

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА О ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ

Выполнил: студентки 205 гр.

ФФМО. по спец. «пед»

Куулар Р. А. и Зуева А. В.

Проверил: Челнокова Т. М.

Тибетская медицина - одна из наиболее интересных и наименее изученных систем лечения.



Первые тибетские сочинения были переводами с санскрита, и тибетские ламы— лекари использовали привозное индийское сырье. Но его стало не хватать, и врачи начали искать заменители в собственной флоре.

Так постепенно тибетская медицина приобрела самостоятельность.



В XIII веке монгольский князь Годон пригласил к себе для лечения тибетского врача. Так тибетская медицина проникла в Монголию. Ламы составляли практические руководства для лекарей, словари медицинских терминов, жоры – рецептурные справочники, в которых они описывали лекарственные растения Монголии.

В XVII веке тибетская наука лечения болезней распространилась в Забайкалье.

Традиционная рецептура тибетцев и монголов обогатилась местными лекарственными средствами Забайкалья.

**Впервые о диете,
системе лечения
водными процедурами
и травами подробно
рассказал врач
Саундерс, побывавший
на Тибете. Он привез в
Европу семьдесят
образцов
лекарственного сырья.**

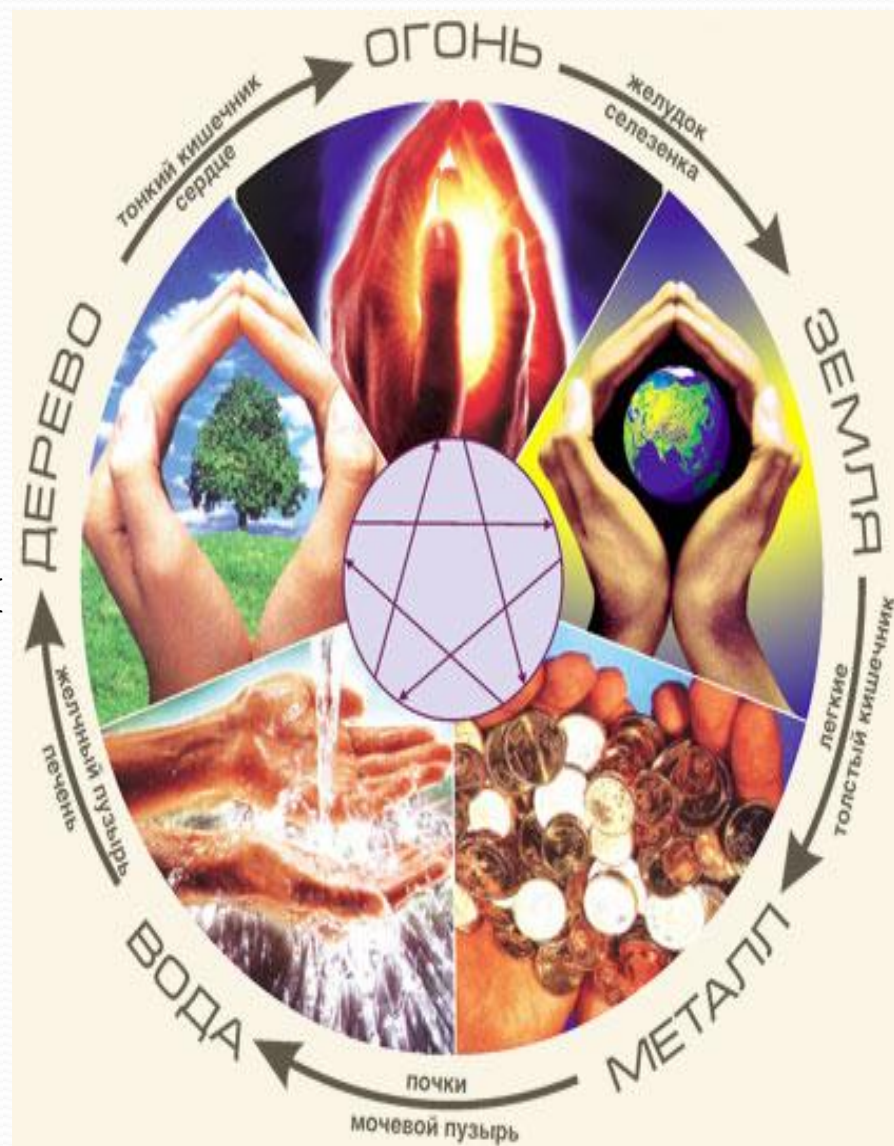


**Научное изучение
арсенала тибетской
медицины началось
сравнительно недавно
- в прошлом веке.**

**В 1835 году
венгерский ученый
Александр Чома де
Кереша**



По традиции древнеиндийской медицины понятие «болезнь» трактуется в «Чжуд-ши» как нарушение равновесия между тремя основами жизнедеятельности организма человека:



❑ **«Рлунг» (ветер)**
ассоциируется с
энергией, движением,
жизненной активностью
организма.

Для больных
«ветром» давались
советы
включать в рацион
питания чеснок, лук,
молоко.



❑ «Мкхрис» (желчь), по представлениям древних тибетцев, несет в себе стихию «огня».

Для больных «желчью» рекомендуется дар (кисломолочный продукт типа кефира) из коровьего молока, суп из одуванчика.



□ «Бадкан» (слизь, флегма) ассоциируется с понятием «вода», началом жизни на Земле.

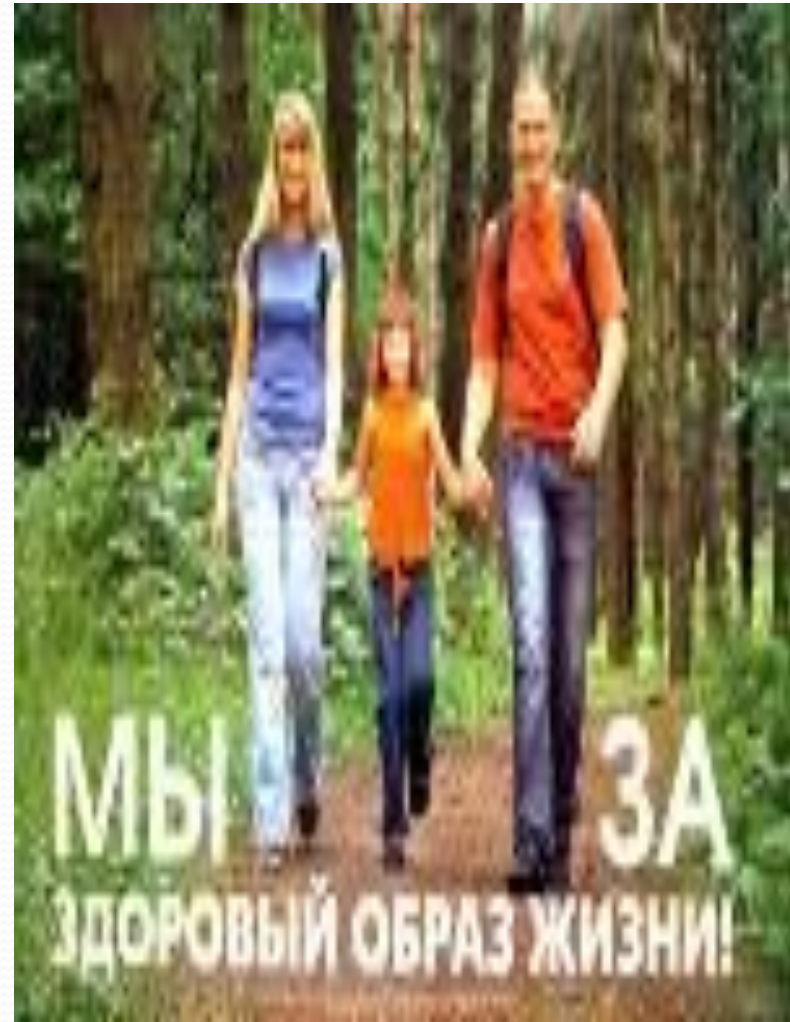
Для больных «слизью» полезны мед, и дар из молока яка.



**Современных
специалистов
диетологов в
классическом
трактате тибетской
медицины
«Чжуд-ши»
интересуют в первую
очередь вопросы
лечебного питания.**



**Многие болезни
можно
лечить посредством
правильного образа
жизни и диеты, не
прибегая к каким-
либо
специальным
лекарствам.**



«Врагами» болезней называются образ жизни, питание, лекарства.

В лечебном комплексе тибетской медицины исключительна роль рекомендаций по правильному образу жизни, режиму питания и его составу.

В «Чжуд-ши» сформулированы показания и к лечебному голоданию, это - «несварение, тугоподвижность конечностей, расстройства аппетита, ожирение».

Цитаты из главы «О том, как питаться»:

□ «Ешь всего в меру. Мерой служит то количество, которое легко и быстро переваривается».

□ «Если придерживаться здорового питания и образа жизни и пребывать в хорошем настроении, болезней не будет»

□ «Укрепляющий образ жизни: сон, покой и радость душевная. Этими средствами увеличивают силу, подавляют все болезни».



Благодарю за внимание.