, восстановив справедливость там, где она была попорчена.

Однажды к прадеду пришел человек и рассказал, что у него украли единственную корову. В бурятских деревнях воровство не было распространено, и случай был исключительный и вопиющий. В поисках пропавшей коровы этот человек обошел всю округу, но безрезультатно. Выслушав его, прадед сказал: «Иди и ни о чем не печалься. Когда ты придешь домой, все устроится». Обычно эмчи-ламы жили в отдалении от деревни, в одинокой юрте, чтобы житейская суета не отвлекала их от духовной практики. Люди сами приходили к ним со своими заботами и приносили еду. Так же жил и мой прадед. И вот, когда этот человек вернулся домой, корова стояла привязанная во дворе. Вор сам привел ее к хозяину – такие муки совести, а может быть, и телесные муки наслал на него лама, не видя его в лицо и, вероятно, даже не зная о том, кто этот вор. В другом случае кража была более серьезная. Человек был не только ограблен, но и избит, в результате чего потерял глаз. Выслушав его, лама сказал: «Эти люди уже никогда не исправятся. Они должны быть наказаны и будут наказаны. Ты сам увидишь это своими глазами. Тебе же надлежит пройти обряд очищения и очистить свое жилище от скверны. Пусть это не омрачает твое сознание. С этого дня все у тебя будет хорошо». Получив наставление, человек отправился в обратный путь. Был солнечный летний день, небо было безоблачно ясным. И

вдруг, уже подходя к деревне, этот человек увидел, как откуда ни возьмись на небе появилась черная туча. От тучи отделился огненный шар и ударил в один из домов. Это был дом его обидчиков – он был разрушен, и все, кто был в доме, погибли.

Каждый человек должен понимать, что за совершенным преступлением неизбежно последует наказание – в буддизме это называется законом кармы. Осознание этой неизбежности может заставить человека задуматься о последствиях своих поступков. Так, неправильное питание и образ жизни, страсти и привязанности, деструктивные эмоции неминуемо ведут к различным болезням и преждевременной смерти. Нравственные преступления влекут за собой несчастья и жизненный крах.

Внутренняя, духовная сторона жизни, как и эмоциональная, в не меньшей степени, чем другие факторы, определяет физическое здоровье человека и благополучие его рода. Непреходящая ценность религии заключается в том, что она дает человеку возможность остановиться, одуматься, осознать свою вину и покаяться. Этому служит, в частности, исповедь, на которую верующие приходят в церковь. Можно сказать, что церковная практика исповеди послужила прообразом психоанализа, столь распространенного в наше время во всем мире.

С другой стороны, на психоэмоциональное состояние человека и работу нервной системы влияет работа внутренних органов. Говоря о нравственной стороне жизни, нельзя забывать о таких факторах, как правильное питание и здоровый образ жизни, соответствующие конституции человека. Нередко причиной нервных расстройств служат именно эти два фактора. В связи с этим нелишне еще раз подчеркнуть важность опроса в постановке диагноза и выборе методов лечения. «Из всех методов обследования опрос является важнейшим» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).



Сергея, 15 лет, в «Наран» привели родители. Мальчик страдал тиками лица, у него дергались веки, брови, мимика была нарушена, при этом он все время совершал ненужные движения плечами и руками. Из беседы с мамой Сергея выяснилось, что во время беременности она пережила сильный стресс (смерть матери), который сказался на ребенке. С первых дней он был пугливым, боялся брать грудь, все время плакал. В пять лет мальчик пережил сильное потрясение – на его глазах во дворе били собаку. Он бросился к маме, захлебываясь и трясясь всем телом, пытался рассказать об этом и не мог. Перед школой Сережу отдали в детский сад, куда он до этого не ходил. Это стало для него вторым сильным стрессом. У мальчика появились легкое заикание, тики лица, рук, нарушился сон. Вечером он никак не мог успокоиться, был перевозбужден и потом долго не мог уснуть. Родители, которые прежде ложились спать в десять часов вечера, стали ложиться далеко за полночь, перестали высыпаться и не знали, что делать. Пытались давать ребенку реланиум, но это только вызвало у него оцепенение, а сон не восстановился. Мальчик спал ночью по 4–5 часов и утром чувствовал себя обессиленным. Со временем появились навязчивые подергивания и немотивированные движения плечами и руками.

Мальчик был конституции Ветер, худенький, юркий, он все время мерз и даже в летнюю жару спал под пуховым одеялом и едва мог согреться. Руки и ноги у него всегда оставались холодными. Единственное, от чего ему становилось теплее, – это горячий сладкий чай. При этом мама давала ему есть много цитрусовых и других фруктов, для того чтобы он получал витамины. В результате у ребенка был постоянный гипervитаминоз С, который вызывал еще большее возбуждение нервной системы, провоцируя тики и судороги мышц. Кроме того, мальчик пил много прохладительных напитков. В питании преобладали иньские продукты, специи и соль в еде почти отсутствовали. Совместно все эти факторы привели к крайнему

возбуждению конституции Ветер (нервной системы). После выяснения обстоятельств развития заболевания и способствовавших ему факторов мальчику было назначено лечение. Прежде всего было рекомендовано воздержаться от употребления цитрусовых и вообще любых фруктов и овощей в сыром виде. Вместо прохладительных напитков и воды Сергей стал пить горячий чай и имбирный напиток.

Были назначены массаж с горячим маслом, прогревание полынными сигарами и тибетские фитопрепараты, нормализующие конституцию Ветер («Агар», «Дзати»). На фоне изменения питания и комплексной терапии у Сергея нормализовался сон. Мальчик стал спокойнее, нервные тики и навязчивые движения прекратились. Общее состояние пришло в норму. Повысилась успеваемость в школе, улучшились отношения с родителями, товарищами, учителями.

В основе всех заболеваний Ветра лежит перевозбуждение нервной системы. При этом у человека могут возникнуть любые заболевания, в основе которых лежат стресс, страх, чрезмерные положительные или отрицательные эмоции. Внутреннее (посредством питания) и внешнее переохлаждение организма служат провоцирующими факторами. Отсюда и общие рекомендации, которые следует соблюдать как для профилактики болезней Ветра, так и в процессе их лечения. «Болезни развиваются из причин только при наличии соответствующих условий. А без условий, от одних только причин, не бывает последствий. Поэтому старайся избегать всего, что может быть условием болезни» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

Об образе жизни и характере питания, благоприятных для конституции Ветер, мы говорили в 3-й главе. Напомним их вкратце.

Люди этого типа должны есть горячую, маслянистую, калорийную пищу. «Пища тело питает, порождает тепло. Если есть ее меньше, чем

требуется телу, сила и цвет пропадут, поднимутся болезни Ветра» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

Предпочтение лучше отдавать горячим супам, а не вторым блюдам. Полезно горячее молоко, бульон из баранины, горячий чай с медом. В то же время следует забыть про газированные напитки, холодное пиво, охлажденную воду и молоко из холодильника, а также избегать жевательной резинки, нагружающей челюстные мышцы.

Сладкое вовсе не противопоказано – оно помогает успокоить нервную систему. В питании должны преобладать сладкий, кислый, соленый и жгучий (острый) вкусы. Из мяса предпочтительнее баранина, конина, говядина, утка, курица. Рыбу и морепродукты нужно обильно сдабривать приправами типа васаби (японский хрен) и имбиря, различными видами перца, луком, чесноком, шафраном, мускатным орехом, как, впрочем, и всю еду. Полезно готовить имбирный соус.

Для этого 1 чайную ложку измельченного корня имбиря и 1 ст. ложку муки обжарить на 1–2 ст. ложках растительного масла, добавить стакан воды, соль, перец по вкусу и варить в течение 5 минут, часто помешивая деревянной лопаткой. Имбирным соусом хорошо приправлять рис, картофель, мясные и рыбные блюда, каши и тушеные овощи.

Также согревает тело и стимулирует жизнедеятельность внутренних органов горячий имбирный напиток с ломтиком лимона и 1 чайной ложкой меда на стакан кипятка. Имбирный напиток взбадривает не хуже кофе, но при этом не угнетает, а, напротив, повышает иммунитет.

В пищу стоит включить различные субпродукты: мозги, печень, почки, сердце. Сыры желательны кисло-соленого вкуса, молоко – овечье

и кобылье, но ни в коем случае не козье, которое относится к иньским продуктам. Очень полезны кедровые орехи и фундук. Кедровые орехи лучше растолочь и 1 ст. ложку насыпать в стакан зеленого чая, а еще лучше – взбитого чая. Этот традиционный тибетский напиток готовят так:

щепотку зеленого чая бросить в воду, кипящую в медной, латунной или чугунной посуде (можно использовать эмалированную), добавить по вкусу молоко, соль на кончике ножа, на 1 л взбитого чая – 1 чайную ложку топленого масла. По ходу кипения напиток взбивать деревянной мешалкой. Кипятить 3–5 минут, настаивать 10–20 минут при закрытой крышке. Пить только в горячем виде.

Этот чай очень питателен и может заменить ужин. Пить его следует ежедневно от двух недель до месяца.

В зеленый чай хорошо добавлять толченый корень сладкой солодки (1 чайную ложку на 1 л). Солодковый чай бодрит (поэтому на ночь его лучше не пить), улучшает зрение и оберегает от простуд.

Можно добавить в зеленый чай 1–3 ст. ложки изюма на 1 л напитка и вскипятить. Такой чай, помимо успокоительного эффекта, очищает бронхи и устраняет запоры.

Людам Ветра нельзя допускать передозировки витамина С, из-за которой нарушается сон. Это значит, не стоит во второй половине дня есть апельсины, грейпфруты и лимоны. Зимой лучше вообще цитрусовые не употреблять – они содержат холодные элементы энергии Инь, в то время как зябнувший организм нуждается в теплой энергии Ян, получаемой из некоторых продуктов питания и различных специй.

Если зябнут ноги, перед сном хорошо приложить к ним грелку или пластиковую бутылку с горячей водой. Спальня должна быть проветренной, но прогретой и ни в коем случае не сырой и не холодной. Перед сном полезно прогревать шейные позвонки мешочком с гречневой крупой или рисом.

Чтобы избежать расстройства нервной системы, людям конституции Ветер особенно нужно следить за режимом работы, сна и отдыха, спать вдоволь, находиться в тепле, избегать неприятных разговоров. Для успокоения нервной системы хорошо заняться медитацией и йогой в уютной, теплой комнате с негромкой, ласкающей слух музыкой. От 30 минут до 1 часа занятий вполне достаточно.

Простейшая медитация – посидеть 15 секунд с закрытыми глазами, медленно считая про себя от 1 до 15. При этом закрывать и открывать глаза надо очень медленно. Несколько таких медитативных упражнений во время работы, чтения, просмотра кино имеют более выраженный эффект, чем, например, прием валерианы, которая на некоторых людей действует возбуждающе.

Полезными могут быть похрустывание пальцами, если в этом возникает потребность, дыхательная гимнастика, приятные беседы с друзьями. Выход отрицательной энергии может также осуществляться массажем кистей рук.

Перед сном каждый палец массировать пальцами другой руки в направлении от себя. Так же и подошвы ног. Голову массировать двумя руками в течение 1 минуты – это не только снимает головокружение и боль, но и стимулирует рост волос и препятствует их поседению. В течение минуты двумя руками полезно массировать ушные раковины, в которых сосредоточены биологически активные точки всех органов, – эти процедуры лучше делать по утрам или днем.

Можно помассировать подогретой водкой макушку, 6–7-й шейные позвонки, яремную ямку (в нижней части шеи) и середину грудины. Вместо водки можно использовать подогретое растительное масло. Те же точки хорошо прогревать в течение 2–3 минут полынными сигарами на расстоянии 2 см от поверхности кожи. Кроме них, полынными сигарами прогревают середины ладоней и подошв.

Большой успокоительный эффект дает простейшая дыхательная гимнастика. Ее можно выполнять в любом месте и в любом положении: лежа, стоя, при ходьбе, в метро, за рулем машины, даже чистя зубы. Она не требует никаких специальных условий. Упражнение помогает выйти отрицательной энергии, накопившейся за день, снять стресс или очень быстро снизить давление, устранить боль в животе.

В течение 5 секунд произвести глубокий вдох, напрягая мышцы ягодиц и бедер и втягивая внутрь тела анус, потом 5 секунд не дышать, свободный выдох в течение 5 секунд с расслаблением ягодиц, поясницы, бедер и ануса, и затем 2–3 секунды отдыха. Повторять упражнение можно в течение 1–5 минут, и так до 5 раз в день.

Давно замечено, что люди чаще всего заболевают непосредственно после событий, связанных с сильными эмоциональными переживаниями, как отрицательными, так и положительными. Таким событием может стать, например, свадьба. Не случайно молодожены отправляются после нее в путешествие («медовый месяц») – это позволяет смягчить последствия положительного стресса и одновременно исчезнуть на время из поля общего обсуждения родственников и знакомых. Известное выражение старца Серафима Саровского, который сам пережил много перипетий в судьбе: «Всех люби, от всех беги» – как нельзя более

подходит для объяснения событий в жизни человека. Взять хотя бы жизнь известных людей – публичных, которые всегда на виду, о личной жизни которых хотели бы знать многие, – таким людям особенно нужны отдых, уединение. Как мы отмечали, возмущение Ветра происходит из-за долгих разговоров натошак, в частности когда человек затрачивает много психической энергии при публичных выступлениях, общении с прессой, большим количеством людей. Кроме того, возмущению Ветра способствует переизбыток алкоголя, курения. В молодости и в зрелые годы у человека еще достаточно энергии для такой жизни, но с годами накапливается психологическая и телесная усталость, которая называется «синдромом хронической усталости».

Даже если видимых последствий стресса не заметно, не следует думать, что он может пройти бесследно для организма. Последствия могут наступить через какое-то время, когда само событие будет уже забыто и возникшие симптомы покажутся беспричинными. Однако ни одна болезнь не возникает в организме человека без причины, и с помощью опроса опытный врач тибетской медицины всегда сможет ее установить.

Во избежание будущих проблем со здоровьем нужно сразу же после перенесенного стресса предпринять меры для восстановления равновесия нервной системы. Для этого, в частности, полезно пить седативные сборы растений. Например, такой.

Взять по 1 ст. ложке измельченного и высушенного сырья: валерианы (корень), мордовника (корень), мяты (травы), пустырника (травы), сушеницы топяной (травы), боярышника и шиповника (плоды), девясила (корневища и корни).

2 ст. ложки смеси залить 0,5 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.

Этот и другие седативные сборы нормализуют сон и успокаивают возбужденное сознание, действуя мягко и без вреда для здоровья.

Очень полезен массаж, даже самый простой, – его можно делать самостоятельно, или его могут делать друг другу члены семьи. Это одно из самых доступных и одновременно эффективных способов лечения.

Для гармонизации нервной системы показан массаж неглубокими, легкими движениями с применением подогретого кунжутного масла. «Кунжутное масло, „горячее“ и „острое“, помогает истощенным набрать вес тела, а при полноте, наоборот, сбавить вес» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

Масло нагревают на водяной бане или в специальных ароматических лампах до 40–45 °С. Обмакнув пальцы в масло, массируют точку, находящуюся на макушке головы. Эта точка (бай-хуэй) называется еще точкой 1000 встреч, через нее человек получает космическую энергию. Массаж этой точки в течение 1–2 минут активирует центральный энергетический канал. Вторая точка для массажа находится между бровями на месте «третьего глаза». На уровне 7-го шейного позвонка находится точка 100 встреч – далее следует массировать ее.

Особенно благоприятен для успокоения нервной системы массаж шеи и воротниковой зоны. Для этого нужно обмакнуть в масло ладони обеих рук и производить разминания этих зон в направлении снизу вверх и от позвоночного столба в стороны.



Людам конституции Ветер полезно совмещать массаж с посещением бани, где по всем упомянутым точкам можно аккуратно пройтись березовым веником. Сильных резких шлепков надо избегать. Разогревшись в парной, можно сделать себе самому массаж кистей рук и стоп. Разных контрастных процедур (холодный душ, ныряния в бассейн и прорубь и т. д.) следует строго избегать.

Популярные обливания холодной водой, плавание в ледяной проруби – не более чем бравада. К сожалению, врачи, ученые-медики отстранились от оценки такой практики, некоторые из них даже приветствуют ее и называют «тренировкой сосудов». Обычно таким «закаливанием» занимаются люди конституции Желчь, которым всегда жарко, так как они соответствуют стихии огня. Люди Ветра и Слизи, соответствующие стихиям воздуха и воды, принадлежат к конституциям иньского типа и нуждаются в тепле, в постоянном согревании. Холодные обливания им совершенно противопоказаны. Такого рода «смельчаки», как правило, заканчивают жизнь на больничной койке, мучаясь кто от рака, кто от инсульта и других тяжелых последствий «закаливания». Точка зрения тибетской медицины на эту проблему однозначна: человек, как биосистема, теплокровное существо и нуждается в согревании организма как внешнем, так и внутреннем, ему необходимо как физическое, так и душевное тепло. Купание в холодной воде, обливание, лежание в ванне с ледяной водой настолько сильно переохлаждают кожу, суставы, мышцы, а также сосуды, внутренние органы и костный мозг, что в будущем, при систематических занятиях такими процедурами, это может вызвать ряд серьезных заболеваний.

В повседневной жизни хорошо практиковать обливания горячей или теплой водой из кувшина: всего тела или одних только рук или ног (эта процедура очень популярна в Тибете). Можно поддержать ноги в ванночке с горячей водой.

Также хорошо делать по утрам массаж лица с использованием кунжутного или камфарного масла, нагретого до 40–45 °С. На лице проходят янские энергетические меридианы, которые как раз и нуждаются в стимуляции для продвижения энергии по всему телу и гармонизации конституции Ветер (нервной системы). Особенно полезно массировать две симметричные точки в начале роста бровей, две точки в местах залысин на стыке лба и волосяного покрова, две точки, находящиеся под скулами на середине щеки, и две точки на середине носогубных складок.

Для предупреждения серьезных болезней, связанных с возмущением конституции Ветер, очень важно обратить самое пристальное внимание на первые его признаки: хроническую усталость, бессонницу, головные боли.

При синдроме хронической усталости прежде всего следует снять напряжение с воротниковой зоны, пальцев рук, икроножных мышц. Это достигается массажем. Область шеи и верхней части спины человеку должен массировать кто-нибудь из домашних. Хорошо помогает вакуумный массаж спины.

Спину натереть растительным маслом, поставить одну-две банки и хорошенько подвигать их по спине вверх-вниз в течение 5–10 минут. Процедуру следует повторять в течение 9–11 сеансов через день-два.

Пальцы рук можно массировать самостоятельно: большим и указательным пальцами одной руки каждый в отдельности палец другой. При этом надо следить, чтобы тянущие движения активных пальцев были направлены «от себя», т. е. от ладони к кончикам пальцев. Затем можно сплести руки в замок и произвести похрустывание.

Очень полезен массаж ушных раковин, в зоне которых локализованы более 200 биологически активных точек. Его можно производить от одного до трех раз в день.

В ходе этого массажа заткнуть указательными пальцами ушные входы, повернуть пальцы один-два раза, затем резко выдернуть – послышится звонкий хлопок. Такое воздействие один раз в день избавит от серных пробок, продувание которых порой доставляет немалый дискомфорт.

Икроножные мышцы также можно массировать самому. Массаж лица – это привычные «умывальные» движения. Очень эффективен массаж головы в виде несильного постукивания костяшками кулаков или кончиками согнутых пальцев («пальцевый душ») и пощипывание (подергивание) пучков волос в течение 1–3 минут. Последнее еще и укрепляет корни волос, предотвращая их выпадение и облысение.

Исключительно эффективно массажное воздействие на так называемые точки боевого духа. Чтобы найти их на теле, нужно мысленно очертить контур левой лопатки; по правому вертикальному краю лопатки на равном расстоянии друг от друга расположены четыре точки боевого духа. Надавить на них можно пластмассовой ручкой, карандашом, большим пальцем, пройтись сверху вниз 3–4 раза – сделать это может кто-то из членов семьи, даже ребенок. После такого, совсем краткого массажа сразу же чувствуется прилив энергии. Кроме того, для снятия усталости существует несколько простых упражнений.

Низко наклонить голову, коснувшись подбородком груди, и медленно, с напряжением поворачивать голову из стороны в сторону. Затем с напряжением откинуть голову назад, вправо, влево.

Максимально поднять правое плечо, не меняя положения левого. И наоборот: левое поднять, оставив на месте правое. С напряжением поднять оба плеча, потом расслабить туловище. Оттянуть на себя обе ступни, потом вытянуть носки. Так несколько раз. Эти упражнения хороши после сна, чтобы войти в режим бодрствования.

Лечение синдрома хронической усталости требует усиления иммунитета, для чего рекомендуется пить адаптогены: женьшень, элеутерококк, лимонник, заманиху, пантакрин. Вариантом адаптогена может служить золотой корень.

Его настойку готовят так: 50 г измельчить, насыпать в бутылку водки, укутать ее плотной тканью и поставить на две недели в темное место, не забывая ежедневно взбалтывать. Пить по утрам или в первой половине дня за 10–15 минут до еды по 1 чайной ложке в течение месяца.

Полезно плавание в бассейне с теплой водой хотя бы раз в неделю. Очень желателен короткий дневной отдых в течение 10–15 минут, особенно он необходим людям после 60 лет.

При регулярных головных болях можно приготовить такой напиток:

на медленном огне в течение 10 минут нагреть 80 мл красного вина, добавив к нему 5 очищенных грецких орехов и 50 г сахара.

При продолжающихся головных болях выпить за 2 раза в течение дня.

Многим способны помочь корень лопуха, мята, алтей, пажитник, шлемник.

Облегчает головную боль точечный массаж височной области и лба над переносицей. Подушечками указательных пальцев нужно несильно надавливать на болевые точки в течение 1–1,5 минут. Продолжительность этих процедур – не более 5–10 минут. Средством снятия головной боли может быть массаж ушей. Через уши проходят пять черепно-мозговых нервов, поэтому уши – хороший доступ к голове.

Массаж следует производить так: начать с самой верхней точки наружной кромки уха – сильно, до весьма ощутимой боли сдавить ее двумя пальцами, потом немного спуститься по наружной кромке и снова сдавить; так постепенно спускаться до самой мочки и в течение 1–2 минут «пройти» всю заднюю дугу. Лучше двумя руками массировать одновременно оба уха, но удобнее, если это сделает кто-то другой.

Хорошо также массировать лицо, по которому проходят меридианы желчного, мочевого пузыря и желудка, а за ушами – толстого и тонкого кишечника. Поможет избавиться от головной боли массаж с применением масла розы, кунжута, жасмина или лаванды с бергамотом. Его нужно втирать в виски и в область шеи сзади – там, где начинают расти волосы.

Эти несложные процедуры и рецепты можно использовать в домашних условиях. Но в случае более серьезного расстройства и при наличии заболеваний необходимо обратиться к опытному врачу, который сможет установить точный диагноз и назначить более действенные процедуры и фитопрепараты тибетской медицины. Тогда, «если точно угадать время приема лекарства, то болезни придется непосредственно столкнуться с лекарством и получить, как говорится, „камнем по лицу“» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

Помимо опроса в диагностике тибетской медицины используется изучение пульса. При возмущении конституции Ветер пульс ощущается как поверхностный, слабый. По пульсу в соответствующих точках врач определяет состояние и работу внутренних органов. Как мы уже говорили, возмущение Ветра вызывает расстройство двух других конституций (Слизь, Желчь) и поражение органов и систем, относящихся к ним, – пищеварительной, эндокринной, лимфатической.

«Когда откроешь облик болезни и обретишь уверенность, лечи смело, как смел водружающий флаг на вершине» («Чжуд-Ши», тантра Объяснений).

Лечение в тибетской медицине включает четыре основных метода: лекарственные препараты, процедуры, диета и образ жизни. Комплексное применение этих методов обеспечивает максимальный лечебный эффект.

Поскольку конституция Ветер относится к холодному, иньскому типу, для ее коррекции применяются согревающие процедуры: энергетический точечный массаж, постановка банок (вакуум-терапия), прижигание полынными сигарами и конусами (моксотерапия), иглоукалывание, компрессы и прогревание камнями (стоун-терапия).

С позиций тибетской медицины, все болезни входят в тело человека через кожу и выходят через кожу. Проникновение болезни извне происходит из-за влияния на организм внешних факторов, таких как холод. Лечение организма осуществляется посредством процедур через кожу. Все внутренние органы имеют свои «представительства» на поверхности тела в виде меридианов, или энергетических каналов. На этих меридианах располагаются около 900 биологически активных точек. Воздействуя на эти точки посредством массажа, можно непосредственно влиять на работу внутренних органов, нормализуя их

функции. Приемы точечного массажа довольно многочисленны: пальцевое надавливание, поглаживание, захват, разминание, вибрация. Энергетический массаж проводится по всей поверхности тела, включая ушные раковины, лицо, конечности. При этом в кожу втираются масла: топленое, кунжутное, камфарное, кокосовое, оливковое, рисовое, льняное и т. д. При возмущении конституции Ветер масла применяются в горячем виде.

Массаж стимулирует проведение нервных импульсов по «белым» (нервным) каналам, циркуляцию крови и энергии в организме, активизирует обмен веществ и питание всех тканей и органов, улучшает работу органов чувств: зрения, слуха, вкуса, осязания, обоняния.

При точечном массаже снимаются энергетические блоки, застои в мышцах, связках, суставах, внутренних органах, и энергия начинает беспрепятственно двигаться по меридианам и каналам тела. Кроме того, массаж снимает мышечные спазмы, тем самым высвобождая узлы (ганглии) симпатической нервной системы. Спазмирование этих ганглиев нередко является причиной тех или иных видов расстройства нервной системы (конституции Ветер) и связанных с этим болезней.

Точечный массаж применяется при самых разных заболеваниях внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, эндокринных и неврологических (невриты, невралгии, ишиасы) заболеваниях. В процессе лечения методом точечного массажа человек испытывает чувство комфорта во всем теле, улучшается настроение, снимается внутреннее душевное напряжение.

Для повышения эффекта лечения точечный массаж сочетается с прижиганием биологически активных точек полынными сигарами или полынными конусами (цзю-терапия, или моксотерапия). Этот метод применяется в тибетской медицине в течение тысячелетий. При высокой действенности он практически не повреждает поверхность тела: после

контактного или бесконтактного прижигания остается лишь эритема – покраснение кожи, которое быстро исчезает. Бесконтактное прижигание проводится в 1,5–2 см от поверхности тела. Контактный способ прижигания биологически активных точек производится непосредственно на поверхности тела человека – через имбирную или чесночную пластинку, а также через специальную прокладку.

Прижигание показано при расстройстве конституции Ветер, когда нарушена нервная регуляция, беспокоят головные боли и депрессии, наблюдаются нарушение сна, снижение памяти, головокружение, при невритах, заикании, нервных тиках. Прижигание «ставит заслоны на дорогах болезней, снимает колющие боли, не позволяет распространяться болезням Ветра, служит охраной у дверей плотных и полых органов, порождает тепло, проясняет память и излечивает многое, что не поддается разным другим методам лечения» («Чжуд-Ши», Дополнительная тантра).

Иглоукалывание используется в тибетской медицине для стимуляции сил самоисцеления организма с помощью введения особых игл в биологически активные точки на теле. Этот метод снимает накопившиеся энергетические блокировки, восстанавливает жизненную энергию. Очень эффективно иглоукалывание, когда имеют место функциональные расстройства нервной системы, при расстройстве сна, неврозах, колющих летучих болях. Если не начать лечение уже на этом этапе, то со временем функциональное расстройство может перейти в органическое с развитием тяжелых хронических заболеваний нервной, а также сосудистой систем и внутренних органов.

Наилучшие результаты дает сочетание иглотерапии с другими методами тибетской медицины, в первую очередь с массажем и прижиганием. Как показывает практика, иглоукалывание усиливает действие этих процедур в несколько раз. О действии иглы в трактате «Чжуд-Ши» сказано, что она «подавляет Ветер, усиливает огонь,



разрушает скраны (опухоли. – С. Ч.), пробуждает онемевшее» (Дополнительная тантра).

Разновидность иглотерапии – аурикулотерапия, т. е. воздействие микроиглами на точки ушной раковины, которых насчитывается более 200. Длительность такого воздействия может составлять от 15–30 минут до часа и более. В некоторых случаях иглы носят на ушной раковине более месяца, для чего они фиксируются лейкопластырем.

Аурикулотерапия нормализует обмен веществ, улучшает зрение и слух, сон, общее самочувствие. Кроме того, при помощи этого метода можно непосредственно влиять на сознание, блокируя точки «голода» и «жажды». Это делает аурикулотерапию уникальным средством для лечения такой болезни, как булимия (неукротимый голод). При булимии человек не в состоянии контролировать свою страсть к еде, и никакие доводы разума не могут на него воздействовать.

Мария Степановна, 66 лет, обратилась в клинику «Наран», страдая от булимии. При росте 156 см она весила 120 кг. По ночам она не могла уснуть и спала днем. Проснувшись, она принималась за еду и уже не могла остановиться. Все, что было приготовлено ее дочерью для внука на обед и для всей семьи на ужин, съедалось с молниеносной быстротой. В результате внук, придя из школы, оставался голодным. Дочь, вернувшись вечером с работы, вынуждена была готовить ужин заново. Никакие укоры на Марию Степановну не действовали. Она и сама понимала, что поступает плохо, но ничего не могла с собой поделать. Наконец дочь пригрозила, что разменяет квартиру и будет жить с сыном отдельно. Только тогда Мария Степановна начала всерьез искать выход из положения. Попытки лечения гипнозом эффекта не имели, после чего по совету знакомой Мария Степановна обратилась за помощью в «Наран». Женщине были поставлены микроиглы в точки «голода» и «жажды» на ушных раковинах. Это прекратило приступы булимии и

позволило нормализовать питание. На фоне комплексной терапии, включавшей фитопрепараты, нормализующие конституции Слизь и Ветер, состояние пациентки стало улучшаться: нормализовался сон, начал снижаться вес, стабилизировалось артериальное давление, уровень сахара в крови снизился до нормы.

Баночный массаж, или вакуум-терапия, – еще один метод внешнего воздействия на организм, популярный в восточной медицине. При статичной вакуум-терапии банки ставятся вдоль позвоночника на 15–30 минут, а при динамичной (скользящей) вакуум-терапии врач двигает их по телу пациента, смазав его перед этим растительным маслом. При баночном массаже выводятся токсические продукты обмена веществ, устраняются застойные явления и происходит разгон энергии, активизируются регуляторно-обменные процессы в организме. В результате процедуры улучшается мозговое кровообращение. Помимо заболеваний опорно-двигательного аппарата, сосудистой и бронхолегочной систем, желудочно-кишечного тракта, баночный массаж широко применяется при лечении неврологических расстройств.

Для прогревания теплом поверхности тела, а также некоторых участков лица в тибетской медицине используются нагретые до определенной температуры плоские камни (стоун-терапия). Основной эффект процедуры связан с улучшением обмена веществ, нормализацией работы периферической и центральной нервных систем, а также эндокринной и иммунной систем. При этом человек обретает физический и душевный покой, исчезают головные боли, повышается иммунитет, уменьшается подверженность стрессу, снимается усталость, улучшается циркуляция крови и лимфы.

При лечении возмущения конституции Ветер эффективно действуют согревающие компрессы из нагретого песка или морской соли.

Все эти внешние методы воздействия в тибетской медицине применяются в комплексе с фитотерапией. Основное отличие тибетских препаратов от химических фармацевтических средств западной медицины состоит в том, что они воздействуют на причину болезни (т. е. на возмущенную конституцию), а не на ее симптомы. Характерные признаки этих препаратов: многокомпонентность, изготовление их исключительно из натуральных средств (растительных, минеральных, животных), совместное действие в одном направлении нескольких компонентов.

Многокомпонентность тибетских фитопрепаратов определяет их комплексное воздействие на организм, в результате восстанавливается баланс между тремя конституциями – Ветер, Слизь, Желчь, нормализуются обмен веществ, работа внутренних органов, эндокринной, сосудистой и нервной систем. Как правило, помимо основного действия эти препараты оказывают и сопутствующее положительное действие, делая организм более здоровым. При этом они никогда не вызывают ни привыкания, ни аллергических реакций.

Лекарственные средства в тибетской медицине имеют вид порошков, пилюль, экстрактов, настоев, отваров, клизм, мазей, сиропов, лекарственных вин (настойки, бальзамы).

При возмущении конституции Ветер полезны отвары в горячем виде, порошки и пилюли, обычно острого, кислого, сладкого или соленого вкуса. Для приготовления отвара препарат заливают водой в количестве 200 или 300 мл и уваривают до 100 мл. Некоторые лекарства запивают горячим вином, бульоном или 20 г водки; применяются также настои на винах (лекарственные вина).

Каждый препарат содержит в своем составе главенствующий компонент, по которому получает название. Например, «Агар» – орлиное

дерево, «Дзати» – мускатный орех и т. д. Числовое значение в названии препарата соответствует количеству его компонентов.

«Агар-35» – один из основных препаратов, применяемых для регуляции конституции Ветер. Он оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, восстанавливает жизненную энергию, улучшает память. Стабилизируя работу нервной системы и сердца, препарат благотворно влияет на весь организм, помогает избавиться от бессонницы, депрессии, неврозов. Снимает состояние напряжения, лечит психосоматические расстройства, восстанавливает душевное равновесие, гармонию с окружающим миром. Одновременно это высокоэффективное средство антисклеротического действия. Назначается для предупреждения и лечения коронарной недостаточности, стенокардии, при функциональных и органических нарушениях сердечного ритма. «Агар-35» – хорошее средство для профилактики обострений таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, вегетососудистая дистония. Он снижает зависимость от влияния погоды. Устраняет плохое настроение, нормализует сон.

Препарат оказывает лечебный эффект при синдроме хронической усталости, нервных заболеваниях, эпилепсии, шизофрении, возбуждении сознания с неуправляемой эмоциональностью.

Серия «Агар» включает также препараты: «Агар-8», «Агар-15», «Агар-17» и «Агар-20». Все эти препараты с успехом применяются для лечения, профилактики и в период реабилитации после перенесенных инфаркта миокарда, инсульта. Эффективны при болях в сердце, которые сопровождаются одышкой в ночное время, страхом, потливостью, сердцебиением.

Препараты «Агар» снижают артериальное давление, снимают дискомфорт в области сердца, тахикардию, беспричинную раздражительность. Их принимают при искривлении рта или глаз

вследствие паралича, онемении конечностей, чувстве «ползания мурашек» в руке, одеревенении и стягивании в конечностях по причине пареза, паралича, остеохондроза. Препараты этой серии улучшают проведение нервного импульса, кровотока, помогают при повреждениях головного мозга.

Помимо серии «Агар» для нормализации конституции Ветер широко используется также серия «Дзати»: «Дзати-3», «Дзати-5», «Дзати-7», «Дзати-14», «Дзати-20», «Дзати-25». Эти препараты – эффективное средство при неуправляемой эмоциональности, раздражительности, возбуждении ума, бесконтрольной и немотивированной нервозности в вечернее время, приводящей к бессоннице и сопровождаемой чувством стеснения в груди. Препараты действуют мягко и эффективно: исчезает чувство тревоги, уходят сомнения, нормализуется сон, улучшается кровообращение мозга, сердца, очищаются сосуды.

Такой препарат, как «Бимала», применяется при лечении депрессии, озлобленности, беспокойства, беспричинной плаксивости, эпилепсии. Эффективен при колющих болях в спине и груди, болях в верхней части тела, ослаблении памяти, неусидчивости, обмороках.

Кроме того, при различных нервных расстройствах назначаются препараты «Шингун-25», «Согзин-11» и др. Так, препарат «Самнор» улучшает проведение нервных импульсов по «белым каналам» и оказывает воздействие на восстановление двигательной активности парализованных или пораженных парезом конечностей после перенесенного инсульта.

В отличие от западной медицины, восточная, в частности тибетская, утверждает, что лечение после инсульта следует начинать как можно скорее, не упуская драгоценного времени. Чем раньше будут применены лечебные меры воздействия, тем больше вероятность

полного восстановления организма. Лечение в этом случае включает массаж, иглорефлексотерапию и фитотерапию тибетскими препаратами.

Кроме того, пациенту необходимо оказать психологическую помощь, так как вследствие инсульта происходит изменение личности. Опыт показывает, что в Китае люди, обратившиеся в клиники восточной медицины, быстрее проходят реабилитацию после инсульта, чем пациенты западноевропейских клиник.

«Нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить на ранней стадии, когда она не обзавелась „друзьями“», – сказано в «Чжуд-Ши» (Дополнительная тантра). Всякое лечение будет тем эффективнее, чем раньше оно начато, – это относится ко всем без исключения болезням, в частности к заболеваниям нервной системы и развившимся на почве их расстройствам. Важно на ранней стадии перехватить у болезни инициативу, не дать ей овладеть организмом полностью.

Тот, кто по-настоящему заботится о своем здоровье, работая над собой, будет избавляться от неведения и тем самым облагораживать свои мысли и чувства. Только так можно предотвратить болезни и обрести счастливое долголетие. В завершение этой книги о методах лечения тибетской медицины я хотела бы привести слова Будды: «Здоровье – это величайшая победа».

Совместная победа врача и пациента над невежеством, ненавистью и страстями.

#### Тест для определения конституции

Согласно врачебной науке Тибета организм человека – это единая система, основу которой составляют три конституции – Слизь, Ветер и Желчь. Состояние этих трех конституций определяет здоровье человека, как физическое, так и психическое (душевное).

В зависимости от преобладания той или иной конституции люди различаются по типу – человек Ветра, человек Желчи, человек Слизи.

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, к которой вы принадлежите, – Ветер, Желчь или Слизь. Для этого вам нужно ответить на вопросы всех трех разделов, проставив за каждый ответ баллы:

0–2 – не применимо 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, то это ваша доминирующая конституция.

Например, Слизь 140, Желчь 30, Ветер 20.

В этом случае ваша конституция – Слизь.

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

Например, Слизь 90, Желчь 120, Ветер 20.

В этом случае ваша конституция Желчь – Слизь с преобладанием Желчи.

#### Раздел 1. Конституция Ветер

1. По натуре я человек активный, быстро справляюсь с делами.

2. У меня быстрая речь, стремительные реакции.

3. Я много двигаюсь, не могу долго находиться на одном месте.

4. Я ранимый, впечатлительный, бываю обидчив.

5. Люблю быть в гуще событий, шум меня несколько не утомляет.

6. Быстро устаю, но так же быстро восстанавливаю силы. Для этого бывает достаточно перекусить, выпить чаю с чем-нибудь сладким, побыть недолго в одиночестве, вздремнуть и прочее.

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, речь у меня быстрая.



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 – то и другое не длится долго.

16. По натуре я человек страстный.

17. Нередко я нервничаю, тревожусь, сомневаюсь даже по пустякам.

18. Люблю горячую еду, от холодной чувствую себя плохо.

19. Не люблю зиму, позднюю осень, дождь, снег.

20. Обожаю лето и весну, отдыхать люблю 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 в животе, бывают отрыжки.

28. Я страдаю головокружениями и головными болями, иногда у меня шумит в ушах.

29. Аппетит у меня непостоянный, но обычно 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, я умело анализирую ситуацию.

3. Люблю точность и аккуратность.

4. Если мне что-то не нравится, 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, нечеткость, 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 еды 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 склонность к поседению и выпадению волос.

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 голода 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 бывает изжога, чувство горечи во рту.

30. У меня горячие руки и ноги.

31. Кожа у меня горячая, склонная к зуду, аллергии.

32. Мои мышцы твердые, упругие, тело – поджарое.

33. Мои старшие родственники страдают желчнокаменной болезнью, гипертонией, заболеваниями сердца.

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. 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 сырости и холода.

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 повозиться с землей, 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.