

УДК 615.89  
ББК 53.58  
К31

**Кашницкий, Савелий.**

К31 Восточная медицина : классические методики лечения / Савелий Кашницкий. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 320 с. — (Честно о здоровье).

ISBN 978-5-17-120588-1

Эта книга познакомит вас с главными приемами и тонкостями восточной медицины. Благодаря ним вы сможете не только вылечить, но и диагностировать свои недуги на первоначальном этапе. Эффективные и безопасные приемы диагностики и лечения помогут вам в короткие сроки справиться со своими недугами и надолго сохранить свое здоровье.

УДК 615.89  
ББК 53.58



*Научно-популярное издание*

Савелий Кашницкий  
**ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА**  
**классические методики лечения**

Ответственный редактор Е. Королева  
Корректор М. Игнатова  
Технический редактор Т. Тимошина  
Компьютерная верстка А. Грених

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014  
(КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные

Подписано в печать 13.12.2019. Формат 84x108/32. Печать  
офсетная. Гарнитура Myriad Pro. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 11,76.  
Тираж экз. Заказ №.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2019 г.  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар,  
д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7  
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

«Баспа Аст» ЖШҚ  
129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.  
Біздің электрондық мекенжаймыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казах-  
стан: ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС  
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91.  
факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2019  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Өндірілген мемлекет: Ресей  
Сертификация – қарастырылған

ISBN 978-5-17-120588-1

© Кашницкий С.  
© ООО «Издательство АСТ»

## РЕЦЕНЗИЯ

Народная медицина — явление необозримое и многоплановое. В книге С.Е. Кашницкого «Восточная медицина: классические методики лечения» предпринята попытка дать максимально широкий обзор различных методов народной медицины — как правило, апробированных и доказавших на практике свою состоятельность. Авторы этих методов — врачи, зачастую известные и титулованные, но также целители, передающие ценный народный опыт. Особое место уделено в книге методам восточной медицины — древней науки, заново открываемой европейцами в последнее столетие. Все это многообразие подходов к лечению в книге систематизировано, что позволяет быстро найти требуемый метод помощи при различных заболеваниях.

Однако при практическом использовании приведенных в книге рецептов необходима разумная осмотрительность: каждый организм индивидуален; что хорошо для одного, не всегда приемлемо для другого. Поэтому всякий, кто отважится воспользоваться рецептами как рекомендациями, непременно должен согласовать их с лечащим врачом. Только в этом случае риск необдуманного самолечения будет сведен к минимуму.

*Профессор, доктор биологических наук  
А.П. Дубров*

# ЧАСТЬ 1 У ИСТОКОВ МУДРОСТИ

## ГЛАВА 1



# ЛИЦОМ К ВОСТОКУ: ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Интерес европейцев к Востоку, наверное, столь же вечен, сколько само это условное деление на Запад и Восток, мало имеющее общего с географией. Начиная, должно быть, с греко-персидских войн, наши древние земляки понимали: там, на Востоке существует какая-то другая цивилизация. Нельзя сказать, что она более или менее развитая. Она — другая, и уже этим объясняется неисчерпаемый к ней интерес. Ни индийский поход Александра Македонского, ни караванная торговля с халифатом, ни авантюры крестоносцев, ни колониальные захваты европейских морских держав так и не удовлетворили этого жгучего интереса, этой вечной загадочности Востока.

Фраза Киплинга: «Запад есть Запад, Восток есть Восток, и вместе им не сойтись» с формульной лаконичностью устанавливает соотношение двух культур с их диалектическим равновесием притяжения-отталкивания.

Помимо пороха, бумаги, шелка и пряностей, европейцы привезли с Востока непривычную систему представлений о человеке и его здоровье. Сложилось понятие «восточная медицина», не имеющее отчетливых смысловых очертаний, о котором точнее всего можно сказать лишь одно: иная медицина.

Она создавалась и развивалась веками в Персии и Аравии, на Тибете и в Средней Азии, в Индии и Китае... А в еще большей, почти не просматриваемой древности наверняка

в Египте и Шумере, Ассирии и Вавилоне, Финикии и Хеттском государстве.

Восток столь обширен и несводим к чему-то одному, что нет возможности не только дать ему и, соответственно, восточной медицине, внятное определение, но даже уверенно выделить принципы, отличающие ее от привычной нам европейской медицины. Кореец ответил бы на этот вопрос что-то свое, а филиппинец — нечто совсем иное.

Тем не менее попытаемся хотя бы в самых общих чертах обрисовать особенности того неохватного понятия, которое весьма условно можно назвать восточной медициной.

Древние философы, наблюдая, как в природе все взаимосвязано, по-считали решающим событием отделение Создателем света от тьмы и земной тверди от воды. Две пары противоположностей задали четыре категории, или «стихии», лежащие в основе мироздания.

Энергия, дающая жизнь, в китайской философии называется чи (или ци), в индийской — прана, в персидской — пневма. Все эти слова — синонимы привычного для нас слова «воздух», вдыхая который, человек получает энергию для жизни. Цигун-терапия, прана-яма — системы дыхательной гимнастики, позволяющие гармонизировать организм только за счет правильного распределения по нему энергии. Биологически активные точки, объединенные в меридианы, — те каналы, через которые энергия окружающего мира входит в тело. Это уже подход, радикально отличающийся от принятого на Западе.

Макрокосмос (звезды и планеты) подобен микрокосмосу (ядрам атомов и элементарным частицам) так же, как человек подобен Создателю-Творцу, но состоит из праха, то есть химических элементов. Меняющийся макрокосмос непременно изменяет микрокосмос — эти взаимосвязи изучает астрология. Но и наоборот: изменения в микрокосмосе влекут за собой перемены в макрокосмосе — это изучает магия. Точно так же меняющийся мир меняет человека — эти взаимосвязи отслеживает медицина (разумеется, восточная).

Все, в том числе человеческое тело состоит из четырех первоэлементов — огня (горячего), воды (холодного), земли (сухого) и воздуха (влажного). Разделение по вкусам: огонь — горький, острый и соленый, вода — кислая или без-

вкусная, земля — вяжущая, воздух — слизистый. Основа цветового спектра: огонь — красный, вода — белая, земля — коричневая, воздух — голубой.

Жизнь человека также разделена на фазы, соответствующие четырем первоэлементам: новорожденный выходит из воды, ребенок плавает в воздухе, в юноше пылает огонь, старик ссыхается подобно земле.

Те же четыре стихии определяют темпераменты, учение о которых грек Гиппократ и римлянин Гален позаимствовали с Востока. В человеке четыре жидкости: желчь (или холиус) — огонь, лимфа (или флегма) — вода, черная желчь (или мелан холиус) — земля, кровь (или сангвус) — воздух.

Соответственно, взрывчатым холерикам больше подходит острая, горькая и соленая пища; вялые флегматики предпочитают холодную, влажную, кислую еду; сдержанные меланхолики, с юности старики, выберут сухие и сладкие продукты, например сухофрукты; жизнерадостные, «дитячливые» сангвиники — жирную, маслянистую пищу.

Вот так расклад на первоэлементы, сам по себе, указывает нам на закономерности здорового питания, лежащие в основе восточной медицины (о чем ниже будет рассказано более подробно).

Точно в соответствии с той же логикой холерику лучше жить на юге, флегматику — на севере, меланхолику — на востоке и сангвинику — на западе. И каждому лучше питаться тем, что растет в подходящей для него местности, — так организм приспособливается, используя заложенный в него ведущий первоэлемент. Нарушение этого принципа приводит к болезням и, прежде всего, к аллергии, что является своего рода платой за приспособление к чужой стихии.

Тибетская медицина — наиболее цельная, сохранившаяся на протяжении нескольких тысячелетий часть восточной медицины — не признает оперативного, хирургического вмешательства в человеческий организм. Лишь одним правильным подбором пищи, минералов, трав, ароматических веществ тибетские медики берутся решить все проблемы давшего сбой организма.

До недавних пор Тибет был закрытой страной и доступа туда для иностранцев не было. В нашей стране о существова-

нии тибетской медицины было известно из Бурятии, куда она проникла вместе с буддизмом в XVII веке. Бурятские ламы сами писали медицинские сочинения, касающиеся теоретических вопросов, а также составляли рецептурные справочники, являющиеся практическими руководствами по лечению. Сегодня тибетские врачеватели свободно передвигаются по миру и передают ученикам знания, ранее считавшиеся тайными и малодоступными даже в самом Тибете.

В наше время западная цивилизация переживает экологический кризис — кризис нарушенных взаимоотношений человека с природой, когда из-за внесенных диспропорций в гармоничные соотношения первоэлементов люди в своей массе стали хроническими больными. В таких условиях возврат к первоначальным понятиям, попытки достичь нарушенное равновесие вполне естественны. Вот почему весь мир сегодня устремил взоры к достижениям восточной медицины.

Все больше пациентов приходит в медицинские центры, где применяются принципы восточной медицины. Все больше паломников устремляются в Азию, к автохтонным носителям древнего знания. Полки книжных магазинов наполнены литературой, раскрывающей секреты восточной медицины.

Автор настоящей книги не посягает на предоставление читателям сколько-нибудь полной картины восточной медицины. Напротив, осознавая неисчерпаемость темы, он надеется лишь в малой мере поделиться теми крупицами опыта врачей и целителей Востока, которые открылись ему в ходе командировок в страны и районы, где эти знания никогда не исчезали.

Собранные в книгу сведения фрагментарны: в каких-то регионах Востока (Монголия, Бурятия, Узбекистан, Татарстан, Болгария, которую я тоже условно отношу к Востоку, поскольку полученная там информация происходит из Турции, Греция, Византия) мне довелось побывать лично и пообщаться с деятелями древней медицинской культуры, с некоторыми собеседниками из Китая, Тайваня, Кореи я встречался на других территориях. Не стоит также искать полноты в рецептах, помогающих излечивать недуги. Приведены лишь те из них, которые мне передали носители этих знаний.

Информация, содержащаяся в моих заметках, носит исключительно практический характер. Я не пытаюсь подобно

другим ученым авторам объяснить, к примеру, основы рефлексотерапии. Но привожу простейшие рекомендации: массажирование каких точек в каких случаях поможет избавиться от самых распространенных недугов.

Рецепты восточных медиков, как правило, принимались мной на веру: просто не было физической возможности все проверить на себе и близких. В тех случаях, когда такие проверки проводились, я специально это оговариваю. Но, полагаю, верить приводимым мною в книге сведениям можно: все мои собеседники — люди с солидным опытом практической работы в медицине или целительстве. Кроме того, большинство заметок опубликовано в периодической печати и имело немало откликов от читателей, сумевших воспользоваться приведенными мной рецептами.

Помимо сведений из восточной медицины накопилось много информации об альтернативных методах оздоровления и лечения, имеющих практическую ценность. Я выделил ее в отдельную часть книги. В книге приведены также конкретные рецепты лечения заболеваний народными методами для удобства читателей, расположенных в алфавитном порядке.

В заключение хочу поблагодарить всех моих собеседников, бескорыстно делившихся знаниями со мной и читателей. Особая благодарность — профессору Ивану Павловичу Неумывакину, главному врачу тибетской клиники «Наран» в Москве, Светлане Галсановне Чойжинимаевой и сотруднику Бухарского мединститута Иному Джураевичу Кароматову, посвятившим долгие часы полезным и интересным беседам со мной о восточной медицине.

## БЛИЖНИЙ ВОСТОК И СРЕДНЯЯ АЗИЯ

### ДРЕВНИЙ РЕЦЕПТУРНИК АВИЦЕННЫ

Это имя наверняка слышал каждый. Но мало кто знает об этом человеке что-либо конкретное. Средневековый арабский мыслитель. Философ, врач, музыкант. Так ведь тогда все выдающиеся люди были энциклопедистами.

Абу Али ибн Сина (в латинском произношении — Авиценна) в период арабского Возрождения продолжал традиции Аристотеля и неоплатоников, оставил потомкам около 50 трудов по медицине, 30 из которых дошли до наших дней. Среди них «Канон врачебной науки», вплоть до XVII века бывший для европейских врачей главным медицинским пособием. А потом Авиценна на долгие века был забыт. Вернее, имя осталось, но из врачебного арсенала рецепты Авиценны исчезли.

Между тем он и сегодня современен. И мы — вместо того чтобы по любому поводу хватать таблетку — можем воспользоваться мудростью арабского гения. Надо лишь научиться его понимать.

Тысячу лет назад, когда жил и творил Авиценна, в состав лекарств не включалась мертвая материя в виде химических добавок. Те тысячи рецептов, что оставил нам арабский врач, содержат только естественные компоненты растительного, животного и минерального происхождения. Эти рецепты — отнюдь не отвлеченные умственные построения, они проверялись лично Авиценной и другими известными врачами. А поскольку многие знания той эпохи утрачены, проверка и поиск соответствия прежних названий компонентов нынешним продолжается и сегодня.

Затем принялись за решение задач «перевода» его рецептов на язык современной фитотерапии. Это не всегда легко: порой смысл некоторых названий утерян. Их приходится восстанавливать, используя контекст или общее понимание тех качеств, которые требуются для достижения нужного эффекта.

К примеру, во многих рецептах Авиценны используется понятие пулегиевая мята. Что это такое? Обратимся к первой книге «Канона», где даны все разновидности мяты. В частности, в разделе «Фуданадж» указано, что мята пулегиевая состоит из разреженного вещества, гонит пот, сушит и сильно согревает. Уже понятно, что речь идет о расширении сосудов. Сумма всех упомянутых свойств может быть найдена среди известных идентичных растений. Конкретно, нам нужна мята с высоким содержанием ментола. Или котовник, совместно с мелиссой (лимонной мятой) заведомо перекрывающие те свойства, которыми может отличаться мята, в том числе и пулегиевая.



Подыскав такую замену, можно «осовременить», допустим, важнейший рецепт Авиценны по выведению камней из почек, обладающий стопроцентной эффективностью.

### **КАК ВЫВЕСТИ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК. РЕЦЕПТУРА АВИЦЕННЫ**

Берут одну часть цветков лаванды, две части горного чабреца (у Авиценны — тимьяна), две части листьев и ягод земляники, одну часть Melissa, две части котовника и две части мяты (все эти растения, как правило, имеются на дачном участке, недостающие можно найти в аптеке или магазине). Все это смешивается, чайная ложка растительной смеси заливается стаканом кипятка и настаивается 10–15 минут. Настой пьют как чай. Чабрец и земляника дробят камни, превращая их в песок, но не гонят по выводящим путям, лаванда снимает воспаление, а мята, Melissa и котовник гонят образующуюся слизь низом. Настой пьют, все время просматривая утреннюю мочу: уже через неделю после начала приема она становится мутной (идет слизь), потом появляются песчинки. Лечение продолжать от двух месяцев до года, пока моча не станет прозрачной. Огромное преимущество этого метода состоит в том, что камень не пойдет через протоки, вызывая мучительные боли.

Изучая на практике рецепты Авиценны, исследователи убедились, что они очень сильные, рассчитаны на пациентов с большим запасом здоровья, чем у нынешних людей. Видимо, тысячу лет назад иммунитет был сильнее, и человек отменно реагировал на активные воздействия препаратов. Мы же должны делать поправку на изменившуюся экологическую обстановку и большую уязвимость нашего организма.

Так, к примеру, следует настороженно относиться к рекомендации лечения мужчин зверобоем. Эта весьма популярная трава — чисто женская, мужчинам не стоит ее употреблять дольше, чем две недели: может возникнуть импотенция. А мы привыкли считать, что все травы оказывают лишь слабое, едва заметное воздействие на организм.

Очень распространенная болезнь — отит (воспаление среднего уха). Она доставляет много неприятностей острой

болью, возможными осложнениями. Часто от отита врачи назначают антибиотики. Между тем Авиценна учит, как легко и безвредно расправиться с этим заболеванием.

### **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТИТА. РЕЦЕПТУРА АВИЦЕННЫ**

Берут миндаль. Если горький, дикорастущий, достаточно двух ядер, если сладкий, четыре ядра. Они дробятся в ступке. Добавляют щепотку цейлонской или китайской корицы, щепотку соды и 1 каплю эфирного розового масла. Все это связывают половиной чайной ложки густого меда — получается паста, которую следует хранить в холоде. На кусочек пасты размером с горошину капают каплю уксуса — в присутствии соды возникает шипение. Реакция соды с уксусом позволяет миндалю выделять фитонциды, благодаря чему он оказывается в наиболее активной фазе. В этом состоянии впрок препарат не запасешь: реакцию приходится повторять перед каждым новым употреблением. Шипящую «горошину» закладывают в больное ухо, затыкают ваткой и держат в течение часа. 3–4 таких процедуры в день в течение нескольких дней приведут к полному выздоровлению. Причем боль в ухе снимается уже со второго раза.

В «Каноне» имеются три рецепта лечения воспаления уха. Выбраны те элементы, которые повторяются во всех трех: миндаль, сода, мед. И главный принцип: сода с уксусом уравновешивают друг друга. Из первого рецепта взято розовое масло, из третьего — китайская корица. Благодаря чему удалось обойти гальбан, растущий только в Африке (опытным путем убедились, что и без гальбана препарат вполне действенный). Шафран, упоминаемый Авиценной, заменен корицей. Негде ныне достать мирру, неприемлем в качестве снотворного мак, являющийся наркотиком.

### **НАСТОЙ НА КОРКАХ ГРАНАТА ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА**

Средневековый медик подарил нам рецепт избавления от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Берут корки сладкого граната (зерна сладкого граната имеют темно-бордовый цвет) и корки кислого граната (светло-розовые зерна). Корки граната можно заменить кипарисовыми шишками. Любое из выбранных веществ удобно размельчить в кофемолке или с помощью мясорубки. Заливают это красным вином, подогретым

до 50–60°, в соотношении 1:10 и 2 недели настаивают в плотно закрытом сосуде в теплом месте без доступа света. Затем мякоть отделяют, вино процеживают и пьют по 30 г натошак и еще дважды в день перед едой. Длительность лечения зависит от величины язвы (язва диаметром с копеечную монету затягивается в течение месяца). При повышенной кислотности вино должно быть десертным, при пониженной — сухим. Исцеление пройдет быстрее, если вино не содержит консерванта, добавляемого для лучшей сохранности напитка (такое вино можно приобрести в разгар сезона в винодельческих районах или воспользоваться вином домашнего приготовления).

Замена этого рецепта: долгое, жевание кипарисовой шишки, вплоть до зарубцовывания язвы.

### **РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ АВИЦЕННЫ**

Рецептуры Авиценны не теряют актуальности и сегодня. Остается лишь сожалеть, что неприятие учения гениального медика католической инквизицией привело в середине XVII века к полному отказу европейской медицины от наследия Авиценны и забвению многих его трудов.

Восстановление этого наследия — долгая, кропотливая работа, однако вполне реальная. Важно лишь не утонуть в теоретизировании и каждый рецепт проверять на практике.

Главным делом своей жизни Авиценна считал искусство сохранения здоровья. Причем оно не является искусством, предотвращающим смерть, избавляющим тело от внешних бедствий или гарантирующим телу очень долгую жизнь. Задача этого искусства гораздо скромней, но при этом чрезвычайно важна: обеспечивать предохранение от порчи влаги, содержащейся внутри организма.

До наступления естественной смерти, по мнению Авиценны, это средство сохранения человеческого тела. Оно поручено двум силам: естественной, питающей и обеспечивающей замену того, что исчезает из тела, и силе, заставляющей биться пульс.

Эта задача достигается соблюдением трех режимов:

- заменой исчезающей из тела влаги;
- предотвращением причин, вызывающих и ускоряющих высыхание тела;

- предохранением имеющейся в организме влаги от загнивания.

Главное в искусстве сохранения здоровья — уравновесить семь факторов: натуру, физическое и душевное движение (то есть сон и бодрствование), выбор питья и пищи, очистку тела от излишков, сохранение правильного телосложения, улучшение выдыхаемого через нос воздуха, приспособление одежды к потребностям тела.

### **РЕЦЕПТ ЗАКЛАДКИ ЗДОРОВЬЯ НОВОРОЖДЕННОГО**

После рождения ребенка пуповина перерезается и перевязывается чистой шерстью. Для укрепления кожного покрова тело ребенка обливается слегка подсоленной водой. Прежде чем его пеленать, следует легонько прикоснуться к телу ребенка кончиками пальцев и слегка его помять. Кладут младенца спать в комнату, в которой умеренная температура воздуха. Летом младенца купают умеренно теплой водой, зимой — умеренно горячей. Лучше всего начинать купанье после продолжительного сна.

Пусть сначала, неделю-другую, ребенка кормит грудью не мать, но кормилица, пока у матери не уравновесится натура после родов. Кормящая мать или другая женщина не должна, по убеждению Авиценны, поддаваться таким душевным реакциям, как гнев, печаль, страх, чтобы младенец не впитал с молоком портящую натуру информацию. Для укрепления природы ребенка очень хороши легкое покачивание, музыка, пение. Желательно, чтобы мать чаще пела (независимо от ее умения и оценки качества этого пения ею самой и окружающими): материнское пение в любом случае целебно для природы ребенка.

Вскармливать ребенка грудью следует два года.

Маленького человечка следует всеми возможными способами предохранять от сильного гнева, испуга, печали и бессонницы. Необходимо давать ему то, что он хочет, и отстранять от него то, что он не любит.

### **КАК ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА. РЕКОМЕНДАЦИИ АВИЦЕННЫ**

По достижении ребенком шестилетнего возраста нужно передать его воспитателю и учить. Обучение должно проте-

коть постепенно, ни в коем случае нельзя сразу же привязывать ребенка к книге.

В период между детством и юношеством нежелательны упражнения, требующие силы, — лучше ограничиться умеренными упражнениями. Для сохранения здоровья взрослых главное — режим занятий физическими упражнениями, а уже потом — режим питания и сна.

Упражнения должны соответствовать каждому человеку. Например, качание на качелях подходит для лиц, ослабевших от лихорадки и для тех, кому трудно двигаться, полезно при последствиях болезней головы вроде рассеянного внимания и забывчивости. Упражнения для зрения выполняются путем пристального всматривания в мелкие предметы с последующим переводом взгляда на возвышенности и отдаленные предметы. Упражнения для груди и дыхательных органов выполняются путем чередования низкого, среднего и высокого голоса.

Желательно, чтобы выполняющий упражнения предохранял свои слабые органы от напряженного движения. Заниматься физическими упражнениями лучше на сытый желудок, лучшая пора для таких занятий — состояние уравновешенности. Однако перед занятиями следует освободить кишечник и мочевой пузырь, растереть тело грубой натуральной тканью. Натираются ореховым маслом и делают не слишком сильный массаж. Только после этого приступают к выполнению упражнений. Если по мере занятий выступающий пот стекает каплями, упражнения следует прекратить.

Здоровое питание заключается в соблюдении режима и употребления в пищу мяса козленка, телят, барашка, очищенной пшеницы, собранной со здорового поля, хорошего душистого вина. К наиболее подходящим для питания фруктам относят очень спелый инжир, виноград и финики. Есть следует только с аппетитом и не сдерживать его, когда он разгорается. При еде досыта лучше принимать пищу 1–2 раза в день. Если случилось переедание, на следующий день лучше оставаться голодным и долго спать или долго и медленно ходить.

Если после еды не уменьшается частота пульса и не укорачивается дыхание, количество съеденной пищи можно считать умеренным. После употребления твердой пищи нужно воздерживаться от жидкой и быстро усвояемой пищи (к приме-

ру, после мяса нельзя есть фрукты). К числу самых вредных привычек относится употребление вина после еды: оно усваивается быстрее, а пища проскальзывает, не переварившись. Не рекомендуется искать разнообразия в еде, хотя она обязательно должна быть вкусной.

Пожилему человеку надо уменьшать количество еды.

Сразу после физических упражнений и после бани на пустой желудок нельзя пить воду. Причем пить следует не спеша, глотками, при сильной жажде — из кувшина с узким горлышком. Для уравновешенных натур лучшая для питья вода — умеренно прохладная или же охлажденная льдом извне.

Вино лучше пить маленькими рюмками. Если во время еды — 2–3 рюмки, не больше. Вино — прекрасное средство, побуждающее пищу проникать во все части тела. Белое и легкое вино подходит для людей с горячей натурой. Сладкое и густое — для тех, кто хочет поправиться и окрепнуть. Старое красное вино — для лиц с холодной и слизистой натурой. Молодым людям лучше пить старое вино, разбавленное по вкусу гранатовым соком и холодной водой.

Самый лучший сон — глубокий, приходящий после опускания пищи в желудок. Вредно засыпать как на пустой, так и на переполненный желудок. Дневной сон нежелателен: он портит цвет кожи, ослабляет нервы, снижает аппетит, делает человека ленивым, вялым, порождает болезни.

Сон на животе способствует хорошему пищеварению. Сон на спине может вызвать ночные кошмары и привести к параличу. Лучше всего, если сон начинается с лежания на правом боку, затем на левом.

## МУМИЕ — ЦЕЛИТЕЛЬ ПРОШЛОГО И БУДУЩЕГО

О мумие наверняка слышали все. Некогда уникальное азиатское зелье сегодня стало общедоступным и продается даже в аптеках. Но как правильно его выбрать, в каких случаях и как правильно им пользоваться, знают далеко не все.

Мумие добывают на стенах и потолках горных пещер Алтая, Памира и Тянь-Шаня. Это темно-коричневое смолистое вещество со специфическим запахом и вкусом, содержащее огромное количество биологически активных веществ.