

**ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА
КАК АЛЬТЕРНАТИВА СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ**

Черкашина А.И.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
(308015, Белгород, ул. Победы, 85), e-mail: 1195651@bsu.edu.ru

В этой статье представлена информация о лекарской практике тибетской медицины, опирающейся на познании духовной энергии человека. Сегодня существует две версии ее исторических корней. Заключение ученых в этой области придерживаются двух версий о том, что она, тибетская медицина, базируется на индийской и китайской медицине и берет свое начало с появлением Буддизма. А вторая версия утверждает, что истоки тибетского врачевания родом из древнего государства Шанг-Шунг, существование которого долгое время отрицалось.

Обращение к тибетской медицине обусловлено интересом к неоперабельным методам лечения, которые описываются в настоящей статье, и которые существенно отличаются от других медицинских систем. Также следует обратить внимание на то, что тибетские врачеватели рассматривают организм человека как совокупность трех основных жизненных начал: эндокринную систему, пищеварительную и нервную, тесно связанные со здоровьем, болезнями, жизнью, смертью, душой и телом, и что такой подход позволяет определить эффективный метод лечения людей.

Не исключено, что имели место противопоказания, но ведь в современной медицине они тоже есть. А использование тибетских методов лечения в современной медицине и будет альтернативной и дополнительной возможностью поддержания здоровья людей.

Ключевые слова: Буддизм, государство «Шанг-Шунг», тибетская медицина, альтернатива, совокупность жизненных начал.

**TIBETAN MEDICINE AS ALTERNATIVE FOR MODERN TREATMENT
METHODS**

Cherkashina A.I.

Belgorod State National Research University, (308015, Belgorod, Pobedy St., 85), e-mail: 1195651@bsu.edu.ru

This article provides information on the medicinal practice of Tibetan medicine, based on the knowledge of the spiritual energy of man. Today there are two versions of its historical roots. Conclusions of scientists in this field adhere to two versions that it, Tibetan medicine, is based on Indian and Chinese medicine and originates with the advent of Buddhism. And the second version claims that the origins of Tibetan healing originated from the ancient state of Shang-Shung, whose existence was denied for a long time.

The appeal to Tibetan medicine is motivated by interest in the inoperable methods of treatment described in this article, and which differ significantly from other medical systems. It should also be noted that Tibetan physicians view the human body as a set of three basic life principles: the endocrine system, the digestive and nervous, closely related to health, illness, life, death, soul and body, and that this approach allows us to determine the effective method treatment of people.

It is possible that there were contraindications, but in modern medicine they also are. And the use of Tibetan methods of treatment in modern medicine will be an alternative and additional opportunity to maintain people's health.

Keywords: Buddhism, the state of "Shang-Shung", Tibetan medicine, alternative, set of vital principles.

Во все времена ученые умы искали способы лечения людей от недугов, болезней и продление жизни. Тому пример медицина древнего Тибета.

Тибетская медицина, по сути своей, является самой древней лекарской практикой, опирающейся на познании духовной энергии и организма человека.

На сегодняшний день в истории фигурирует две версии эпохальных корней тибетской медицины. В первом случае, современные ученые утверждают, что наиболее признанная и общеизвестная в настоящее время была построена на базе китайской и индийской медицины, когда в шестом веке нашей эры с появлением в Тибете Буддизма, медицинские трактаты этих двух дисциплин начали переводить на тибетский язык. Вторая же заключает, что истоки тибетской медицины берут свое начало в древнем государстве Шанг-шунг, существование которого долгое время отрицалось. Следует отметить, что государственной религией Шанг-шунга, так же как и добуддийского Тибета, являлось Учение Юндрун Бон. Существовавшее извечное противостояние между традиционной тибетской религией Юндрун Бон и

пришедшего из Индии Буддизма и является проблемой исследований всех тибетских историков, касающихся возникновения тибетской медицины, а также, астрологии, письменности, культуры и традиций [1].

Альтернативой тибетской медицины, по отношению к традиционной, являются неоперабельные методы лечения. Что же стало поводом для такого положения?

Когда-то в древнейшие времена в медицине Тибета все-таки фигурировала и хирургия. Этот метод имел место быть ровно до того, как врач произвел операцию на сердце царице, после чего она скончалась. В связи с этим хирургическое вмешательство в тибетской медицине было запрещено.

Медицина Тибета богата многочисленными и очень интересными методами лечения человека, что ее существенно отличает от других медицинских систем. Она рассматривает организм как совокупность трех жизненных начал: эндокринная система – Слизь, пищеварительная система - Желчь, нервная система – Ветер. Эти три категории, которые есть в человеческом организме, связаны со здоровьем и болезнями, жизнью и смертью, душой и телом. Как утверждали тибетские врачеватели, занимающиеся изысканиями в этой области, у людей преобладает одна из начал, что обуславливает их деление на типы: человек Слизь, человек Желчь, человек Ветер [6].

Вышеописанная концепция типологии человеческого организма дала возможность определить эффективный метод лечения. Таким образом, если человека настигли болезни печени, селезенки, рта, глаз, головы, а также, опухоли, отеки и т.п., назначалось лечение кровопусканием. Но следовало учитывать, что данный метод был противопоказан в ряде других заболеваний (например, при тяжелых психических и сердечно-сосудистых). Кроме того, кровопускание не допускалось при беременности, после родов, при отеках вследствие метаболических расстройств, у детей до 16 лет и у лиц, достигших старческого возраста.

Кровопускание являлось довольно распространенным методом лечения страдающих болезнями людей, но кроме него были и другие, о которых ниже пойдет речь.

В тибетской медицине одной из самых эффективных процедур является моксотерапия – прижигание. Оно заключается в прогревании специальных точек, так называемыми моксами, составленными из разных трав. При таком методе лечения могут использоваться полынь, тмин, крапива, эдельвейс, мята, можжевельник и т.д. Чаще всего при процедуре прижигания использовали полынь, в связи с ее обезболивающим и кровоостанавливающим свойствами. Моксы, изготовленные из полыни, оказывали хорошее лечебное действие при простудных заболеваниях, болях в суставах и ряде других недугов. Наиболее важным значением этого метода являлось укрепление крови, нормализация работы внутренних органов, поддержание общего здоровья и стимулирования потока ци – движение энергии [5].

По теории этого метода течение энергии через главные каналы может быть заблокировано, и, прижигая или стимулируя эти точки иглами, врач устраняет блокировку.

В то время фигурировало понятие "санмиг", что по-тибетски означало место, где осуществлялось прижигание. Также это место имело понятие «Биоактивная точка». Санмиги, расположенные вдоль позвоночного столба, считаются самыми главными и порядок их нумерации начинается от шейного отдела и простирается вниз к копчику. Точки, располагающиеся на позвоночном столбе, включают дополнительные и каждый высококвалифицированный врач того времени должен был знать, что пятнадцатый санмиг имеет свои особенности, а именно: категорически нельзя воздействовать прогреванием на дополнительные точки этого места.

Считалось, что процедура принесла полезный и эффективный результат, если боль покинула тело больного. Моксотерапия, как безопасное средство лечения, активно использовалась на протяжении веков.

К числу популярных методов лечения на Тибете относятся также компрессы, применение которых считалось наиболее эффективной процедурой, поскольку их действие приносило быстрое облегчение. Они показаны во многих случаях, например, при устранении боли, вызванной при тех же ушибах и переломах, при непрерывных кровотечениях из носа и при различных заболеваниях [6].

Различают компрессы холодные и горячие, но также существуют и влажные компрессы, состоящие из трав. Тип компресса и длительность его воздействия определяется индивидуально для каждого пациента. Правильное лечение человека компрессами может исключить необходимость применения процедур прижигания и кровопускания.

И так, какие же материалы применялись при данном методе лечения? Компрессы горячие включали соль и камни, шкуры животных, семена зерновых культур (рис, ячмень) и другие материалы, которые нагревали на солнце или огне. При лечении холодными компрессами применялись охлажденные камни, лед, смоченная в воде ткань. В те времена терапия камнями считалась и до сих пор считается уникальной, поскольку исцеление ими изучалось и оттачивалось многими столетиями и тысячелетиями [2].

Для лечения детей подбирать компрессы следовало с особой тщательностью. Чтобы понизить высокую температуру нужно использовать смоченную в холодной воде ткань или охлажденные кристаллы.

При применении компрессов как способа лечения учитывались и имеющиеся противопоказания такие как: отравление, ожирение, сильное истощение и сыпь, особенно их не рекомендовано применять при беременности. Равно как и в современных условиях

способы лечения людей, в определенной степени далекие от экзотики, имеют массу противопоказаний.

На протяжении многих веков тибетские целители практиковали лечение травяными ваннами, обуславливающее здоровьесбережение человека. Преимуществом такого способа лечения являлась комбинация положительного эффекта целебных трав и согревания тела теплой водой. Ванны готовились исключительно из лечебных трав, которые собирались в Тибете, поскольку их целебное действие напрямую связано с условиями и местом их произрастания. В тибетской медицине травяные ванны считались одним из лучших древнейших методов лечения, применение которых осуществлялось более трех тысяч лет и осуществляется по сей день.

И наконец, завершающим элементом статьи является метод исцеления, обладающий удивительными и эффективными свойствами для сохранения активной жизнедеятельности человека - это массаж. Массажная техника существует вот уже тысячи лет, применяется со времен до нашей эры и на сегодняшний день, и одним из древнейших, появившимся еще до зарождения буддизма, значится массаж Ку-Нье. Эта древняя практика способствует устранению дисбаланса энергий, воздействуя на каждую клеточку тела [3]. Ку-Нье оказывает общее воздействие на организм, поскольку массажу подвергается абсолютно все тело от пальцев ног до макушки головы, но также следует учесть, что читатель, познания которого в подобной сфере деятельности не столь велики, может задать вопрос: «В чем же тогда отличие данного вида массажа от традиционного?».

Массажная техника Ку-Нье не ограничена одним лишь массажем, ее границы довольно широки, ввиду включения в процесс элементов медитативных практик и йоги, а также предварительного диагностирования. Перед проведением манипуляций целитель подбирает специальные масла строго индивидуально для каждого пациента в зависимости от заболевания и места воздействия. Что касалось длительности, то продолжительность массажа могла варьировать от одного до двух с половиной часов, включая от 7 до 30 сеансов, что тоже определялось по показанию индивидуально.

Благодаря тибетскому массажу человек избавлялся от множества болезней, усталости и стресса, что и являлось главной целью этой практики. Однако при подборе данного метода лечения следует учитывать ряд противопоказаний, таких как онкологические заболевания, имеющие доброкачественную или злокачественную природу, аллергические реакции, нарушения психики, нарушения целостности кожных покровов и другие [4].

Аспектное знакомство с тибетской медициной дает основание говорить о том, что лечение различных недугов людей осуществлялось на природном естественном материале. Не исключено, что имели место противопоказания, но создается впечатление, что в

современной медицине их значительно больше. В связи с этим возникает идея заимствования методов лечения, которые веками использовались в тибетской медицине для сохранения и поддержания здоровья людей нашего тысячелетия. А также, следовало бы исследовать более серьезно веками формирующуюся тибетскую медицину, так как в рамках одной статьи это далеко невозможно.

Список литературы:

1. Википедия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Традиционная_тибетская_медицина#Литература (дата обращения: 9.07.2018).
2. Основы тибетской медицины. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.tvoiveter.ru/osnovy-tibetskoj-mediciny/> (дата обращения: 19.07.2018).
3. Тибетский массаж Ку-Нье. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vahe-zdorovye.ru/massazh/tibetskiy-massage-kunye> (дата обращения: 12.07.2018).
4. Тибетская медицина. Проверенные наукой рецепты [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ezoterik-page.com/tibetskaya-medicina-lechenie-proverennye-naukoj-i-vremenem-recepty/> (дата обращения: 3.07.2018).
5. Прижигание. Тибетские монахи. Золотые методы исцеления. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://med.wikireading.ru/68458> (дата обращения: 20.07.2018).
6. Пять основных немедикаментозных методов лечения. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://econet.ru/articles/65843-5-osnovnyh-nemedikamentoznyh-metodov-lecheniya-tibetskoj-meditsiny> (дата обращения: 19.07.2018).