

# 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.**

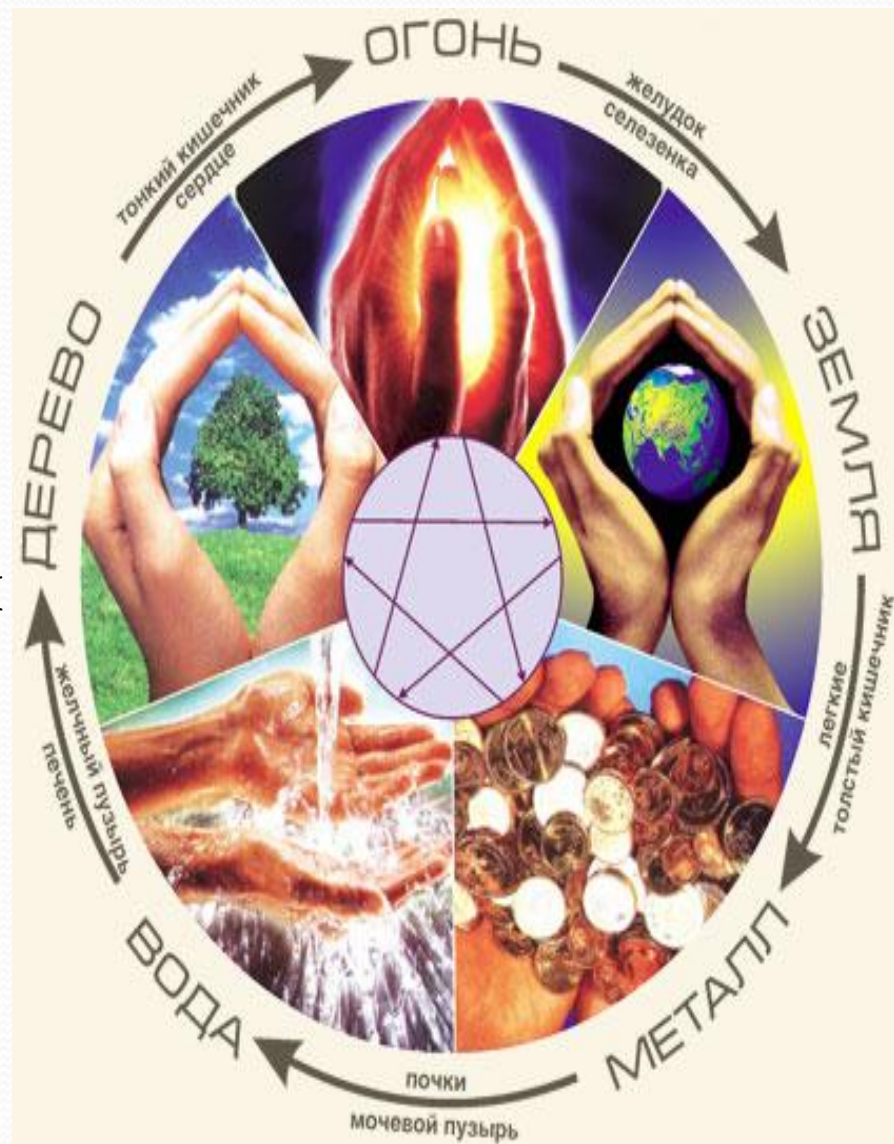


**Научное изучение  
арсенала тибетской  
медицины началось  
сравнительно недавно  
- в прошлом веке.**

**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.