

УДК 615.89
ББК 53.59
П12

Церин, Падма.

П12 Тибетская медицина: современное руководство по древней методике исцеления. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 384 с. — (Главные секреты медицины Востока).

Тибетская медицина обладает рядом несомненных преимуществ. Это шадящее воздействие на организм, так как коррекция производится при помощи натуральных средств; эффективность лечения и долгосрочный результат; оздоровление всего организм в целом при использовании тибетских методик.

Автор книги — известный практикующий врач — предлагает читателям воспользоваться проверенными веками тибетскими методиками оздоровления.

В книге представлены принципы диагностики, восстановления и сохранения здоровья, правила коррекции режима питания, методика проведения точечного массажа и рецепты для восстановления глубоких слоев кожи.

Вы сможете достичь крепкого здоровья и долголетия, раскрыв все тайны тибетской медицины.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА

**Церин Падма
ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА**

Директор редакции *Е. Капёв*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *М. Клава-Янат*

В коллаже на обложке использованы фотографии и иллюстрации:

Milos Vymazal, Natalie Zana, MaraZe, Hakat, Aguadeluna, KUOCO,

Danussa / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндүрүш: «Э» АК/Б Баспасы, 123308, Маскөү, Ресей, Зорге кышасы, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Tayyar Belgisi: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыс-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 ып. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты Өндүрүш «Э»
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»
Өндүрүш мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 28.03.2017. Формат 84x108¹/₃₂.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,16.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-96474-1



9 785699 964741 >

ISBN 978-5-699-96474-1



© Церин Падма, текст, 2017
© ООО «Издательство «Северо-Запад», 2017
© ООО «Издательство «Э», 2017

Содержание

Основные принципы тибетской медицины	5
Тибетская анатомия. Тело человека	8
Механизм возникновения дисбаланса в организме	23
Диагностика	38
Первичная диагностика общего состояния организма	39
Диагностика нарушений доши рлунг	41
Диагностика нарушений доши трипа	42
Диагностика нарушений доши бедкен	44
Диагностические особенности кожи	46
Диагностика по коже	48
Диагностика по пульсу	70
Принципы гармоничного питания	79
Действие на организм привычек питания	80
Общие принципы внутреннего ухода	83
Питание для восстановления баланса дош	131
Секреты здоровья	134
Коррекция образа жизни	135
Укрепление ума и тела	137
Массаж Ку-Нье	148
Технические приемы массажа	162
Нанесение масла	164
Работа с суставами	173
Согревание	183
Работа с мышцами, кожей и сухожилиями	185
Очищение	219
Точечный массаж	220
Последовательность комплексного применения массажа Ку-Нье	263
Самомассаж	269

Практические результаты тибетского оздоровительного массажа.....	280
Лечение огнем. Мокса	283
Тибетские секреты красоты	292
Поддержание баланса и природной красоты кожи.....	298
Рецепты для ежедневного ухода за кожей разных типов.....	311
Правила ежедневного ухода за глазами.....	315
Правила ухода за телом.....	317
Лечение распространенных заболеваний кожи	323
Коррекция состояния кожи.....	328
Приложения	343



Основные принципы тибетской медицины

Согласно дошедшим до нас сведениям, тибетская медицина возникла в глубокой древности. Наблюдения за природой, в частности за животными, их способами самолечения различными травами, позволили древним тибетцам открыть целебные свойства растений.

Эти знания впоследствии широко применялись при лечении ран компрессами из трав, снятии боли растираниями участков тела травяными мазями на основе топленого сливочного масла, принятии оздоровительных горячих ванн с травами. Кроме этого, тибетцы обнаружили и систематизировали полезные свойства пищевых продуктов и напитков. Все это явилось базой для возникновения в традиционной тибетской медицине системы оздоровления, основанной на важности режима питания и определенного образа жизни.

Второе важное открытие, которое лежит в основе тибетской системы оздоровления, связано с энергией человека и ее свойствами. **В тибетской медицине человек рассматривается не только как физическое тело, но и как совокупность материи, энергии и сознания.**



В основе тибетской медицины лежит утверждение о том, что разум и тело человека объединены на уровне сознания и посредством сознания оказывают влияние друг на друга. Любые расстройства человеческого организма начинают формироваться на тонком уровне — разума, затем переходят на уровень энергии и только потом отражаются на физическом теле.

Согласно принципам тибетской медицины, факторами, способствующими нарушению слаженной работы организма, являются причины и условия. Условия (климат, режим питания, образ жизни, привычки, особенности природной консти-

туции и т. д.) помогают причинам созреть и проявляться. Сами же причины бывают двух видов: отдаленные и непосредственные. Непосредственные прослеживаются на уровне энергии, а отдаленные находятся на уровне разума.

Тибетцы считают, что отдаленными причинами практически всех нарушений в организме человека являются определенные состояния ума в прошлом, или психические факторы. Именно эти факторы приводят в движение энергии в теле, которые закладывают в сознание болезненное состояние и способствуют развитию заболеваний.

Определить конкретные отдаленные причины того или иного заболевания очень сложно, однако **основной сутью причин всех нарушений организма являются «три яда»**, или три пагубные эмоции: **желание (зависимость), гнев и омраченность.** Эти эмоции, в свою очередь, вытекают из одного состояния — неведения.

Неведением тибетцы называют состояние ума человека, при котором отсутствует истинное понимание объективных вещей и природы явлений. Неведение порождает желание и зависимость; они, в свою очередь, формируют гордость, зависть, гнев, ненависть, злословие, которые приводят к омраченности ума.

Под омраченностью подразумевается состояние, в котором человек не осознает пагубности своих действий и привычек, постоянно порождает в себе новые желания и зависимости, усиливающие омра-

ченность и способствующие закреплению расстройств на уровне энергии. **Энергетические искажения в организме постепенно приводят к проявлению заболеваний на уровне тела.**

Методы тибетской медицины воздействуют на причины, породившие то или иное расстройство и лежащие на уровнях энергии и ума, именно поэтому они дают стойкий и долговременный оздоровительный эффект.

Тибетская анатомия. Тело человека

Энергии первоэлементов

Человеческое тело, согласно представлениям тибетцев, рождено сочетанием пяти *первоэлементов* — Огня, Воды, Земли, Ветра и Пространства. Из энергий этих первоэлементов состоит и весь мир, в котором мы живем. Таким образом, человек является частью большого мира и подчинен его законам.

Здоровье человека — это результат гармонии элементов и удовлетворенности ума. Тибетцы различают два вида удовлетворения. Первый вид связан с органами чувств (грубое удовлетворение) и не является истинным. Такой вид удовлетворения может иметь отрицательные последствия, нарушающие гармонию энергий (например,

удовлетворение от избыточного приема пищи или от употребления наркотических веществ). Второй вид (тонкое удовлетворение) связан с осознанием и умом. Он является истинным и благоприятен для человека, поскольку формируется из спокойного ума. Спокойный и уравновешенный ум, в свою очередь, управляет гармоничным течением энергии и сохраняет физическое благополучие.

Нарушение спокойствия ума порождает негативные эмоции, лежащие в основе всех болезней, — неведение, зависимость, гнев и омраченность. Поскольку любые эмоции, в том числе и негативные, связаны с первоэлементами, различные их проявления нарушают равновесие энергий и способствуют возникновению заболеваний на физическом уровне.

Воздействуя только на симптомы расстройств, проявленные лишь на физическом уровне, невозможно полностью устранить то или иное нарушение в работе человеческого организма.

Взаимодействие первоэлементов и жизненных начал

Основой для всех явлений в мире является первоэлемент Пространство. Именно в Пространстве присутствует тончайшее движение в виде энергетических вибраций. Эти вибрации представляют собой первоэлемент Ветра, который постоянно движется и распространяется во всех направлениях.

Движение производит трение, в процессе которого выделяется тепло, представляющее первоэлемент Огня. Сочетание этих трех первоэлементов: Пространства, Ветра, Огня — порождает пар. Конденсируясь в Пространстве, пар образует первоэлемент Воды. Ветер смешивает Огонь и Воду, образуя тем самым первоэлемент Земли. Это похоже на процесс выпаривания: если долго кипятить соленую воду, то в конечном итоге останется только соль.

Так, согласно представлениям тибетцев, происходит проявление первоэлементов — один элемент проявляется из другого. В таком же порядке происходил процесс сотворения мира и происходит процесс зарождения физического тела человека.

В пространстве материнской утробы встречаются две половые клетки — материнская и отцовская. Их движение и процесс оплодотворения обеспечивается энергией Ветра. Одновременно энергия Ветра способствует формированию сознания. Оплодотворенная яйцеклетка начинает делиться. Деление сопровождается ростом, активизацией обменных процессов в зарождающемся организме (элемент Огонь), трансформацией (элемент Вода) и обретением формы (элемент Земля).

Сочетания элементов в организме человека формируют энергии, или жизненные начала. Элемент Ветер формирует жизненное начало *рлунг* (ветер), Огонь является основой жизненного начала *трипа* (желчь), а сочетание Воды и Земли образует жизненное

начало *бедкен* (слизь). Гармония жизненных начал, или *дош*, является обязательным условием сохранения здоровья и активности. Каждая из названных *дош* имеет определенное месторасположение в организме человека, отвечает за определенные физиологические и психические процессы, связана с проявлением определенных эмоций.

Жизненные начала, или *доши*, не являются физическими энергиями. По своей сути это структуры человеческого разума, которые существуют в пограничной зоне между умом и физическим телом. Энергия *дош* управляет как ментальными, так и физическими функциями организма человека. Именно индивидуальным сочетанием *дош* определяются физиологические особенности человека, а также свойства его личности, характера, умственные способности. Гармония *дош* является обязательным условием сохранения здоровья и активности. Каждая из названных *дош* имеет определенное месторасположение в организме человека, отвечает за определенные физиологические и психические процессы, связана с проявлением определенных эмоций.

дош

Все три жизненных начала непрерывно циркулируют по организму человека, их различные сочетания являются основой всех физиологических процессов. Путиами перемещения ветра, слизи и желчи в организме человека являются:

- телесные составляющие (плазма, лимфа, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг, репродуктивная жидкость);
- продукты выделения (кал, моча, пот, ушная сера);

- органы чувств (уши, глаза, нос, язык, кожа);
- плотные, или жизненно важные, органы (сердце, легкие, печень, селезенка, почки);
- полые органы (желудок, желчный пузырь, тонкая кишка, мочевой пузырь, семенники, матка, яичники). Жизненное начало *рлунг* (ветер). Энергия этого жизненного начала располагается в области таза, поскольку одной из функций элемента Ветер, формирующего эту *дошу*, является поддержание тела в вертикальном положении. Эмоции, связанные с проявлением этого жизненного начала, — желание, зависимость, страсть и болезненная привязанность. Энергия ветра — это энергия движения.

По своим свойствам *доша* ветра грубая, легкая, тонкая (всепроникающая), прохладная, подвижная. В теле человека присутствуют два основных вида ветра — тонкий, являющийся частью сознания и управляющий памятью, и грубый, отвечающий за обменные процессы в организме. Согласно концепции тибетской медицины, люди с врожденными генетическими расстройствами унаследовали нарушения энергии ветра от родителей.

Грубая составляющая *доши* ветра подразделяется, в свою очередь, на пять видов, которые распространяются по всему организму и управляют различными обменными процессами (табл. 1).

Таблица 1

Функционирование доши рлунг в организме человека

Виды ветра	Распространение в организме	Управление процессами в организме
Поддерживающий жизнь	Голова — горло — грудь	Глотание, дыхание, работа органов чувств, функционирование нервной системы
Восходящий	Грудь — нос — горло	Речь, мышление, увлажнение кожи
Всепроникающий	Сердце — энергетические каналы — суставы	Движение суставов, сокращение мимических мышц, открытие пор кожи
Сопровождающий пищеварительный огонь	Желудок — органы пищеварения	Пищеварение
Нисходящий	Область таза — мочеполовая система — ноги	Выделение, образование половых продуктов

Жизненное начало *трипа* (желчь). Энергия желчи располагается в центральной части тела. Именно там появляются гнев, агрессия и гордость — эмоции, связанные с этой дошей. В основе этого жизненного начала лежит элемент Огонь. Поэтому энергия желчи — это метаболический огонь.

По своим свойствам *доша трипа* горячая, легкая, маслянистая, зловонная, послабляющая и влажная. Она отвечает за переваривание и усвоение пищи, поддержание

постоянной температуры тела и терморегуляцию. На уровне энергии *доша трипа* формирует желания человека, состояние смелости и уверенности.

Энергия желчи также делится на пять видов, которые распространяются по организму человека и контролируют в нем следующие процессы (табл. 2).

Таблица 2

Функционирование *доши трипа* в организме человека

Виды желчи	Распространение в организме	Управление процессами в организме
Пищеварительная	Тонкий кишечник	Пищеварение, терморегуляция, управление остальными видами желчи
Изменяющая цвет	Печень	Пигментация всех внутренних органов, воспроизводство эритроцитов
Определяющая	Сердце	Управление эмоциональными состояниями: радостью, удовлетворением, уверенностью, а также желаниями и интеллектуальной деятельностью
Зрительная	Глаза	Зрительное восприятие цветов и объектов
Осветляющая	Кожа	Цвет и упругость кожи

Жизненное начало *бедкен* (слизь). Энергия слизи располагается в голове и связана с эмоцией неведения (отсутствия понимания). Эту *дошу* образуют два элемента — Вода и Земля. Они обеспечивают устойчивость тела человека и связывают между собой различные его части через нервную систему.

По своим свойствам *доша бедкен* холодная, маслянистая, тяжелая, гладкая, устойчивая, липкая, вязкая. Слизь, как и формирующие ее элементы, поддерживает устойчивость тела, соединяет суставы, увлажняет ткани организма, помогает быстрому засыпанию и глубокому сну. На уровне энергии *бедкен* соответствует запутанности и затуманенности ума.

В организме человека присутствует пять видов энергии слизи (табл. 3).

Таблица 3

Функционирование *доши бедкен* в организме человека

Виды слизи	Распространение в организме	Управление процессами в организме
Поддерживающая	Грудь	Циркуляция жидкостей организма, выделение слюны, пищеварительных ферментов, поддержание остальных видов слизи
Смешивающая	Желудок	Смешивание пищи в желудке, содействие первому этапу пищеварения

Окончание табл. 3

Виды слизи	Распространение в организме	Управление процессами в организме
Ощущающая вкус	Язык	Формирование вкусовых ощущений
Удовлетворяющая	Голова	Управление органами чувств, в частности формирование ощущения удовлетворения
Соединяющая	Суставы	Гибкость и подвижность суставов

Понимание расположения и функционирования жизненных начал в организме человека является важным элементом первичной диагностики в тибетской медицине. Поскольку все ее методики строго индивидуальны, важно осознавать состояние организма человека и получать объективную информацию о расстройствах, сформированных нарушениями равновесия *дош*. Только в этом случае оздоровительные мероприятия принесут максимальную пользу.

Природные типы конституций человека

Различное сочетание *дош* в организме человека формирует его природную конституцию, которая определяет врожденные способности и слабости человека (и физиологические, и психологические). Определив природную конституцию, можно