



¹ Институт
высшей нервной
деятельности
и нейрофизиологии РАН

² Российский
университет
дружбы народов
им. Патриса Лумумбы

Методы лечения расстройств сна в традиционной тибетской медицине

Д.Е. Шумов, к.б.н.^{1,2}, А.Э. Хуурак²

Адрес для переписки: Дмитрий Ефимович Шумов, dmitry-shumov@yandex.ru

Для цитирования: Шумов Д.Е., Хуурак А.Э. Методы лечения расстройств сна в традиционной тибетской медицине. Эффективная фармакотерапия. 2024; 20 (33): 102–105.

DOI 10.33978/2307-3586-2024-20-33-102-105

В статье кратко приведена история тибетской медицины, а также используемые в ней методы лечения расстройств сна. Многие из этих методов можно применять в современной врачебной практике в рамках рекомендаций гигиены сна и комплементарной медицины.

Ключевые слова: сон, тибетская медицина, гигиена сна

Тибетская медицина (ТМ) – неотъемлемая часть традиционной тибетской культуры. В настоящее время повышенный интерес к ней обусловлен рядом причин:

- ✓ низкой инвазивностью применяемых методов диагностики и лечения (максимум инвазивности – это процедура кровопускания; хирургические методы сейчас практически не используются). Все методики практически безболезненны для пациента и при правильном применении не имеют побочных эффектов;
- ✓ высокими этическими стандартами врачей, что обусловлено глубокими связями ТМ с религиозной практикой;
- ✓ системным подходом, то есть лечение направлено на устранение причин болезни, а не симптомов.

Принято считать, что ТМ зародилась не позднее первого тысячелетия до н.э. в древнем центрально-азиатском государстве Шанг-Шунг, государственной религией которого, как и всего добуддийского Тибета, было учение юндрунг бон [1]. Затем, приблизительно с V в. н.э., с появлением в Тибете буддизма, стали внедряться методы индийской, китайской и греко-арабской медицины. Во многом этот процесс

регулировался предпочтениями правящей царской династии Тибета.

Таким образом, в настоящее время сохраняются две основные традиции ТМ: буддийская на основе трактата «Чжуд-ши» («Четыре тантры») и бонская, основанная на тексте «Бум-ши» («Четыре собрания»). Обе традиции мало отличаются друг от друга, используют похожие методы диагностики, лечения, составления лекарств и т.д. Некоторые термины и методы бонской традиции сохраняются и сегодня в рамках буддийской медицинской системы.

Тибетская медицина в современном Китае и Индии

В настоящее время ТМ играет важную роль в системе здравоохранения Китая, особенно в тибетских регионах. Согласно официальной статистике, в Тибетском автономном районе и других тибетских провинциях количество врачей, практикующих ТМ, в 1993 г. превышало 1200, а в 2010 г. достигло 5000 [2, 3]. Кроме того, многие врачи традиционной западной медицины в тибетских регионах часто в свою клиническую практику включают методы диагностики и лечения ТМ. Во внутренних районах Китая большинство



тибетских патентованных лекарств доступны в аптеках и больницах.

Что касается Индии, Тибетский государственный институт медицины и астрологии с 1962 г. работает в Дхарамсале и сегодня предлагает семилетнюю программу подготовки врачей, причем как мужчин, так и женщин. При институте открыты астрологическая школа с пятилетней обучающей программой, больница, амбулаторное отделение, завод по производству лекарств, небольшая медицинская библиотека и медицинский музей. На данный момент в Индии и Непале открыто множество филиалов.

Тибетская медицина в Монголии

Первая тибетская медицинская школа в Монголии, Дакан Эмчи Аймак, была основана тибетским врачом Даканом Эмчи Лосангом Норбу в 1712 г. Самый знаменитый монастырский медицинский колледж – Сориг Шанпан Линг был основан в Урге (современный Улан-Батор) в 1760 г. В конечном счете при большинстве монастырей Монголии, Бурятии, Калмыкии и Тувы были открыты медицинские колледжи, где обучали монахов. Так продолжалась традиция северо-восточной тибетской провинции Амдо. На самом деле монгольские врачи стали настолько знаменитыми, что даже в Тибете современное разговорное слово, обозначающее доктора, это монгольское заимствованное слово «эмчи».

Монгольская медицина не является чем-то отдельным от тибетской традиции. Корни монгольской традиции восходят к «Четырем медицинским тантрам», хотя в ней и присутствуют свои особенности, нововведения и адаптации. Например, в монгольской традиции есть уникальная форма массажа, которую применяют в сочетании с традиционной тибетской медицинской практикой. В тибетских клиниках Монголии и Бурятии практикуют современную китайскую акупунктуру и используют травы из китайской традиции. И это нововведение, внедренное в 1950-х гг., вполне обоснованно: были прерваны контакты с тибетской традицией акупунктуры и утерян доступ к тибетским лекарственным травам. Однако это не означает, что монгольская медицина основана на китайской системе или является ее подвидом.

Тибетская медицина в России

В конце XVII в. ТМ впервые появилась в Бурятии. Тогда существовало две основные традиции – хоринская и селенгинская. Хоринская традиция пришла из монастырского медицинского колледжа Лабранг Ташикыл в северо-восточной тибетской провинции Амдо. Она опиралась только на тибетские тексты и в основном была представлена в Шулутовском дацане в Ацагате, в Эгитуйском, Агинском и Цугольском дацанах. Селенгинская традиция пришла из Монголии, в ней следовали и монгольским, и тибетским текстам. Как и на монгольскую,

на селенгинскую традицию некоторое влияние оказала китайская медицина. Она в основном была представлена в Гусиноозерском, Цонгольском, Санагинском и Янгажинском дацанах.

В Калмыкии, Туве при буддийских монастырях тоже существовали школы, где преподавали ТМ. В Калмыкии одна из главных школ находилась в Эмчинхуруле и имела много филиалов в других монастырях.

В Туве главный монастырский медицинский колледж располагался в Чаданском хурэ. В Туве также имела место развитая традиция шаманской медицины, специализировавшаяся на использовании трав. Тем не менее эта традиция не смешалась с буддийской медицинской традицией в монастырях и существовала отдельно.

В Российской империи ТМ процветала в XIX и начале XX в. Например, бурятский доктор из Агинского дацана Петр Бадмаев был личным врачом последнего императора России Николая II, а также Григория Распутина. При Николае II в Санкт-Петербурге был построен тибетский буддийский монастырь.

Медицинские школы в Бурятии, Калмыкии и Туве были разрушены вместе с буддийскими монастырями в конце 1930-х гг.

В Бурятии в настоящее время существуют наследственные линии преемственности традиционных врачей при Иволгинском дацане, что недалеко от Улан-Удэ, а также в Агинском и Цугольском дацанах в Читинском районе. Кроме того, ведутся научные исследования ТМ в Бурятском институте общественных наук Сибирского отделения Российской академии наук в Улан-Удэ.

Подход ТМ к расстройствам сна

Когда говорят о расстройствах сна в ТМ, выделяют два вида причин: внутренние и внешние. Внешние причины не зависят напрямую от человека. Внутренние причины – это индивидуальные особенности человека, обусловленные уникальным сочетанием в его организме пяти так называемых элементов: пространства, ветра, воды, огня и земли. Расстройства сна обусловлены [4]:

- 1) избытком определенного элемента (как правило, ветра);
- 2) стрессом в жизни;
- 3) потоком негативных впечатлений;
- 4) врожденной конституцией человека.

Сон и конституция человека. Приводят пример: чтобы из семени вышло растение, необходимо помимо самого семени наличие земли и воды. Если есть эти условия, то есть и перспектива, что растение выйдет наружу, но не факт, что разовьется. Для этого нужно еще тепло (элемент «огонь»). Необходимо еще ветер, то есть движение, регенерация. Рост листьев, стебля зависит от элемента «ветер». В конце концов необходимо и пространство для роста. Растение может получить все пять условий, но важен индивидуальный подход к их сочетанию. Какие-то растения требуют много воды, какие-то –



мало, каким-то надо больше солнца и т.д. Существуют и более тонкие уровни элементов, которые мы можем почувствовать, а можем и не почувствовать. Каждый из нас имеет свои манеры поведения, особенности тела, психики и т.д.

Эта уникальность возникает ввиду отличия врожденной комбинации пяти элементов у людей, что приводит к образованию семи видов конституции. Сон зависит от конституции человека. Если преобладает элемент «ветер» или «огонь», то сон будет скорее всего более поверхностным. При наличии элемента «земля» или «вода» сон более крепкий и глубокий.

Сон, время года и возраст человека. Качество сна зависит не только от конституции, но и от возраста. В детстве преобладают элементы «вода» и «земля», в зрелом возрасте – «огонь», в пожилом – «ветер». Влияние оказывает и время года. Зимой сон более крепкий ввиду преобладания элементов «земля» и «вода». Летом энергии больше из-за преобладания ветра. Осенью возникает сонливость днем, но вечером уснуть сложно из-за преобладания огня. Весна считается частью зимы с преобладанием земли и воды. Зимой и весной сон более глубокий, летом и осенью – более поверхностный. Влияет и местность: в теплой, влажной местности сон лучше, в ветреной или сухой – хуже. Врачу необходимо знать конституцию, место жительства, возраст пациента и время года. Тогда работать можно с ситуацией, чтобы улучшить качество сна. У детей обычно нет проблем со сном. Что касается ухудшения сна в зрелом и пожилом возрасте, здесь можно помочь коррекцией питания и образа жизни.

В зрелом возрасте рекомендуется использовать охлаждающие свойства прохладной питательной пищи: употреблять пахту и другие молочные продукты, которые уменьшают активность элемента «огонь». В пожилом возрасте, когда возрастает ветер, не следует пить крепкий кофе; рекомендуется добавлять в него молоко и кардамон. Целесообразно употреблять в пищу баранину. Необходимо принимать пищу не менее трех раз в день.

В ТМ есть указания на необходимость религиозной практики. На самом деле она дает расслабление, восполняющее элементы на «тонком уровне». Сюда можно отнести и йогу, и дыхательные упражнения, но главное – образ жизни, связанный с добрыми намерениями и добродетельными поступками. Если мы планируем или совершаем плохие действия, то испытываем, обычно на неосознаваемом уровне, угрызения совести, создающие внутреннее напряжение. Например, если человек невиновен, при общении с полицией он не волнуется, но если он совершил преступление, такое общение сразу вызывает стресс.

Для снижения уровня стресса тибетская медицина, как и западная, рекомендует следить за температурой, уровнем шума, освещением в спальне.

Полезны также физические упражнения. Но они должны быть связаны с состоянием человека. Нельзя себя перегружать. У ребенка, зрелого и пожилого

человека нагрузка должна быть соответствующей. У ребенка много элементов земли и воды, быстрый обмен веществ. В зрелом возрасте много огня, энергии. В пожилом возрасте сжигать уже нечего, преобладает ветер. Таким образом, питание и образ жизни будут удерживать элементы в равновесии. Если равновесие нарушить, сон будет плохим.

Общие принципы укрепления сна в тибетской медицине. Традиционные методы лечения в ТМ включают в себя питание, образ жизни, лекарственные составы и лечебные процедуры. Что касается расстройств сна, методы обычно направлены на гармонизацию элемента «ветер». Подчеркивается, что в современном обществе, особенно на Западе, расстройства ветра встречаются очень часто.

У человека с избытком ветра обычно имеются проблемы со сном, пробуждения имеют место в интервале 2.30–3.30. В таком случае полезны мясной бульон, топленое масло, из злаков овес, ячмень, рис. В разумных количествах применяют выдержанное вино, коньяк, молочные продукты. Вредны крепкий чай, кофе, вообще большинство безалкогольных напитков с горьким вкусом, а также бобовые культуры.

Полезны следующие вкусы (в ТМ в данной ситуации имеют в виду так называемый вкус после переваривания): сладкий (молочная белковая пища, дающая сладкий вкус после переваривания), кислый (вино, дающее после переваривания кислый вкус, но не квашеная капуста), соленый вкус (мясо). Можно добавить немного гималайской соли.

ТМ содержит рекомендации по использованию специй для укрепления сна: можно использовать корицу, мускатный орех, гвоздику, тмин, немного патоки. Они устраняют избыток ветра при употреблении перед сном в виде отвара.

Поведение. Целесообразно двигаться до небольшого утомления, полезны медитация, йога, движения. Приветствуются любые поступки, возвращающие доброту, приносящие умиротворение: чтение хорошей книги, общение с добрыми людьми. Все, что увеличивает ревность, соревновательность, агрессию, вредно для сна.

Внешние процедуры. Полезен масляный компресс (ватный диск или мешочек с тмином, смоченные в нагретом кунжутном масле). Его кладут на макушку головы, иногда на горло, грудь (напротив сердца), крестец, делают прогревание теплыми камнями в течение 5–10 минут. Особенно показан масляный компресс на макушке, поскольку он благотворно влияет на все структуры центральной и вегетативной нервной системы.

Уместна теплая ванночка для ног. Можно взять маленький тазик с теплой водой и добавить немного молока и соли (четверть стакана молока и столовая ложка соли). Длительность процедуры – 10–15 минут. Она помогает расслабить все тело, поскольку в ступнях сходится множество нервных окончаний, подобно проводам в электрическом щитке. После ванночки можно использовать традиционный тибетский



массаж кунье с кунжутным маслом для ступней (особенно их центральной части). Для улучшения сна полезен массаж кунье всего тела.

Препараты ТМ для улучшения сна. В ТМ существуют классические рецепты многокомпонентных составов на основе растительного, минерального и, реже, животного сырья для лечения самых разных заболеваний, в том числе для гармонизации элемента «ветер». Существуют правила формирования таких составов и их различные лекарственные формы, технологии переработки лекарственного сырья, то есть некое подобие западной фармакопеи.

Обычно название состава включает в себя главный действующий компонент и общее количество ингредиентов. Таким образом, для гармонизации элемента «ветер» чаще всего используют составы: агар-8 (алойное дерево – 8), агар-10 (алойное дерево – 10), агар-35 (алойное дерево – 35), ферула-25, мускатный орех – 14, тмин-8, держатель жизни-11, отвар кардамона-3 и др. [5]. Дополнительные ингредиенты в составе (например, в случае агар-8, агар-10 или агар-35) зависят от конкретного диагноза, поставленного врачом. Как правило, чем больше ингредиентов, тем более сбалансировано действие лекарства.

Например, пропись состава агар-8 (цифры в скобках отражают соотношение ингредиентов): порошок черного алойного дерева (100), мускатный орех без кожуры (40), плоды хероспондиаса пазушного вместе с косточками (65), бамбуковая манна без примеси песка и гальки (120), смола босвеллии пильчатой (60), корни соссуреи лопуховой без кожуры

(100), терминалия лекарственная без косточек (300) и цветы хлопкового дерева (65) [5].

Используют также состав вимала, по имени разработавшего его знаменитого йогина и врача по совместительству Вималамитры, жившего в средневековом Тибете. Эти составы употребляют во второй половине дня, запивая теплой водой, молоком или чангом (тибетский слабоалкогольный напиток).

Заключение

Обращаясь к ТМ, не следует ждать чудес. Это древняя наука, максимально эффективная в то время и в тех обстоятельствах, когда она развивалась. Не стоит думать, что наследие древней культуры имеет магическое преимущество перед современными методами. Если два человека с одним и тем же заболеванием принимают одинаковое лекарство, не исключено, что оно поможет одному и не окажет существенного воздействия на другого. Это зависит от множества факторов. То же верно и для западной медицины. При использовании любой медицинской системы, в том числе ТМ, необходим реалистичный подход. Важен позитивный настрой на исцеление, поскольку это, несомненно, способствует успеху. Не следует ждать чудес, а в их отсутствие обвинять врача или его подход к лечению. Необходимо использовать во врачебной практике те преимущества ТМ, которые сохранились, особенно в области гигиены сна или комплементарной медицины. *

Литература

1. Берзин А. Особенности тибетской медицины, часть 1: история и линии передачи // studybuddhism.com/ru/prodvinityy-uroven/istoriya-i-kultura/tibetskaya-meditcina/osobennosti-tibetskoy-meditciny-chast-1-istoriya-i-linii-peredachi по состоянию на 01.10.2024.
2. Janes C.R. The health transition, global modernity and the crisis of traditional medicine: the Tibetan case. Soc. Sci. Med. 1999; 12: 1803–1820.
3. De J. Overview of Tibetan medicine affairs in 2010. In: Editorial Board of Yearbook of Traditional Chinese Medicine of China. Yearbook of Traditional Chinese Medicine of China (Chief Volume). Beijing: Chinese Press of Traditional Chinese Medicine, 2011; 438–439.
4. Пунцог В. Сон как лекарство // www.youtube.com/watch?v=SvxqAK_PR2s.
5. Кособуров А.А. Рецептурник Менцикана. Избранные рецепты тибетской медицины. БНЦ СО РАН, 2005; 100.

Treatment Approaches To Sleep Disorders In Traditional Tibetan Medicine

D.Ye. Shumov, PhD^{1,2}, A.E. Khuurak²

¹ Institute of Higher Nervous Activity and Neurophysiology of RAS

² Peoples' Friendship University of Russia

Contact person: Dmitry E. Shumov, dmitry-shumov@yandex.ru

The history of Tibetan medicine is briefly introduced as well as approaches and techniques used within its frame to treat sleep disorders. Many of these approaches may be useful in contemporary medical practice as part of sleep hygiene and complementary medicine recommendations.

Keywords: sleep, Tibetan medicine, sleep hygiene