



ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

СВЕТЛАНА  
ЧОЙЖИНИМАЕВА

# БОЛЕЗНИ СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

ИЛИ



Предъявителю

**БЕСПЛАТНО**

пульсовая диагностика и консультация  
+ 1 сеанс комплексного лечения



Азбука восточной медицины

Светлана Чойжинимаева

**Болезни сильных людей,  
или Как обуздать желчь?**

«Питер»

2016

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Чойжинимаева С. Г.**

Болезни сильных людей, или Как обуздать желчь? /  
С. Г. Чойжинимаева — «Питер», 2016 — (Азбука восточной  
медицины)

ISBN 978-5-496-02252-1

Тибетская медицина нашла уникальные способы исцеления недугов, которые она применяет в зависимости от конституции человека – регулирующей системы организма Ветер (нервная система). Желчь (система пищеварения) и Слизь (лимфатическая и гормональная системы). «Болезни сильных людей, или Как обуздать желчь?» – одна из книг трилогии, в которой каждый том посвящен одной из конституций – рассказывает о представителях конституции Желчь. Люди этого типа обычно хорошо сложены, отличаются острым и решительным умом. Они умеют контролировать происходящее, понимают самую суть явлений и вовремя предпринимают нужные действия. Порой таких людей считают излишне требовательными, саркастичными и критически настроенными. Многие их болезни – желчнокаменную болезнь, заболевания ЖКТ, гипертонию, стенокардию, болезни суставов – можно излечить, если последовать советам тибетских докторов. В этой книге простым и доступным языком описаны базовые постулаты древней медицины Тибета. Вы найдете практические советы и рекомендации, которые помогут вам больше узнать о себе и своем организме. Узнаете, как правильно питаться и вести себя, чтобы взрастить на древе своей жизни два чудесных плода – здоровье и долголетие. А множество интересных историй из врачебной практики сделают чтение легким и увлекательным. Прислушайтесь к мудрости Тибета и будьте здоровы!!

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-496-02252-1

© Чойжинимаева С. Г., 2016

© Питер, 2016

## Содержание

Роль печени и желчи для здоровья	7
Конституция желчь	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**С. Гц. Чойжинимаева**  
**Болезни сильных людей,**  
**или Как обуздать желчь?**

© ООО Издательство «Питер», 2016  
© Серия «Азбука восточной медицины», 2016  
© Чойжинимаева С., 2016

## Роль печени и желчи для здоровья

*У огненной теплоты свое определенное место в теле, но части ее присутствуют во всех силах тела, и от их загорания-затухания зависят накопление и истощение.*

*«Чжуд-ши», Тантра Объяснений*

Чтобы правильно и глубоко понимать природу возникновения такого заболевания, как желчнокаменная болезнь, с самого начала следует представить себе, что такое печень и желчный пузырь, какие функции они выполняют. Печень – самая крупная железа организма. Она располагается в верхнем отделе брюшной полости, главным образом с правой стороны, вес ее может достигать 1,5 кг. Этот орган похож на большую шляпку гриба, но несимметричной формы – выпуклая и объемная задняя правая часть суживается вперед и влево. Здоровый цвет печени – красно-бурый, консистенция трубчатая, мягкая. Отличительная особенность печени в том, что помимо артериальной крови она получает и венозную.

Значение печени в жизнедеятельности организма невозможно переоценить: без нее не обходится обмен веществ – белковый, жировой, углеводный, минеральный, пигментный, ферментный и гормональный. Она регулирует работу селезенки и желудка, вырабатывает желчь, участвуя тем самым в пищеварении. От функционирования печени зависит состояние сердечно-сосудистой, лимфатической и гормональной систем, мозга и почек.

Роль печени как депо крови состоит в том, что в ней накапливается до 20 % всей депонированной крови, которая затем распределяется по различным органам, поступая в необходимом количестве к мышцам и сухожилиям, поддерживает их способность к сокращению и растяжению, обеспечивает эластичность. При нарушении данного процесса возникают судороги конечностей, происходит стягивание сухожилий. Кроме того, печень способна накапливать в себе важнейшие микроэлементы и витамины, в частности витамины А, В, С и К. При недостатке витамина А страдает зрение, возможно ороговение кожи и слизистых оболочек дыхательных путей. Витамин К участвует в процессе свертывания крови. Витамин С нужен для нормального течения обменных процессов в организме. Витамины группы В (В<sub>р</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>) также участвуют в обмене веществ; их особое значение заключается в проведении нервных импульсов. Способность печени накапливать и хранить в себе витамины хорошо иллюстрирует история, случившаяся на Крайнем Севере.

Однажды члены одной европейской полярной экспедиции, встретив во льдах диковинного для них белого медведя, убили его и решили отведать медвежатины. Разделав тушу, они увидели, что печень зверя имеет оранжевый цвет, но не придали этому значения и съели ее. К чему же это привело? К такой сильной передозировке витамина А, что три дня они не понимали, где они и что с ними происходит. Некоторые умерли, а оставшиеся в живых пытались потом установить, чем же они отравились, и выяснили, что причиной всему была злосчастная печень убитого ими медведя, насыщенная витамином А. Представители северных народов разумны и осторожны: они употребляют печень медведя в микроскопических, лекарственных дозах и только как источник необходимого питания, а значит, и микроэлементов печени.

Когда я работала терапевтом, на участок поступил вызов от местной жительницы, научного светила – доктора исторических наук, профессора. Это была совсем еще не старая женщина, лет около 60. Даже при свете лампы было заметно, что цвет ее кожи имеет оранжевый оттенок, а на плечах и голенях виднелись следы расчесов. Выяснилось, что Вера Сергеевна (так звали больную) много лет страдала анемией (малокровием), а также имела плохое зрение и по совету подруги стала ежедневно употреблять по 0,5–1 кг

свежей моркови по-корейски. Этот салат ей очень понравился, и она ела его с удовольствием в течение двух месяцев, даже не замечая, что кожа приобретает оранжевый оттенок. Разобравшись с пациенткой в причине ее малокровия и, теперь уже, острого гепатита, вызванного передозировкой каротина (витамина А), я была вынуждена ее госпитализировать.

В печени происходит синтез и распад белков – наиболее важной составной части организма (за сутки синтезируется 13–18 г белка). Именно с белками связаны основные проявления жизни: способность к движению, росту и размножению. Они являются тем главным материалом, из которого строится живая клетка – структурная единица всех видов тканей.

Углеводы – основной источник энергии в организме, и ключевые моменты углеводного обмена осуществляются именно в печени. Она регулирует концентрацию глюкозы в крови, а по содержанию в последней молочной кислоты (промежуточного продукта распада глюкозы, представляющего собой внутренние шлаки) можно судить о ее работе. При тяжелых поражениях печени концентрация этой кислоты в крови возрастает в два раза. Серьезные проблемы с печенью возникают вследствие сахарного диабета, а также из-за неправильного питания, применения различных лекарственных препаратов – антибиотиков, сахароснижающих, сердечных средств и ряда других лекарств.

Липиды – большая группа, в которую входят жиры и жироподобные вещества. Они являются составной частью тканей и клеток организма, это наиболее концентрированный источник энергии. Во всех основных процессах липидного обмена печень принимает самое активное участие: от переваривания до обмена на клеточном уровне. В печени происходит переработка нейтральных жиров, которые доставляются в нее током крови и также распространяются кровью во все органы и ткани. В клетках печени синтезируется холестерин, который в определенном количестве необходим для построения клеток головного мозга, половых гормонов и некоторых гормонов надпочечников. Она же выводит излишки холестерина с желчью и кровью: происходит оседание холестерина в желчном пузыре, а из крови холестерин попадает в органы и сосуды. В печени образуются вещества, которые нужны для процесса свертывания крови (в том числе для его замедления).

**Академик И.П. Павлов называл печень «главной химической и биохимической лабораторией организма» по очистке от вредных продуктов обмена. Она способна поглощать токсины, а также частично обезвреживать ядовитые металлы, такие как ртуть, свинец и мышьяк. Клетки печени задерживают и уничтожают некоторые микроорганизмы, и уже очищенная кровь поступает в общий кровоток.**

Это только беглый взгляд на роль печени, а всего она выполняет более 300 функций! Но и этого достаточно, чтобы понять, почему тибетские врачи называют печень не иначе как «старшей царицей организма».

Выше уже было сказано, что печень вырабатывает желчь. Состав последней очень сложен: в нее входят белки, аминокислоты, холестерин, желчные кислоты и их соли, а также неорганические компоненты (соли натрия, калия, кальция, железа, магния). В среднем за сутки в организме вырабатывается около 1 л желчи, и еще в глубокой древности ученые-медики отводили ей не менее важное место в организме, чем крови. Из клеток печени желчь, сначала по капиллярам, а затем по желчным протокам, поступает в желчный пузырь – грушевидный мышечный мешочек, где и накапливается в интервалах между приемами пищи. Во время еды стенки желчного пузыря сокращаются и выталкивают желчь в двенадцатиперстную кишку, где она участвует в процессе пищеварения. После этого желчь снова начинает скапливаться в желчном пузыре до следующего приема пищи.



Что же такое желчь, и зачем она нужна организму? И.П. Павлов писал об этом так: «...главная роль желчи – сменять желудочное пищеварение на кишечное... чрезвычайно благоприятствуя ферментам поджелудочного сока, в особенности жировому». Приведу простой пример. Основной составляющей частью и главной жизненной средой организма является вода. Любое вещество может быть усвоено им, только пройдя через водный раствор. Но жиры, которые мы потребляем с пищей, в воде нерастворимы. Вот тут-то и начинается работа желчи. Посредством содержащихся в ней желчных кислот она эмульгирует жиры, то есть размывает их до состояния эмульсии, снижая поверхностное натяжение капелек жира. И уже после этого жировая эмульсия подвергается обработке пищеварительными ферментами сока поджелудочной железы. Кроме того, что желчь обеспечивает лучшее всасывание в кишечнике нерастворимых в воде жирных кислот, она способствует усвоению витаминов А, Д, Е, К, а также аминокислот, то есть в значительной степени не допускает авитаминоза.

Желчь как вещество имеет свои отличительные свойства: цвет, вкус, консистенцию. С характерным горьким вкусом желчи сталкивался в жизни, наверное, каждый. При первичной кулинарной обработке рыбы или печени птицы возможно разлитие желчи, и тогда готовое блюдо непременно будет горчить. Чувство горечи во рту, связанное с неправильным пищеварением, а то и при рвоте – это уже вкус собственной желчи. По физическим свойствам желчь – текучая жидкость, «золотисто-желтая» (как описывает ее тибетский медицинский трактат «Чжуд-ши»), с зеленоватым оттенком. При заболеваниях ее цвет меняется от оливкового до темно-коричневого и зеленого. Желчь становится мутной и вязкой, в ней появляются хлопья взвеси, которые затем могут сыграть свою роль в процессе камнеобразования.

Желчь – это щелочь, причем настолько сильная, что попадание на кожу может вызвать ожог. Она призвана нейтрализовать кислую реакцию пищевой массы, поступающей из желудка в двенадцатиперстную кишку. Желчь стимулирует моторную деятельность кишечника и работу кишечных ворсинок, что повышает усвоение веществ в кишечнике; помимо этого, она благотворно воздействует на кишечную флору, предупреждая развитие гнилостных процессов и возникновение воспаления в аппендиксе. С желчью выводятся холестерин и билирубин. Она способствует удалению из организма токсических продуктов, солей тяжелых металлов и микроорганизмов. О важности этой субстанции свидетельствует тот факт, что при нарушении выделения желчи больше половины получаемых с пищей жиров попросту покидает организм с калом, серьезно снижается усвоение белков, минеральных солей, микроэлементов и витаминов.

Однако участием в процессах пищеварения и обмена веществ вовсе не исчерпываются все ее функции. В древнем тибетском трактате «Чжуд-ши» указаны пять разновидностей желчи, связанных с желудком, печенью, сердцем, глазами и кожей. Кроме того, тибетские врачи рассматривали желчь в тесной связи с темпераментом, характером и психикой человека.

Первая разновидность – *желчь Переваривающая* – работает в желудке с пищей (переваренной и непереваренной). Она доводит пищу до консистенции химуса, превращая еду в «прозрачный сок», годный для дальнейшего усваивания. «Она переваривает пищу, отделяет сок от осадка, дает тепло и силу остальным четырем видам желчи», – так о ней говорится в «Чжуд-ши». Этот вид желчи, способствующий пищеварению, наиболее активен в полдень.

Вторая разновидность – *желчь, Цвет изменяющая*. Она нормализует функции печени, в которой «прозрачный сок становится красным», то есть вещества переходят в состояние, годное для питания тканей.

Третий вид связан с сердцем и называется *желчь Претворяющая*. Про нее говорится, что она «дает душе чуткость, гордость, разум и страстность». Ясность мысли, энергия и решительность, всякого рода желания, страсти – все это проявляется под влиянием данного вида желчи.

Четвертый вид желчи – *Дающая зрение* – связан с ясностью зрения.

Пятый вид желчи влияет на окраску кожи. При усилении этого вида желчи, которую называют *Ясный цвет*, кожа становится «горячей и шершавой», на ней может появиться сыпь от избытка желчи в крови.

## Конституция желчь

*Все болезни жара вызываются только желчью.  
«Чжуд-ши», Тантра Объяснений*

Все в природе и сам человек, как считали древние, состоит из трех первооснов, которые называют дошами, – *ветер, желчь, слизь*. В каждом из нас от природы заложено определенное сочетание этих трех основ, но одна или две, как правило, доминируют. Традиционная тибетская медицина разделяет людей по конституции на три типа: человек-ветер, человек-желчь и человек-слизь.

«Всевозможные волнения дошей, проявляясь в виде бесчисленных болезней, приносят страдания» («Чжуд-ши», Тантра Объяснений). Люди конституции *ветер* имеют хрупкое телосложение, живое и переменчивое сознание. Они непредсказуемы, порывисты, часто испытывают тревожность. Люди типа *слизь* обычно мощные и даже грузные; они спокойны, уравновешены, эмоционально устойчивы и приятны в общении. В затруднительных ситуациях, что называется, уходят в себя и умолкают, предпочитая не спорить и не тратить силы. Люди конституции *желчь* обладают средним телосложением, острым и решительным умом. Они предприимчивы, хорошо запоминают информацию и улавливают идеи, умеют сосредоточиться и способны трезво оценить ситуацию.

Остановимся на каждом типе людей более подробно.

Итак, главная характеристика *желчи* – воинственность, не зря ее называют кипящей или бурлящей. Люди этого типа не любят даром терять время, силы и энергию, умеют контролировать происходящее, понимают суть явлений и вовремя предпринимают нужные действия. Склонность к порядку у них врожденная. Порой этих людей считают излишне требовательными, саркастичными и критически настроенными. Как правило, люди конституции *желчь* среднего роста, руки и ноги у них горячие. Они хорошо сложены, не подвержены резким колебаниям веса. Черты лица правильные, взгляд пронизательный. Волосы часто рыжие или соломенно-русые, нередко ранняя седина. Цвет лица красноватый, кожа теплая, даже горячая, мягкая на ощупь, загар на нее ложится плохо. Загорать они не любят.

Люди конституции *желчь*, будучи в помещении, непременно открывают форточку, при этом не простужаются и вообще крайне редко болеют простудными заболеваниями. В состоянии возбуждения *желчи*, ощущая прилив жара, стеснение в груди и пытаясь как-то себя охладить, окунаются в холодную воду, принимают ледяной душ или обтираются снегом. Они гордятся, что простуда их не берет, но со временем и незаметно наступает Инь-упадок с возможным образованием кисты почек, развитием болезни суставов (коксартроз) и прочих иньских болезней (так называемых болезней холода).

От природы люди конституции *желчь* отличаются хорошим аппетитом, но иногда могут испытывать сильную жажду и голод. Меньше других они склонны к позднему застолью, длительному голоданию, не любят пропускать трапезу. От голода им становится дурно, начинается дрожь в теле, для эмоционального состояния в этот период характерны раздражительность, вспышки гнева, и лучше не попадаться им на глаза, под горячую руку. Если у вас такой начальник или партнер, муж или жена, то лучше прежде накормить его, а потом уже вести переговоры или решать проблемы. Иногда люди конституции *желчь* могут просыпаться по ночам оттого, что им жарко или хочется пить. Жару они переносят с трудом, предпочитая прохладу и свежесть, не любят бывать на солнце, так как сами по себе горячие люди. Они много потеют, кожа у них подвержена раздражениям, нередко появляются сыпь, прыщи.

К положительным личностным чертам можно отнести отвагу, оптимизм и энергичность, высокий интеллект, остроумие и хорошую дикцию, умение четко и ясно изложить свое мнение.

ние (поэтому люди конституции *желчь* нередко становятся незаурядными руководителями и ораторами). Они целеустремленны и честолюбивы, склонны к лидерству и всегда отстаивают собственную позицию. Голос у них, как правило, громкий, звучный, из них получаются превосходные певцы и певицы – баритоны, басы, меццо-сопрано.

Здорового человека этого типа переполняют теплые чувства, он имеет радостное восприятие жизни, но при возмущении *желчи* может легко впасть в гнев и даже в ярость, стать раздражительным и придирчивым, нетерпимым к окружающим, верящим только в свою правоту, игнорирующим чужое мнение или принимающим его в штыки, нетерпеливым и деспотичным.

Таковы в общих чертах люди конституции *желчь*, и если вы узнали себя, то вы – типичный ее представитель. Но если сказанное выше свойственно вам только отчасти, а то и совсем «не ваше», советую все же не торопиться делать выводы. И вот почему. Определенные периоды жизни, сезоны года (например, осень – период активности *желчи*), характер пищи (острая, жареная, злоупотребление кислыми продуктами) – это факторы, которые могут вызвать временный дисбаланс *желчи*. Кроме того, нужно помнить, что в каждом из нас присутствуют все три доши (конституции). И хотя доминирование одной или двух определяется природой человека, оно не является незыблемым: выбранным образом жизни мы можем значительно повлиять на свою конституцию и изменить главный тип. Как сказано об этом в «Чжуд-ши», «место одной доши могут захватить другие доши; одна доша, возбудившись, может превратиться в другую; одна доша, захватив чужое место, нападает на третью». О взаимосвязи конституций красноречиво свидетельствует их способность к взаимному перетеканию.

Так, человек робкий и тихий, скромный и худенький, у которого потеют руки, боящийся всего (типичный «ветер»), поменяв рацион, вдруг к своему удивлению и изумлению окружающих становится решительным. Цвет его лица меняется на красноватый с желтым оттенком, руки и ноги перестают мерзнуть. Ему постоянно жарко, он не переносит духоты, просит открыть форточку. И не только характер, но и внешность меняется: человек становится плотным, коренастым, аппетит у него отменный, порой даже зверский. Но вместе с этим появились раздражительность, резкость, и если прежде человек конституции *ветер* мог позволить себе иногда выпить крепкого алкоголя, то теперь очередная «безобидная» порция вдруг делает его агрессивным и неуправляемым. Далее, с переменой характера человек начинает думать уже о другой профессии. Перейдя в конституцию *желчь*, он мечтает о карьере и добивается успехов, мечты сбываются, потому что у него прибавилось решительности, появились активность и жажда деятельности.

Вот до какой степени способно повлиять на человека питание! Однако в новом состоянии могут возникнуть и заболевания, типичные для конституции *желчь*: несварение, непереносимость определенных продуктов. Появляется потребность в раздельном питании, а если, как прежде, есть все подряд, это приведет к пищевым отравлениям, к панкреатиту, гастриту. Поскольку выработка желчи увеличилась, человек становится подвержен желчнокаменной болезни и сердечно-сосудистым заболеваниям (как вы помните, *желчь* связана с сердцем), а также гипертонии.

Переход *ветра* в *слизь* – уже другой сценарий. Был человек тоненьким, худеньким, но стал употреблять много пресной и сладкой (приятной на вкус) калорийной пищи – белого хлеба с маслом, булочек, макарон, картошки, мяса, молока – и начал резко набирать вес. При этом растет не столько мышечная, сколько жировая ткань, жидкость скапливается в организме, на коже появляются складки. И все это характерно для конституции *слизь*.

*Ветер* и *слизь* от природы холодные (в этом их отличие от огненной *желчи*), но если *ветру* соответствуют стихии пространства и воздуха, то *слизи* – стихии воды и земли. Руки и ноги у человека могут быть на ощупь прохладными, как и прежде, кожа – бледной, но теперь она местами уже влажная. Если раньше, пребывая в конституции *ветер*, человек был живым и легким на подъем, то теперь ему ничего не хочется, лень что-то делать, он лучше полежит

на диване и посмотрит телевизор. Всегда найдутся причины, чтобы остаться дома и никуда не идти. Появляются дряблость, отечность, коленные суставы болят, распухают, отекают лодыжки – ноги к вечеру не влезают в обувь. К тому же организм подвержен возникновению опухолей разного характера. У женщин – раку молочной железы (впрочем, у мужчин они тоже бывают, и даже рак молочной железы), матки, яичников, у мужчин – аденомы простаты. Под кожей образуются уплотнения – жировики (липомы). У людей конституции *слизь* часто встречается зоб – увеличение щитовидной железы, а во внутренних органах – полипы.

В период дачного сезона родители, вспомнив о правильном, по их мнению, питании, начинают без меры пичкать детей молоком, и это нередко приводит к тому, что ребенок из конституции *ветер*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.