

Министерство образования РФ  
МБОУ Хатар-Хадайская СОШ им. Е.Х. Ехануровой

***Некоторые аспекты восточной  
медицины в сознании бурят***

Выполнила: Долхонова Г.И. учитель биологии

Хадай  
2018

## Содержание:

Введение.....	2
1. Понятие об учении Инь-Ян у бурят.....	3
2. Нетрадиционная медицина, используемая бурятами.....	10
3. Питание бурят.....	12
4. Заключение.....	13
5. Список литературы.....	15
6. Приложения.....	16

Мысль о необходимости тесного взаимодействия философии и медицины в свое время удачно выразил Гиппократ:

«Медицина, - утверждал он, - столь же мало может обходиться без общих истин философии, сколь последняя без доставляемых ей медицинских фактов».

Нужно подчеркнуть, что в древности философия была всеобъемлющей наукой, включающей в себя все отрасли знания в качестве составных частей. Поэтому медицина является одной из древнейших наук, истоки которой восходят к заре человечества. Она усовершенствовалась по мере развития общества. С появлением же письменности, одним из самых первых письменных памятников стали разнообразные произведения врачебального характера. В письменном наследии древних народов медицинские памятники занимают почетное место.

Культурное взаимодействие разных народов состояло, в частности, также и в обмене медицинскими знаниями.

Философская основа восточной медицины опирается на такие принципы:

1. Человек изучается как единое целое;
2. Человек соответствует небу и земле. Это отождествляется с понятием ИНЬ – ЯН;
3. Жизнь человека регулируется концепцией Пяти Первоэлементов.

Согласно первому принципу мышления, чувство и тело человека взаимообусловлены и находятся в неразрывной связи между собой. Каждый орган и функция связаны с другими; с точки зрения непрерывного развития и преобразования человек есть единое целое.

Принцип второй – Человек соответствует небу и земле – основан на положениях восточной медицины и философии, в которых человека рассматривают не изолированно от природы, а как ее неотъемлемую часть, как единое целое с окружающей средой. Данный принцип утверждает, что на человека влияют климат, сезоны, излучения Солнца, Луны и Земли, что в человеке отражаются строение и движение Вселенной, то есть состояние

человека меняется под воздействием различных космических явлений. Причем строение и движение Вселебной отражаются в теле человека полностью, особенно в его жизненных функциях. Согласно канонам древней философии и медицины, человек, как и все предметы на поверхности Земли, подчинен действию «Большого закона двойного всеобщего чередования и дополнения» - ИНЬ – ЯН.

Что же представляет собой этот закон? Инь и Ян у бурят – единство и противоположность мира. Это, можно сказать, наш вечно изменяющийся мир. Он состоит из стихий природы, перетекающих из одного в другое: добра и зла, света и тьмы, высокого и низкого, женского и мужского, и так можно продолжать долго. Эти противоположности не могут существовать друг без друга. Светлая часть Ян – это Небо, Солнце, Свет, Энергия, Мужчина и т.д. Темная часть Инь – это Земля, Луна, Тьма, Покой, Женщина.... Этот добрый знак несет в дом покой и уравновешенность. Они и являются основными категориями для объяснения существующих в природе предметов и явлений, ибо все существующие в природе предметы и явления имеют свои антиподы. Идея гармонии была основой учения о двух противоположных, полярных силах – Инь и Ян, господствующих в мире, а также о Пяти Первоэлементах, действующих в природе и в организме человека – Вода, Огонь, Дерево, Металл, Земля. В этом же законе выдвигается учение о Единой Мировой Энергии, вездесущей и всепроникающей, универсально обеспечивающей все процессы и явления Жизни Мироздания, пронизывает вообще все древние системы медицины и философии.

Древние мыслители считали, что все предметы и обе их противоположные тенденции не только противоположны, но и взаимообусловлены, взаимосвязаны, и эта взаимосвязь предметов и явлений имеет неуклонную тенденцию к слиянию в единое целое. Так, в Ян заложен Инь (июньский элемент), тем самым образуется взаимопроникающая связь.

Древние медики пришли к теории Пяти Элементов, исходя из философского учения ИНЬ – ЯН.

Согласно представлениям восточных врачевателей, в Природе существуют Пять Элементов, из которых состоит все и вся. Каждый предмет в Природе так или иначе относится к одному из указанных Пяти Элементов и содержит в своем составе четыре основных остальных в определенной, индивидуально-специфической пропорции.

Взаимоотношения между Пятью Элементами, строящиеся на математически строгих правилах («порождение и подавление»), использовались целителями древности для объяснения, для вдумчивого овладения законами взаимопревращения веществ и процессов, для описания многообразных качественных и количественных взаимопереходов различных субстанций и сил одна в другую, для подробного ознакомления с внутренними взаимосвязями и структурами взаимоотношений Пяти Первоначал.

Идея единства и взаимопревращения Пяти Элементов используется в восточной традиционной медицине, к примеру, для классификации частей организма, определения выражений и признаков различных сторон физиологии, уяснения природы и специфики различных патологических симптомов и целых патологических функциональных комплексов. И все это рассматривается как в пределах самого организма, так и при анализе взаимоотношений между организмом пациента и явлениями внешней среды (разрушительными или исцеляющими).

Вселенная как целое и каждое отдельное живое существо как индивидуальные организмы состоят из одних и тех же Первоэлементов. Законы превращения и связи между Элементами едины и для Мироздания, и для биосферы, и для каждого живого организма. Именно это самое единство и составляет главное преимущество стихийальной модели анализа процесса жизнедеятельности организма. Космос и организм человека – Микрокосмос - подобны и по сути, и по субстанции, и по механизмам становления и развития!

Взаимные отношения между Пятью Первоэлементами можно представить в виде цикла качественного превращения различных энергий. Единая энергия

непрерывно движется и преобразует свои проявления в различные формы, включающие в себя все частные, относительные явления. Эти явления, рассматриваемые как переходные стадии процесса преобразования энергии, можно классифицировать на пять основных «этапов преобразования», занимающих промежуточное положение между ИНЬ и ЯН.

В дальнейшем, изучая циклы, состоящие из четырех последовательных состояний, или этапов, древние ученые обобщили их и присвоили каждому из них символ. Под ним подразумеваются следующие обобщения:

☯ «дерево» - символ рождения, возрастания;

☯ «огонь» - символ максимальной активности;

☯ «металл» - символ упадка;

☯ «вода» - символ минимальной активности.

Все четыре символа древние называли элементами основных этапов каждого цикла. К этим элементам они еще добавляют пятый элемент, который по их воззрению служит центром и осью для циклических изменений во всем мироздании. Этот элемент – Земля.

Теория Пяти Элементов основывается, таким образом, на учении о взаимопревращении ИНЬ и ЯН, но анализ взаимпереходов и взаимоподавления Начал ведется на более глубоком уровне. Все пять движений, или Первоэлементов, связаны непосредственно с «органами» человеческого тела, которые также взаимозависимы. Как и во всей Природе (в согласии с ритмом движения энергии) в определенное время доминирует определенный Элемент, так и в организме человека в определенные периоды доминирует один из «органов».

## Таблица соответствий

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Цвет	Зеленый	Красный, желтый	Черный, коричневый	Белый	Синий, голубой
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Процесс развития	Возрастание	Кульминация	Центр	Упадок	Покой
Сезон	Весна	Лето	Конец лета	Осень	Зима
Орган	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
Секрет	Слезы	Пот	Слюна	Мокрота	Моча
Ткань	Мышцы	Сосуды	Соединительная ткань	Кожный покров и волосы	Кость
Органы чувств	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши
Психика	Гнев	Радость	Размышление	Тоска	Страх

Именно в концепции Пяти Элементов заложен принцип динамической циркуляции жизненной энергии по каналам энергоструктуры человека. По часовой стрелке диаграммы отношений Элементов друг с другом осуществляется внешняя стимуляция, происходит быстрое и подвижное влияние, т.е. действует Начало ЯН. По внутреннему же кругу диаграммы против движения часовой стрелки оказывается сдерживающее влияние, соответствующее Началу ИНЬ.

Теперь проследим действие Двух Начал, символизирующих два типа отношений между Элементами, на примере сопоставления функций и взаимовлияние различных «органов», связанных с Элементами.

При действии созидательных сил каждый Элемент рождает следующий за ним и стимулирует его развитие (ЯН - функция):

1. Огонь перестав гореть, оставит после себя золу – Землю, сердце оказывает влияние на селезенку.
2. Из Земли можно добыть Металл, и поэтому селезенка влияет на легкие.
3. Металл при нагревании становится жидким как Вода, т.е. легкие активно влияют на почки.
4. Вода просто необходима для роста Дерева – почки оказывают влияние на печень.

Наконец Дерево горит, давая Огонь – и потому печень активно стимулирует функцию сердца.

При действии разрушающих (тормозящих) сил наблюдается угнетение функциональной активности связанного с воздействующим «органа» (ИНЬ - функция) наблюдается следующая картина:

1. Огонь плавит Металл – сердце ставит под угрозу легкие.
2. Металл разрушает Дерево – угрожают печени.
3. Корни Дерева разрушают Землю – селезенке угрожает печень.
4. Земля жадно впитывает Воду - почки ставят под угрозу селезенку.
5. Вода же гасит Огонь – почки ставят под угрозу сердце.

Круг функционально-причинных взаимоотношений систем организма, символизируемых Элементами, замкнулся. Все влияет на все, что и позволяет управлять процессом взаимодействия Элементов.

Созидательные взаимоотношения Элементов и «органов», ими символизируемых, в восточной традиционной медицине объединяются в правило «Мать-Сын». Оно отражает производство Элементами друг друга: Дерево создает Огонь. Огонь производит Землю, Земля рождает Металл и так далее. Металл, производящий Воду, называется «мать Воды», а Вода – «сын Металла». Созидающее «производство» означает «питание», «помочь», «поддержку».

Разрушительные взаимосвязи Элементов символизируются словами «победа», «препятствие», «угнетение». Дерево разрушает Землю, Земля разрушает Воду и так далее

Итак, ЯН – органы – это «органы - производители». Они получают «сырье» извне и перерабатывают его в «жизненную энергию». После эта энергия циркулирует в организме по различным энергоканалам, отдельные участки которых представлены на коже человека в виде цепей биоактивных точек.

К группе ИНЬ относятся «органы - накопители» - селезенка и поджелудочная железа, легкие, почки и сердце, служащие для обновления запасов энергии и накопления их в организме. Они перерабатывают принятую пищу и часть ее накапливают с целью создания биологически активного резерва. От функциональной полноценности этих ИНЬ – органов в основном зависит здоровье организма.

Цвет у бурят, как и у всех народов, имеет свое значение. Буряты всегда использовали яркие, чистые цвета. Только надо знать, тот или иной цвет.

Золотой или желтый цвет имеет высшую ценность. Это вечность, прочность, нетленность, величие блеск, сияние, Солнце и власть. Он стимулирует, то есть делает человека более активным. Он действует особенно на левое полушарие мозга, интеллектуальное, и может оказывать положительное влияние на учебу.

Белый цвет – чистота, святость, благополучие. С белым цветом связано все доброе, счастливое, священное.

Голубой цвет – отец цветов, вечно Синее небо, верность, постоянство.

Красный цвет – жизнь, солнце, огонь. Он вызывает противоположные чувства: любовь и ненависть, радость и гнев. Он усиливает кровообращение. Раньше выздоравливающего ребенка заворачивали в красную ткань, чтобы стимулировать кровоток и избежать осложнения после болезни. Этот цвет сердца, легких и мускулов.

Зеленый цвет – самый распространенный в природе. Он чрезвычайно полезен и успокаивает.

Таким образом, мы видим, что бурят-монголы всегда были близки к природе, и их знания стали обширнее с приходом знаний из Тибета. С знаниями из Тибета также пришла нетрадиционная медицина.

Древние скотоводы лечили своих больных, заворачивая в шкуры только что убитых животных, укладывая на разогретую землю, делали прижигание, кровопускание, компрессы и массаж.

Эти древние приемы соединялись с дацанской медициной. Ламы – лекари лечили травами и многими другими веществами. «Нет ничего на Земле, что не могло бы быть лекарством» - этот буддийский принцип применялся в Бурятии. А баряша – местный целитель лечил руками, вправляя вывихи, лечил переломы, поправлял головы, помогал роженицам.

Баряши до сих пор пользуются большим почетом и уважением народа. Раньше ведь не было участковых врачей. Их роль и играли баряши. Они хорошо разбирались в болезнях и давали полезные советы.

Самое простое и надежное средство восточной медицины – это массаж. Дети обязаны были делать вечерний массаж матери или бабушке, они должны были топтать ногами спину и растирать пальцы, и чесать спину. Этот массаж очень помогал усталым мамам и бабушкам. Поэтому многие женщины имели специальные чесальные палки с концами в форме детской ступни.

Лечились буряты и таким не сложным, но действенным средством, как нагретый песок, соль, камни. Они применялись при простуде, колющих болях при слабом пищеварении. Тепло использовалось и в обряде «ГАЛ ТАРИМ» (огненный тарим). «ГАЛ ТАРИМ» совершался умелым шаманом. После жертвоприношения покровителям обряда «тарим» и покровителям кузнечного ремесла шаман велит нагреть до красна какой-нибудь большой кусок железа, снимает обувь, становится одной ногой на камень, другой трет раскаленное железо и прикладывает на больное место. Он делает так до тех пор, пока железо не остынет.

Хорошей подмогой бурятам были «аршаны» - минеральные и горячие источники. Благо, что почти каждая местность имеет свой «аршан», который лечит то или иное заболевание или орган. С «аршанами» также проводились обрядовые процедуры – водные таримы. Их тоже совершал шаман. Для этого

обряда нагревают большой котел воды до кипения, в воду кладут можжевельник, богородскую траву. После призывания хозяина этого тарима и приношения ему жертвы больного раздевают до нижнего белья и усаживают около котла. Шаман окунает травяную метелку в горячую воду и начинает бить ею по больному месту. Вода по приказу шамана делается то горячей, то холодной. После нескольких серий потения и замерзания больного передевают в сухое платье и укладывают отдыхать.

Есть такой метод лечения теплом: летом на берегу речки роют неглубокую яму по фигуре человека, на дно бросают раскаленные камни, которые обливают водой из ручья и закидывают свежими березовыми листьями, на которые укладывается больной. Это- паровая ванна.

Иногда проводится интересная процедура – молочная ванна. Эту процедуру назначают маленьким детям. Для этого надо собрать бочку молока от соседей. После ванны надо больного уложить на выделанную медвежью шкуру и сделать массаж.

Но самая, наверное, колоритная процедура, которая буквально потрясает воображение, - заворачивание в шкуру. Она дошла до нас в неизменном виде древнейших времен. Больного заворачивают в теплое, только что снятую шкуру животного. При этом еще обкладывают трепещущими, еще живыми внутренними органами. На сердце кладут сердце, на печень – печень и т.д. Это очень сильное средство.

Где помещали в шкуры баранов, коз и коров, это лечение называлось как «баранье лечение», «козье лечение», «коровье лечение». Реже проводилось «лошадиное лечение».

Изменение цвета шкуры и органов обозначало, что болезнь «высосана», после чего лекарь относил шкуру подальше и закапывал.

А также буряты лечились, используя различные растения. Настаивали настои и отвары.

Люди, живя в ладу с Природой, наблюдали себя и мир вокруг. Бережное отношение наших предков к Природе и самому себе как к части Природы

позволило жить им в те суровые времена без таблеток и других нынешних достижений науки. Только поддерживая друг дружку, сплотясь, заботясь друг о друге, род или племя выживало совместно. Большую роль играла чистоплотность и брезгливость бурят. Опыт – вот что главное, что бережно передавали люди из поколения в поколение. Наше время несравнимо благоприятно для человека. Но и теперь, как и тогда, человеку нужно быть спокойным, добродушным и терпимым, чтобы быть здоровым.

А также пища у бурят играла не маловажную роль. Что ели наши предки? Исторически сложилось, что бурят - монголы в основном питались мясом, молоком и растительной пищей. Небольшое разнообразие вносили продукты охоты, собирательство и рыбной ловли. Летом больше питались молочным, изредка дополняя рацион мяса. Зимой кушали более основательно: мясо, сушеный творог, сыры и сливочное масло, изделия из муки.

Буряты собирали семена некоторых растений, жарили и толкли муку. Муку мололи и из корней некоторых растений. Многие травы использовались как приправа.

По-разному готовили клубни лилий и саранок. Заваривали вкусные и полезные чаи. На зиму буряты заготавливали дары природы.

Заготавливали разные ягоды, орехи, грибы, дикий лук и чеснок. Из лука и луковиц сараны варили кашу, а из семян дикуши и повилики готовили что-то вроде хлеба.

Летом предпочитали мясо молодого барашка, ближе к зиме – конину, зимой – говядину. Мясо диких зверей добывалось только осенью.

Мясо оценивалось по-разному.

Праздничные блюда готовились бараниной и кониной.

К почетной пище относится бууз (позы), хушуур (жареные позы), бухулеор (Вареная баранина в бульоне).

Из мяса и внутренностей барана и других животных готовили множество разных блюд.

Особого внимания заслуживает кровь, как продукт питания. В глубокой древности буряты, как и соседи наши – монголы употребляли в пищу свежую кровь и печень. Эти продукты питания полезны при анемии. Кровь можно употреблять и в подогретом и в свернувшемся виде, добавляя в нее масло, сыр. Кровь забитых животных сливали в особую посуду и использовали для варки колбас. Внутренности использовали как самостоятельное блюдо. Молочные продукты буряты любили и умели готовить из них десятки разнообразных блюд. Молоко считалось священной пищей.

Молоком пользовались при:

Ежедневном подношении духам и богам в юрте и за ее пределами;

Кроплении молоком при отправлении в дорогу;

Из молока делали сливочное и топленое масла. Сметану, простоквашу, творог, сыры, пиво, водку – тарасун. Начиная трапезу, буряты обычно брызгали несколько капель.

Перед едой надо помолиться, предложить пищу божествам – хозяевам местности и другим.

Божествам буряты подносили то же, что ели сами, раскладывая еду в специальные чаши перед ликом бурханов – божеств. Начиная трапезу, буряты обычно брызгали несколько капель чая на изображение божества.

Садиться за еду надо в состоянии радости и равновесия.

Через еду нельзя перешагивать, задевать полой одежды посуду с едой.

Бросать на землю тряпку, которой вытирают котел после приготовления пищи.

Правильное питание очень важно. Относитесь к своему телу с уважением!

Страшным разрушительным действием обладают алкоголь, табак, наркотики.

До сорока лет всем бурятам запрещено было пить кумыс, молочную водку и другие спиртные напитки.

Из всего вышесказанного мы видим, что буряты живя в согласии с природой, используя ее дары, храня чистоту, веру приобретали терпимость и духовное

здоровье. И для того, чтобы жить долго и счастливо соблюдали традиции, обычаи и обряды.

## Список литературы:

1. Виктория Алагуева. Золотая книга о бурятах. Улан-Удэ, 2006
2. Мацес Флориус. О свойствах трав. М., «Медицина», 1976
3. Рабинович А.М. Лекарственные растения. – М., 1989
4. Сейко Каги. Самые эффективные Восточные методики исцеления. М., «Эксмо», 2007
5. Сельченко К.В. Тайны восточной медицины. Воронеж, ИПО «Модэк», 1994.



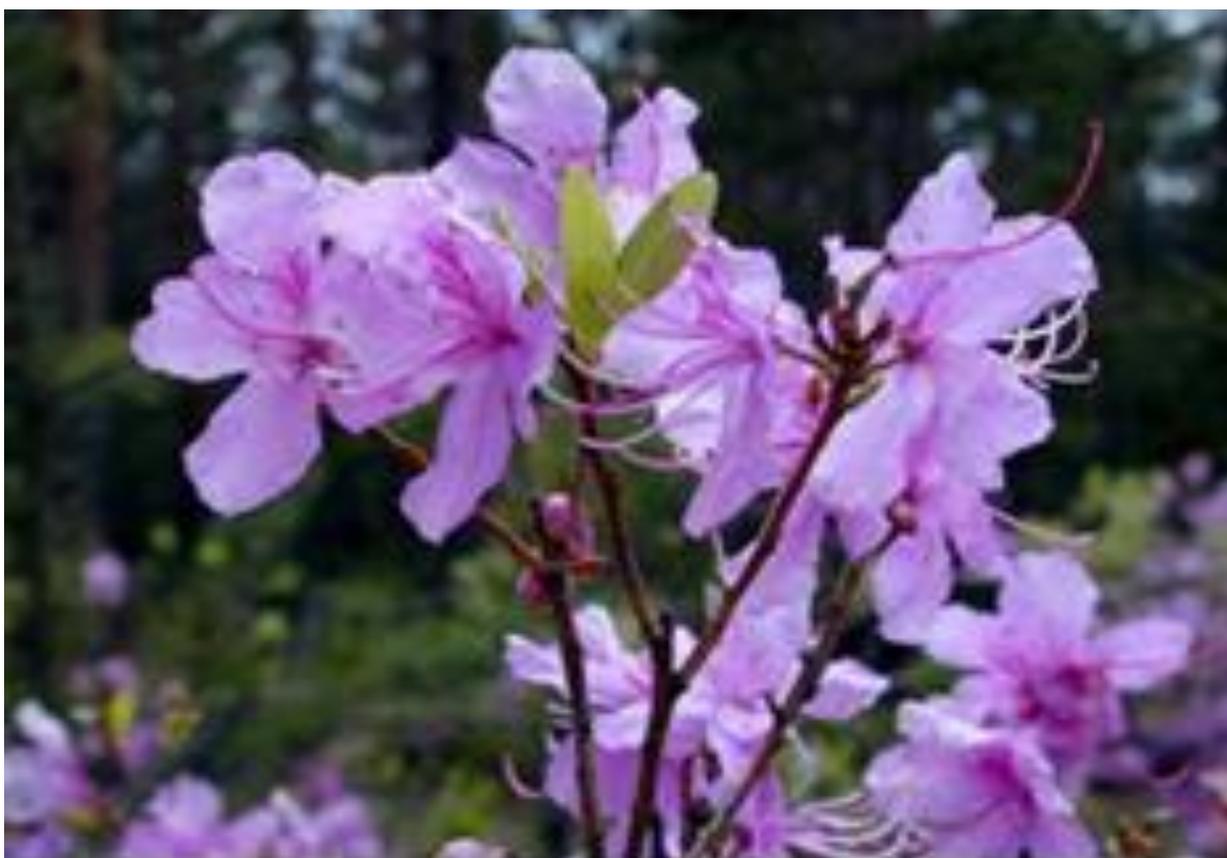
ДОЛООГОНО - БОЯРЫШНИК



БАДАН



ТАБА ҺАЛА - ПОДОРОЖНИК



ЭРЭНГИ - ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ

Т



НОХОЙН ХОНШОР - ШИПОВНИК



УЛААЛЗАЙ - САРАНКА



ГАЙМУУ – ПАСТУШЬЯ СУМКА



ГАНДАГААРИ – БУЗИНА СИБИРСКАЯ



УХЭР НЮДЭН



ГУЛЗООРГЭНЭ - ЗЕМЛЯНИКА



ШАСАРГАНА - ОБЛЕПИХА



ГАЗАРЙ УЛААГАНА - КОСТЯНИКА



ЗАБААН ЗЭДЭГЭНЭ



МУШЭ МОДОН - РЯБИНА\_



ХАРА НЭРҮЭН - ЧЕРНИКА

ПИЦЦА БУРЯТ



АРСА



АЙРҮАН – СУШЕННЫЙ ТВОРОГ



МОЙХОТОЙ ШАНААН ТИБЭН – САРАНКА С ЧЕРЕМУХОЙ



МОЙХОТОЙ УРМЭН – МОЛОЧНАЯ ПЕНКА С ЧЕРЕМУХОЙ



БУХЭЛЭЭР – ОТВАРНОЕ МЯСО (КУСКАМИ)



БУУЗА - ПОЗЫ



ХОТОНОЙ ШУЪАН – КРОВЯНАЯ КОЛБАСА В ЖЕЛУДКЕ





БООМХЭЙ – ПШЕНИЧНАЯ КАША



ЗАМБАА – СЛАДКОЕ БЛЮДО ИЗ МУКИ