



Лама Йонтен Гиалтсо

Лекции по тибетской медицине

ЛЕКЦИЯ №5

Болезни суставов и «Ветра»

Центр «Джонангпа»

Москва, 2010г.

Болезни суставов и «Ветра»

Главной причиной болезней «Ветра» связано с желаниями в сансаре, поэтому очень важно обрести спокойствие ума.

1. Причины ལྷོ [джу]

3. Симптомы རྣ་རྟོགས། [над-таг]

4. Лечение (терапия) བཙེས་ཐབས། [чу-тхаб]

Причины ལྷོ [джу]

- Каналы становятся сухие.
- Преобладает холодная энергия (природа «Ветра» - холод).

Симптомы རྣ་རྟོགས། [над-таг]

- Не сгибаются конечности , связки из-за дисбаланса ветра.
- Закаменелость в мышцах (недостаток энергии «Жара»).

Лечение (терапия) བཙུགས་ཐབས། [чу-тхаб]

- Необходим маслянистый массаж или сухой массаж без масла (растирать тело руками до тепла).
- Также применяют паротерапию. Такие специальные ванны используют в Тибетской медицине, они по настоящий день есть на Тибете. Их хорошо применять, если не сгибаются суставы.

1) ལང་ཅུ་བཙུགས། (ланг чу)- паровой уход

2) ལུམ་ཅུ་བཙུགས། (лум чу) маслянистая терапия

Паротерапия

- Ванна нагревается до температуры 25°C;
- На дно ванны кладут различные травы с опилками, также можно добавлять масла, затем все накрывают специальной решеткой;
- Пациент ложиться на специальную деревянную доску с дырками, откуда идет пар с лечебными травами;
- Так как вода горячая сначала кладут ноги, затем все тело;
- Важно чтобы сердце , т.е. верхняя грудная часть тела была над поверхностью теплой воды, чтоб не возникло тахикардии (сильного сердцебиения).

Джонанг. Традиция тибетского буддизма www.jonangpa.ru

- Медицинские компоненты རྒྱུ་མེད་ (щан кун) асофетида и ལྷོ་ལྷོ་ (го ца) чеснок - хорошо добавлять в баню, очень сильное средство для расслабления и успокоения ума, а так же куркуму.

Если нет возможности применить такую паротерапию, то можно сделать ванну в домашних условиях.

Ванна в домашних условиях:

- Нагреть ванну до 35°C, так как вода горячая сначала встаем ногами, привыкаем и уже, затем ложимся всем телом:
- Верх ванны накрываем полиэтиленом, чтоб тело хорошо прогрелось, так же как и в первом случае верхняя грудная часть тела должна быть над поверхностью воды, чтобы не возникло сильно сердцебиения;
- На голову кладут полотенце со смоченными лекарственными отварами;
- Продолжительность процедуры 20 минут, в течение 3х дней;
- В ванну можно добавлять костный бульон на основе костей коровы, овцы, яка, либо пить суп , как специальная диета.
- Хорошо животный жир класть на ткань и делать теплое обертывание, тело хорошо прогревается, возникает обильный пот - все это хорошо применять при расстройстве «ветра» и неврозов.

3) ཏུག་ཅུ་བཙུག་ (туг чу)- компрессы (прикосновение

хлопком)

- རྩུང་ལམ་ལྷོ་ (чан лам)- войлочная обувь (валенок)

Для компресса используют кусок войлока (из шерсти овцы, т. е. валенок), погружают его в горячее масло и кладут на не сгибаемой сустав. Компресс прижимаем хлопком.

Так же можно вырезать из валенка тонкую полоску и уже с горячим маслом приложить на всю поверхность позвоночника, что способствует успокоению «ветра». Так же прижимаем хлопком. В данном методе лечения хорошо добавлять набор из «5 амрит».

Очень хорошо прогревать войлоком начиная от точки 7 шейного позвонка до (6) точки к низу, очень хорошо успокаивает «ветер» и при сильном сердцебиение, когда много мыслей (возникает из-за воды в сердечной сумке). Природа элемента воды так же «холод» (отекания).

- **Есть еще один вид компресса при болезни «ветра» в суставах**

Соль кладут мешочек, нагревают и прикладывают к больному суставу на 5 минут, далее перерыв и через некоторое время повторить. Можно применять до 3 раз.

Соль используют:

- Поваренная, крупная
- Черная соль (самая лучшая)
- Каменная

Так же этот вид компресса можно применить при скоплении большого количества слизи, т.н. жировик. Мешочек с солью прикладывают вокруг жировика, нельзя прямо на него. Жидкость внутри постепенно высыхает и растворяется. Так необходимо применять пока жировик полностью растворится.

- **Еще виды компрессов, которые применяют, если возникают проблемы на ментальном уровне, когда много мыслей**

а) ཁྲིལ་མཐར། - (тил мар) – процедура с использованием твердого кунжутного масла и коричневого сахара.

б) ལིང་གུལ། - (щан кун) – асофетида (заменяет лук в Индии)

в) སོ་མ་ར་ཇ། - (со ма ра дза) psacalea

Эти компрессы применяются при большом количестве мыслей, беспокойстве, головокружении.

г) སོ་སྒྲ། - (го ца) - чеснок

д) ཁ་རུ་ཚྭ། - (кха ру ца) черная соль.

Эти компоненты добавляют с маслом яка. Ингредиенты кладутся в плаценту самки яка или коровы (когда отелилась), тщательно перемешивают. Далее выворачивают плаценту наизнанку и пациенту намазывают запястье, виски и голову. Такой компресс успокаивает «ветер». Так же это мощное средство при расстройстве речи и излишних эмоциях.

4) Прижигание (мокса-терапия)

Если проблема возникает из-за дисбаланса восходящего ветра, то больному становится трудно говорить. В таком случае мокса-терапию применяют в точке (1) «держателя жизни» на макушке головы и в точке (2) - чуть ниже.

*Лекции по тибетской медицине были прочитаны
Досточтимым Ламой Йонтемом Гиалтсо
в центре «Джонангпа» (г. Москва)
зимой-весной 2010 года*

*При подготовке настоящего издания
были использованы материалы
по тибетской медицине, взятые из интернета.*

Джонанг. Традиция тибетского буддизма www.jonangpa.ru

Издание центра «Джонангпа»

(с) лама Йонтен Гиалтсо, 2010