



Авиценна

Аннотация

«Ибн Сина благодаря значению его творчества и трудов принадлежит всему человечеству... [Деятельность его] была основана на требованиях Истины и Разума» – так говорилось в обращении Всемирного Совета Мира.

Невозможно переоценить значимость трудов Авиценны (Абу Али Ибн Сины) для всего человечества. Его работы стали системным осмыслением идей биохакинга величайших мыслителей древности – Пифагора, Гиппократ, Алкмеона Кротонского, Асклепиада, Галена, Авла Корнелия Цельса и других.

Биохакинг – новый термин, концентрирующий в себе все устремления человечества в области предупредительной медицины, все идеи проникнуть в первоосновы самой природы. Это понятие подразумевает осознанное стремление вырвать у мироздания тайны здоровья и активного долголетия. Именно с этих позиций авторами рассмотрен «Канон врачебной науки» Авиценны – книга-основа системной медицины здорового образа жизни, которая говорит не только о прошлом, но и открывает горизонты медицинской науки в будущем.

Нет будущего без прошлого, но и оно способно раскрыть перед нами множество тайн!

Андрей Иванов, Нурали Латыпов Авиценна Канон биохакинга

Серия «Доказательно о медицине»

© Иванов А., Латыпов Н., текст

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Светлой памяти выдающегося организатора отечественного здравоохранения члена-корреспондента АМН СССР Бориса Дмитриевича Петрова



980–1057 гг.

В «Обращении Всемирного Совета Мира» было особо подчеркнуто, что вся деятельность Ибн Сины была основана на требованиях **Истины и Разума**.

У народов мира, говорилось в «Обращении», есть общее достояние, каким являются великие произведения науки, литературы и искусства, сохранившие в течение веков отпечаток гения.

Это культурное наследие для человечества – неиссякаемый источник. Оно позволяет лучшим людям различных эпох узнавать друг друга, улавливать в настоящем связывающую их нить. Оно открывает перед ними перспективы всеобщего согласия и понимания.

Ибн Сина благодаря значению его творчества и трудов принадлежит всему человечеству

Предисловие

Я очень высоко ценю творчество Джозефа Редьярда Киплинга и прочел практически все произведения, которые вышли из-под его пера. И в своем предисловии к книге Андрея Иванова и Нурали Латыпова «Авиценна. Канон биохакинга» хотел бы сразу обозначить очень важный философский посыл этого великого британского мыслителя:

О, Запад есть Запад, Восток есть Восток,
и с мест они не сойдут,
Пока не предстанет Небо с Землей на Страшный Господень
Суд.
Но нет Востока, и Запада нет, что племя, родина, род,
Если сильный с сильным лицом к лицу у края земли встанет?

(Пер. Е. Полонской)

На мой взгляд, здесь зримо обозначен тезис о противоречиях, несовместимости двух глобальных цивилизационных процессов. Но не менее блестяще дан антитезис о их тождественности, стирающей все границы. В книге «Авиценна. Канон биохакинга» не менее ярко и масштабно показана иллюзорность, условность границ Запада и Востока.

Великий среднеазиатский ученый-энциклопедист Абу Али Ибн Сина становится для Европы Авиценной – мыслителем, который наравне с Галеном создает основы системной медицины. Ведь, наверное, не случайно первый том «Канона врачебной науки» во всех университетах Западной Европы более пятисот лет оставался основным учебником. В нем содержались уникальные знания не только по медицине, но и из таких областей, как психология, экология, этнология, химия и др.

В средние века в Европе авторитет Авиценны был огромен и, несмотря на критику таких гигантов, как Парацельс, к непреходящей мудрости «Канона» врачи обращались вплоть до XX века. Впрочем, надо сказать, что на стороне Авиценны были такие титаны эпохи европейского Ренессанса как Леонардо да Винчи и Микеланджело, который смело бросал в лицо недалеким критикам: «лучше ошибиться, поддерживая Галена и Авиценну, чем быть правым, поддерживая других». И это было не слепое следование за авторитетами далекого прошлого, а глубокое понимание непреходящего значения идей, которые сегодня авторы книги, на мой взгляд, очень точно определили, как истоки биохакинга в медицине.

Важно подчеркнуть, что «Канон биохакинга» – это отнюдь не призыв обмануть природу, украсть время сверх дарованного, но, нивелируя пороки нашей социальной жизни, получить это же дополнительное время как дар, как награду за умение вести диалог с природой.

Безусловная заслуга авторов этой книги в расширенном прочтении идеи биохакинга, сделанного с позиций авиценнологии, которая родилась как самостоятельное научное направление в научной школе выдающегося советского организатора здравоохранения и историка медицины, доктора медицинских наук, члена-корреспондента АМН СССР Бориса Дмитриевича Петрова (1904–1990).

Андрей Иванов и Нурали Латыпов – творческий союз ученых, в котором Восток и Запад сошлись в «равном понимании» того, что «нет Востока, и Запада нет», когда читаешь труды Авиценны, когда Б. Д. Петров говорит о профилактической медицине, которую, возглавляя многие годы Отдел здравоохранения ЦК ВКП(б), воплощал в жизнь как мечту о «здоровье для всех» (кстати любимое определение ВОЗ).

Убежден, что Андрей Иванов с его особым даром находить в, казалось бы, обычных вещах нечто новое, нечто, что лежит в глубинах информационных потоков, нашел в Б. Д. Петрове методолога, научившего его технологиям работы с глубинной информацией. На мой взгляд, это очень важное качество для руководителя, для организатора: находить пути решения не в поверхностном слое информации, а понимать скрытые смыслы, тенденции – все то, что позволяет получать реальный результат как в науке, так и в организации здравоохранения.

Андрея Иванова, автора более 70 научных работ, заслуженного работника здравоохранения Российской Федерации, доктора фармацевтических наук, профессора кафедры организации и управления в сфере обращения лекарственных средств Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова, академика РАЕН, сегодня с полной уверенностью можно отнести к продолжателям лучших традиций в области организации здравоохранения в нашей стране. При этом Иванова отличает редкая способность к расширенному мышлению в медицине, умение переплавлять исторический опыт в современные инновации, соединять, как учил Б. Д. Петров, казалось бы, несоединимое: идеи профилактической медицины в «Каноне врачебной науки» и современные инновации в сфере моделирования здорового образа жизни, и в частности идеи биохакинга.

Я много лет знаю Андрея Иванова и хочу особо отметить, что его книга, написанная в

соавторстве с Нурали Латыповым, – это новая веха в его научной биографии, новая ступень осмысления идей, которые позволят нам сегодня формировать более эффективные методики и подходы в области профилактической медицины, находить новые решения в области организации здравоохранения, создания рабочих моделей формирования здорового образа жизни и активного долголетия.

Полагаю, что Б. Д. Петров был бы горд, что из молодого пытливого исследователя Андрей Иванов вырос в зрелого талантливую ученого и нестандартно мыслящего организатора здравоохранения, способного эффективно решать самые сложные задачи, проводить в жизнь идеи опережающего развития. Достаточно сказать, что столь глубоко и исчерпывающе раскрытые в данной книге исторические истоки биохакинга – хороший пример универсального мышления профессора Андрея Ивановича Иванова.

Нурали Латыпова я знаю тоже давно, но заочно, как и десятки миллионов людей в нашей стране и за рубежом, как первого обладателя «Хрустальной совы» – приза популярной телепередачи «Что? Где? Когда?». Телевизионный образ задумчивого, немногословного восточного мудреца очень способствовал популярности Латыпова. Но за всей этой телевизионной мишурой, словно в параллельной Вселенной, жил и работал серьезный ученый нейробиолог, методолог и уже в те годы натурфилософ, с античным пониманием природы вещей. Автор 15 популярных книг, Латыпов воспринимал Б. Д. Петрова как легенду, соратника Н. А. Семашко, одного из немногих комсомольских вожakov, кто осмелился прийти на игнорируемую властями выставку Владимира Маяковского (посвященную 20-летию творчества поэта). Петров много лет дружил с Игорем Ильинским, воевал вместе с создателем военной и радиационной гигиены, академиком АМН СССР Федором Кротковым. Публицистические раздумья о жизни и творчестве Б. Д. Петрова заслуживают особого, я бы сказал, художественного повествования.

И я надеюсь, что научный редактор этой книги, доктор медицинских наук, профессор истории, переводчик лирической и дидактической поэзии Авиценны, Владимир Исхаков восполнит этот пробел, как это он отчасти сделал в своем Предисловии научного редактора, с любовью и теплотой описав свое ученичество в научной школе Б. Д. Петрова.

Интересное свойство научных школ – они могут долгие годы пребывать в «информационном анабиозе». Забывают основателя, уровень инноваций падает до среднестатистического, члены научного коллектива словно растворяются во времени. Но! В какой-то момент происходит интеллектуальная флуктуация, и в различных уголках планеты разбросанные по всему миру последователи традиций исчезнувшей научной школы объединяются, чтобы продолжить дело учителя. И тогда на свет появляются такие редкие по своей глубине и оригинальности фундаментальные исследования, как «Авиценна. Канон биохакинга».

*С. П. Миронов,
профессор, доктор медицинских наук, академик РАН, заслуженный
врач РФ, лауреат премии Правительства РФ*

Предисловие научного редактора Биохакинг и авиценноведение

Арабская пословица гласит: «Когда ты говоришь, слова твои должны быть лучше молчания». В 1990 году ушел из жизни один из главных творцов авиценноведения – профессор Б. Д. Петров и наступило «время молчания – «белого шума» в области, где тысячи ученых из всех стран мира пытались осмыслить медицинское наследие среднеазиатского мыслителя Абу Али Ибн Сины, известного во всем мире как Авиценна.

И вот спустя почти 30 лет на моем столе лежит книга, каждая страница которой нарушает это молчание, книга, в которой застывшее в своем развитии авиценноведение

обретает новые смыслы и динамику идейного наполнения. Впервые исторический опыт и современная медицинская наука обретают единую интеллектуальную платформу, в основе которой синтез идей авиценноведения и биохакинга.

Биохакинг авторы рассматривают прежде всего как попытку еще в далеком прошлом создать «комплексные методики с системным подходом, которые подразумевают коррекцию питания, физической активности, психического здоровья и профилактики болезней для достижения высокой продуктивности, сокращения риска развития различных заболеваний и повышения продолжительности жизни». И это отнюдь не дань модернизации истории или стремление выдать желаемое за действительное. Так, в духе биохакинга, мыслил Гиппократ (гуморальная патология), так мыслил Цельс (медицина, лечащая образом жизни), так мыслил Авиценна (системная медицина здорового образа жизни).

Следует отметить, что «биохакинг» – это новый термин, концентрирующий в себе все устремления человечества в области предупредительной медицины, имеющий, впрочем, одну особенность. В него, помимо поиска путей продления жизни, заложена идея взлома, стремление не только найти, но и проникнуть, как говорили на Востоке, в «тайну тайн» природы. Закономерно, что в наше время торжества IT-технологий этот термин придумал айтишник Сергей Фаге¹.

Думаю, в будущем этот термин позволит исследователям обосновать многие смелые эксперименты с живой материей, ее «паролями», которые будут пытаться взламывать или обходить. Впрочем, уже сегодня под биохакингом подразумевается коррекция генетических особенностей, различных метаболических рисков и возможность «точно управлять своей биохимией».

Биохакинг, как любое новшество, испытывает довольно сильное парадигмальное сопротивление, и не только со стороны представителей науки, но и околонаучных знатоков того, «что такое хорошо, и что такое плохо». В этой связи фундаментальное исследование Андрея Иванова и Нурали Латыпова является очень важным шагом от постановки проблемы биохакинга, как универсальной методики, до формирования новой парадигмы научных знаний, которая базируется не столько на достижениях современной науки, сколько является следствием длительного процесса синтеза задач медицины и идей здорового образа жизни.

Важно особо отметить, что в центре исследования Андрея Иванова и Нурали Латыпов – труды крупнейшего врача-энциклопедиста Авиценны, в которых нашли свое завершающее системное осмысление идеи биохакинга величайших мыслителей древности Пифагора, Гиппократа, Алкмеона Кротонского, Асклепия, Галена, Авла Корнелия Цельса и др.

Начиная с необычного подхода к пониманию главных смыслов науки о здоровье и долголетию и кончая новым, более профессиональным, с медицинской точки зрения прочтением «Канона врачебной науки», эта книга открывает читателю новые горизонты познания природы человека, его способности к неизмеримо долгой и активной жизни.

Уходя в историю биохакинга, авторы находят в «Каноне врачебной науки» точку опоры, которая во времени разрастается до целого пространства – авиценноведения. Не будет преувеличением сказать, что без авиценноведения сегодня было бы сложно говорить о истории биохакинга и его истоках на страницах трудов Гиппократа, Галена, Авла Корнелия Цельса, Абу Бакра Рази – всех тех, кто создавал знание о человеке и его здоровье, чтобы в системной обработке они стали «Каноном».

Поэтому, предваряя эту книгу, нельзя не обратиться к авиценноведению, с которого началась дорога, приведшая всех нас – авторов и научного редактора этой книги – к идее расширения рамок привычных явлений, к поиску новых смыслов на стыке прошлого и будущего, «медицины, лечащей образом жизни» и биохакинга.

¹ Сергей Фаге – классический пассионарий, учился в Корнелльском университете, недоучился в Стэнфордской бизнес-школе, основал несколько технологических компаний: TokBox – ведущую инфраструктурную компанию для b2b-видеокоммуникаций (куп-лена Telefonica); новую и пока что секретную ИИ-компанию в Кремниевой долине.

I

Авиценноведение возникло на стыке востоковедения и истории медицины, став одним из главных достижений научной школы члена-корреспондента АМН СССР Б. Д. Петрова (1904–1990).

Научная школа Б. Д. Петрова возникла в Москве на основе отдела истории медицины ВНИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н. А. Семашко (ныне Национальный НИИ общественного здоровья РАН). Можно без преувеличения сказать, что по сути это был научно-методический центр истории медицины мирового значения. В отделе, пока я там работал, стажировались ученые из Болгарии, Венгрии, Германии, Греции, Испании.

Петров был не только автором расширенного введения к «Канону врачебной науки», вышедшего на русском языке в 1952 году (это была ключевая Первая книга «Канона»), но и, вместе с академиком АМН СССР В. Н. Терновским, медицинским редактором текста всех пяти томов.

В своих историко-медицинских работах Петров поднимает профилактические идеи Авиценны на небывалую для исторического опыта высоту, убедительно показывая их непреходящее значение для современной теории медицины. Из его исканий в этой области, собственно, и рождается научное направление, которое мы называем авиценноведение. В интерпретации Петрова, авиценноведение – это не пересказ, не привычная констатация очевидных фактов, а творческий диалог на расстоянии в тысячелетие, осмысление наследия Авиценны через свое собственное видение проблем здоровья.

Поэтому представляется вполне закономерным, что в книге «Ибн Сина (Авиценна). 980–1037», вышедшей к 1000-летию юбилею Авиценны в 1980 году, раздел, посвященный гигиеническим воззрениям Авиценны, Борис Дмитриевич называет «Здоровье здоровых» – своим, в сущности, современным определением, в духе программ «Здоровье для всех» и иных подобных начинаний Всемирной организации здравоохранения.

По сути, это был первый шаг к осмыслению того, что Авиценна создал как конструкцию образа жизни, несущей в себе системный подход к достижению оптимального уровня здоровья и долголетия. Не знаю, согласился бы Борис Дмитриевич с идеей биохакинга как основы творчества всех великих врачей античности и Средневековья, но как рабочую гипотезу безусловно принял бы к обсуждению.

II

Недалеко от Садового кольца на улице Обуха был старинный особняк, когда-то принадлежавший знаменитому «производителю швейных машинок» Зингеру. Я впервые переступил его порог в 1979 году. Тогда я еще не понимал, что переступаю порог крупнейшей научной школы XX века.

О значении научных школ существует обширная литература, но ничего подобного школе Петрова мне встречать не доводилось. Прежде всего, там незримо присутствовал Авиценна. Когда я приступил к работе в Москве, Петров сказал: «Сударь, если вы хотите писать об Авиценне, научитесь сначала мыслить, как он. Начните с изучения «Метафизики» Аристотеля, расширьте свои знания в области античной философии, особенно логики, изучите глубоко Коран, станьте своим в той эпохе, где довелось жить и работать Авиценне, дышите ее поэзией, сказками, легендами. Словом, погружайтесь в его мир, учитесь работать, как он работал, думать, как он думал. Научитесь чувствовать его плечо рядом, словно он здесь в отделе, сидит за соседним с вами столом».

Вторым этапом моего пути навстречу Авиценне были научные статьи, каждую из которых я буквально защищал как диссертацию. На столе у Петрова всегда лежал большой красный карандаш. Когда я ему приносил свой очередной опус, он протягивал мне карандаш

и говорил одну и ту же фразу, от которой у меня буквально начинали дрожать руки: «Вот Вам красный карандаш, сударь, будьте любезны подчеркнуть только свои мысли, чужие, как вы понимаете, меня не интересуют». Постепенно я все уверенней держал красный карандаш, подчеркивая под одобрительным взглядом Петрова целые страницы.

Однажды на Конгрессе по истории медицины, проходившем в Риме, куда Петров привез сигнальный экземпляр первой книги «Канона», проводился блиц-опрос участников на тему, что самое главное в работе историка. Петров ответил, не задумываясь: «Умение восхищаться, ибо равнодушный флегматичный историк годится только на то, чтобы идти продавать пиво».

Еще один принцип Петрова: «Если научный работник не в состоянии уложится в пять минут, докладывая вопрос любой степени сложности, – это не научный работник, а ...» и далее опять шли рассуждения о пиве и необходимости кому-нибудь его продавать.

«Вы зачем сюда приехали, сударь? – спрашивал он раздраженно, если я вдруг чего-нибудь не успевал. – Работать? Ну так деньги на бочку!» Он не устал мне повторять: ищите логические связи там, где их нет, и, казалось, быть не может, учитесь выстраивать такие логические цепочки, чтобы как бы «поженить рязанскую козу на Московском Кремле».

Если Максвелл разделял ученых в соответствии с особенностями чувственного восприятия научных понятий и проблем, Оствальд – по скорости умственных процессов, Пуанкаре – по преимуществу в мышлении ученого интуитивного или логического начала, то Петров требовал от меня максимального освоения всех типов научного мышления. «Иначе, зачем все это? – говорил он с нескрываемой грустью. – Если вы не сможете решить поставленную задачу – научиться жить в мире идей Авиценны, останется рутинная, мышиная возня вокруг «плановых» тем». Он снимал с руки часы, зажимал в ладони и высоко поднимал их над головой. «Смотрите, сударь, – обращался он ко мне, – у меня совсем не осталось времени, а вы еще позволяете себе опаздывать на целых три минуты!»

Школа Петрова имела свое измерение в пространстве науки, и все, кто находился в этом измерении, были частью некоей тонкой интеллектуальной игры, которая определяла границы этого необыкновенного научного сообщества, где имелись свои «генераторы идей», «критики» и «эрудиты», блестяще демонстрирующие различные стили научного мышления. И. В. Венгрова, М. И. Яровинский, В. Я. Базанов, М. Б. Мирский, Е. И. Лотова, Х. И. Идельчик, Е. И. Данилишина, Т. Н. Исхакова – талантливые ученые, которые делали историю медицины открытой интеллектуальной системой, где Авиценна присутствовал настолько органично, зримо, что мне порой казалось, будто он действительно находится где-то рядом.

Открытость школы Б. Д. Петрова давала возможность многим из молодых ученых находиться в сфере ее влияния, и здесь когда-то пересеклись наши пути с авторами этой книги.

Андрей Иванов, в то время выпускник Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова, был нацелен на изучение научно-методологических основ профилактической медицины. Важно отметить, что уже в то время он демонстрировал нестандартные подходы к многим вопросам организации здравоохранения, искал пути их решения в методологических инновациях кибернетики, что меня – как приверженца «ослабленных математических решений» – не могло не радовать.

Б. Д. Петров был для него не просто учителем, но живой легендой, соратником Н. А. Семашко. Профилактическая медицина – результат многолетней работы этих выдающихся организаторов здравоохранения: наркома Н. А. Семашко и заведующего Отделом здравоохранения ЦК ВКП(б) Б. Д. Петрова.

Надо сказать, что в период нашего общения Иванов проявил себя как яркая целеустремленная личность. Ныне Андрей Иванович Иванов – доктор фармацевтических наук, профессор кафедры организации и управления в сфере обращения лекарственных средств Первого Московского государственного медицинского университета им.

И. М. Сеченова, проходя по гулким коридором альма-матер, возможно ловит себя на мысли, что когда-то по ним ходил Б. Д. Петров (в 1948–1953 годы директор Первого Московского государственного медицинского института им. И. М. Сеченова). Кстати, именно тогда, будучи директором, Б. Д. Петров инициировал работу по изучению наследия Авиценны в нашей стране, и главный герой этой книги – Авиценна – оказался в XX веке как информационный поток и как образ величайшего врача-философа.

Тот факт, что организация фармацевтической деятельности стала главным предметом научных интересов и достижений Андрея Ивановича, говорит лишь о том, что в пространстве авиценноведения он нашел свой собственный путь. В приложении к этой книге, помимо основных разделов I тома «Канона врачебной науки», содержится уникальный раздел – синтез трудов аль-Бируни и Авиценны – «Фармакогнозия».

Все взаимосвязано в мире творческих исканий.

Нурали Латыпов – друг моей молодости, человек бесконечного множества талантов и редкого душевного склада. Философ, нейрокибернетик, нейробиолог, писатель (лауреат литературной премии «Золотой теленок»), политолог, блестящий аналитик, эрудит (обладатель первой в истории клуба «Что? Где? Когда?» «Хрустальной Совы»), яркий самобытный художник (12-кратный обладатель Гран-при международных выставок карикатур). Иногда мне кажется, что он вообще не из нашего времени. Такой человек, скорее, мог писать свои трактаты где-нибудь в Бухарской библиотеке X века, обмениваясь с Авиценной своими восторгами по поводу Платона или Аристотеля. Впрочем, и в нашем времени Латыпов нашел дорогу к легендарному земляку (Авиценна и Нурали Латыпов родом из Среднеазиатского Междуречья). Отдел истории медицины и советского здравоохранения ВНИИ им. Н. А. Семашко, возглавляемый Б. Д. Петровым, стал для него неким прообразом Бухарской библиотеки, где присутствие информационного потока по имени Авиценна было столь ощутимо, что казалось, будто он где-то рядом.

Точно так же и братья Нурали и Нурахмед² Латыповы были всегда рядом, время от времени погружаясь в творческую суету школы Петрова. Мы дружили, работали, спорили, и Авиценна был в центре нашего интеллектуального общения, где непременно присутствовало его любимое вино, поэзия, музыка, и, конечно, натурфилософия с легким налетом метафизики.

Это было замечательное время, когда празднование 1000-летия Авиценны по Солнечному календарю вызвало к жизни огромное количество исследований его творчества.

Появились по-настоящему глубокие оригинальные работы, среди которых монография узбекского ученого В. К. Джумаева «Хирургия Абу Али Ибн Сины» (1979) и немецкая интерпретация разделов «Канона» по гигиене детства Е. Kahle «Avicenna Uber Kinderkrankheiten Im Kinderregimen Seinem Qanun» (1979). Это замечательные примеры академической науки, бесконечно далекие от «белого шума» юбилейных статей.

Однако законы коллективного бессознательного таковы, что то знание, которое не находит путей реализации в практике жизни, постепенно превращается в «белый шум». В эпоху Западноевропейского Ренессанса «Канон врачебной науки» был востребован, прослужив практической медицине почти 500 лет.

Авиценноведение было обречено застрять в развитии, потому что не могло себе

² Нурахмед Латыпов – младший брат Нурали Латыпова. Судьба распорядилась так, что последние 20 лет Нурахмед Латыпов живет и работает в Нью-Йорке. Таковы горизонты его творчества – «от Москвы до Нью-Йорка». И, наверное, не будет преувеличением сказать, что главные чудеса нас ждут там, где пролегла дорога творческих инноваций Нурахмеда Латыпова. Ровно 25 лет назад Нурахмед Латыпов создал и запатентовал свою первую компьютерную игру, лицензию на которую тут же приобрела Microsoft. Важно особо отметить, что именно Нурахмед Латыпов первым изобрел способ полного погружения в виртуальную реальность.

Трудно не задаться вопросом, почему лауреат двух Гран-при и десятка золотых медалей технологических выставок в Париже и Брюсселе, обладатель десятков патентов в области высоких технологий, в том числе 8 патентов США, до сих пор ждет своего «звездного часа».

позволить интуитивную метафизику, смелые инновации расширенного мышления, новые технологии прочтения «Канона», который в переводе востоковедов выглядел как нелепый подстрочник.

Но медицинская наука XXI века все же находит новые ответы, вопрошая природу на языке высоких технологий, обращаясь к медицинскому опыту прошлого с помощью новых инструментов мышления, среди которых биохакингу принадлежит особое место.

И в этой связи надо сказать, что находить в прошлом идеи, способные служить будущему, – одна из самых непростых задач, которая без преувеличения блестяще решена авторами книги «Авиценна. Истоки биохакинга в медицине».

Присутствие контуров древнего знания в размышлениях врачей последних столетий не случайность, а закономерность развития. Поверхностная информация позволяет нам идти вслед за Парацельсом, категорически отрицая медицину Галена и Авиценны. Глубинная информация позволяет увидеть иную тенденцию развития, которая заключается в накоплении медицинского опыта в конструкции времени.

Идеи прошлого, синтезируясь с современным технологическим мышлением, способны реально детерминировать развитие медицины настоящего и ближайшего будущего, поскольку в них с особой силой проявляется способность к расширению науки, оказавшейся в тупике из-за узкой специализации.

III

О нашей совместной работе с авторами этой книги по реконструкции отдельных фрагментов текста «Канона врачебной науки» надо сказать особо. Естественно, мы не первые, кто пытается дать свое прочтение этого легендарного труда.

Достаточно сказать, что с началом книгопечатания в Европе «Канон» был в числе первых печатных книг, по числу изданий соперничая с Библией. Полный латинский текст «Канона» был издан в 1473 году и, что заслуживает особого внимания, в 1593 году в типографии Медичи был издан его арабский первоисточник. Примечательно, что это произошло в Вечном городе – Риме, который в 164 году покорил своей мудростью 34-летний Гален.

«Канон» стал одним из тех «сигналов» развития, которого так сильно ждали, что только во второй половине XV века он был издан шестнадцать раз на латинском языке и даже один раз на иврите. Как было подсчитано историками медицины, всего в эпоху Ренессанса этот загадочный труд был полностью издан сорок раз и бесчисленное множество раз в виде фрагментов, отдельных трактатов, наставлений.

Самый полный перевод «Канона» на латинский язык принадлежит Племию. Его издали в университетском городе Лувене в 1658 году, где этот труд особенно ждали и ценили. Известно, что «Канон» преподавался практически во всех университетах Западной Европы, но в Лувене и, пожалуй, еще в Монпелье до второй половины XVII века включительно «Канон» являлся основным руководством, по которому велось преподавание медицины.

Согласно ощущениям Мандельштама, поэзии Данте свойственны все виды энергии, известные современной науке. Единство света, звука и материи составляют ее внутреннюю природу. «Канон врачебной науки» сугубо научное произведение, но его формообразование, так же как у Данте, играет важнейшую роль в раскрытии смысла, той глубинной информации, которую сегодня так ценят в науке. Подобно Данте знаменитый гость его Inferno Авиценна мог сказать:

Я выжал бы сок из моего представления, из моей концепции

(inf., XXXII, 4)

Форма подачи материала в «Каноне» напоминает систему пчелиных сот, где каждый фрагмент – это законченная часть целого. Было важно сохранить эту форму, реконструируя

его как нечто цельное.

Работая над этим, мы с авторами исходили из того, что синтаксис арабского языка относят к типу «свободных» в том смысле, что ему неведом обязательный, жестко закреплённый порядок слов, как, скажем, в немецком языке. Синтетический характер арабского слова, морфологическая выраженность категориальных признаков падежа, рода, числа и состояния обеспечивают ему независимость от занимаемого им места.

Если слово в тюркских языках сравнивают с железнодорожным составом, где неизменный корень подобен локомотиву, который «тащит» за собой последовательно присоединённые к нему аффиксы – «вагоны», если в русском языке слово состоит из не очень устойчивого корня, который обрастает с обоих концов приставками, суффиксами и окончаниями, то арабское слово зиждется на прочном каркасе, который наполняется и разбухает изнутри и лишь немного удлиняется с обоих концов³.

Говоря языком Мандельштама, любое слово в арабском языке является *пучком*, и смысл торчит из него в разные стороны, а не устремляется в одну официальную точку. Исходя из этой особенности, можно без ущерба для текста первоисточника импровизировать, строя новые словосочетания там, где подстрочный перевод буквально калечит форму излагаемой мысли, извращая тем самым и саму суть сказанного. Это не просто модернизация текста в духе 70-х годов прошлого века и введение массы ненужных современных слов для якобы более глубокой передачи смысла, а интерпретация, включение интеллектуальных технологий работы как с каждым словом в отдельности, так и со всем текстом сразу.

Естественно, это в первую очередь сугубо творческий процесс. Иной раз одна деталь, один образ, мимолетное слово, не поддающееся рациональному прочтению, может сказать переводчику очень многое, в особенности когда полет фантазии сопровождается солидным научным обоснованием⁴. *Ибо так уж устроено, считал Томас Манн, что дух повествования – это дух, свободный до отвлеченности, и средством его является язык, как таковой, сам язык, сам Абсолют, не желающий знать никаких наречий и местных языковых божеств.*

Определив перевод «Канона» на русский язык, сделанный в середине 70-х годов прошлого века, как подстрочник, иначе говоря, как добросовестно выстроенный материал для будущей творческой работы, авторы тем самым не умаляют его значения для истории. Напротив, в этом проявляется истинный смысл этого гигантского литературного труда, который позволяет сегодня идти дальше. Идти навстречу Авиценне, имея более миллиона переведённых слов, которые, подобно драгоценным камням, требуют огранки и помещения в пространство расширенной науки.

То, что «Канон» сегодня наполнен параграфами, видимо, тоже дань модернизации. Авиценна, как и его предшественник Гален, старался наставлять читателя отдельными монологами «на тему». В начале каждого монолога он часто персонифицирует свое обращение, опять же в духе Галена, любившего этот способ подачи материала: «Слушай же со вниманием эту мою беседу, в которой я стараюсь истолковать неслышанный и трудно доказуемый факт»⁵.

Поэтому в работе по реконструкции «Канона» было принято решение отказаться от параграфов и воссоздать структуру на основе характера изложения, выбранного когда-то Авиценной согласно традиции своего времени. Тем же путем был создан общий орнамент как структура повествования на основе наставлений, объединённых в трактаты, а не разделы,

³ Халидов А. Б. Арабский язык. – В кн.: Очерки истории арабской культуры (V–XV вв.). – М., 1892, с. 26–28.

⁴ Карцев В. П. Социальная психология науки и проблемы историко-научных исследований. – М., 1984, с. 110.

⁵ Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 278.

как это принято в переводе «Канона» 1981 года.

В своем труде Авиценна часто упоминает популярное в его научном окружении слово «трактат», часто используя его в «Каноне» просто как глагол «трактую». Вместе с тем слово «трактую» в формообразовании подачи материала в «Каноне» представляется более чем глаголом, поскольку в научном творчестве Авиценны трактат – это всегда самостоятельная тема исследования. И действительно, «разделы», выделенные в «Каноне», – это всегда попытка решения конкретной проблемы, некое самостоятельное исследование в общей системе «пчелиных сот».

Стиль подачи материала в «Каноне» отличает не только системность наставлений, что делает его монолитным произведением: «От греков мы имеем лишь сборники, фрагменты, компиляции. «Канон» – произведение, отлитое из одного куска»⁶, но мозаичность, широта размышлений. Он нередко внезапно меняет тему разговора, а обозначая задачу, начинает с вопросов лишь косвенно относящихся к вопросам, связанным с ее решением.

Во многом его стиль изложения похож на то, как выстраивал канву повествования Кеплер. Особый стиль Кеплера был подробно исследован Дж. Холтоном. Анализируя стиль подачи материала в кеплеровских трудах, Холтон открыл не просто гениального физика, но мыслителя «который позволяет себе быть настолько очарованным красотой и многообразием мира в целом, что уже не может постоянно ограничивать свое внимание только теми проблемами, которые действительно могут быть решены... Обладая богатым воображением он часто проводит аналогии из жизни – удивительные или самые обычные»⁷.

Все эти слова можно отнести к Авиценне, который время от времени проводит интересные сравнения из жизни, даже порой немного поэтизируя повествование. Холтон опасался, что такой стиль не вызовет «у современного читателя сколько-нибудь значительного интереса», видя в этом дефект образованности, «результат астигматизма нашей исторической ретроспекции». Он писал: «Мы воспитаны на аскетических стандартах изложения, берущих начало у Евклида и вновь появляющихся, например, в первой и второй Книгах ньютоновских «Начал», и научены прятать за сухой схемой истинные этапы открытия – все эти догадки, ошибки и внезапные вспышки удачи, без которых научного творчества обычно не существует»⁸.

Авиценна работал, не оглядываясь на возможного критика, хотя очень жестко отзывался об оппонентах и при определенных обстоятельствах мог вступить в бескомпромиссный спор даже с таким научным противником как Бируни. Расширенное мышление Авиценны, позволяло ему изучать природу человека на основе двух мировоззрений, органично соединяя метафизику с материалистическим эмпиризмом, созерцание мира с практическим опытом.

Восприятие такого уровня информации может служить мерой организации, сигналом способным найти свое место в «коллективном бессознательном», которое в наши дни материализуется во Всемирной паутине. Ведь, как верно заметил Винер, «понимание общества возможно только на пути исследования сигналов и относящихся к нему средств связи»⁹.

Задача нового прочтения «Канона» в условиях, когда мир все более становится интернет-зависимым, это, по сути своей, то, что Тойнби называл «Контакт во времени или

⁶ Лей Г. Очерки истории средневекового материализма. – М., 1962, с. 16.

⁷ Holton G. *Thematic Origins of Scientific Thought. Kepler to Einstein*. Cambridge, Mass., 1973, p. 18.

⁸ Ibid.

⁹ Винер Н. Творец и будущее. – М., 2003, с. 17.

Ренессанс»¹⁰. Причем этот Ренессанс нужен нам сегодня как никогда, ибо несет ту самую образованность, которая в любом времени успешно формирует школу «*быстрейших ассоциаций*», когда любую идею, мысль, концепт «*Ты схватываешь на лету, ты чувствителен к намекам...*».

Этот Ренессанс нам жизненно необходим, чтобы не запутаться в тенетах Всемирной паутины, а создавать для будущего новый информационный культ – культ библиотек, культ Книги. И пусть она одинаково царит в классических библиотеках и в сети, устанавливая высокую планку «сигнала из прошлого», его форму и содержание.

*В. И. Исхаков,
профессор, доктор медицинских наук*

Авиценна «Канон врачебной науки» (опыт историко-медицинского анализа)

Глава I Авиценна: штрихи к биографии

*Он был как саксаул в пустыне:
Корнями уходя в песок,
Он жил, глубоко в сердцевине
Храня добытый в недрах сок.
В его ветвях гнездилось время,
Мечты народов и племен,
И знанья, словно листьев бремя,
Легко пускал по ветру он.
Ибн Ильяс*

Мусульманский мир в период раннего Средневековья был далек от традиции составления автобиографий. Авиценна оставил после себя несколько страничек воспоминаний о годах своего ученичества, и это редкое исключение и большая удача для историков. Более того, его преданный ученик Абу Убайд Джузджани попытался составить «Жизнеописание»¹¹ учителя, достаточно по-дробно описав «иранский период» его жизни, вплоть до его «перехода в иные миры». Важно отметить, что Джузджани включил в свои записки и воспоминания учителя. Используя материалы «Жизнеописания», мы обратились также к знаменитому труду *Низами Арузи Самарканди* «Собрание редкостей, или Четыре беседы»¹², в котором изложены отсутствующие в «Жизнеописании» детали автобиографии Авиценны.

Однако главным отличием нашей трактовки автобиографии Авиценны от множества подобных является его поэзия, реконструированная Ибн Ильясом¹³ на основе изучения как

¹⁰ Тойнби А. Дж. Постигание истории. Избранное. М., 2002, с. 434.

¹¹ Ибн Сина. Жизнеописание. – В кн.: Избранные философские произведения. – М., 1980.

¹² Самарканди Низами Арузи. Собрание редкостей или четыре беседы. – М., 1963.

¹³ Ибн Ильяс – литературный псевдоним профессора В. И. Исхакова. В тексте приведены переводы рубаи,

подстрочников стихов, так и биографических данных мыслителя.

В биографии Авиценны нас, как современных ученых, заинтересовала прежде всего система обучения, которая строилась на модели его домашнего учителя ан-Натили. В своем «Жизнеописании» Авиценна пишет «ан-Натили сказал мне: Читай и решай их самостоятельно, а затем показывай мне, чтобы я разъяснил тебе, что [ты понял] верно, а что неверно». Вскоре ан-Натили вынужден был покинуть ученика. «Уже без ан-Натили, – пишет Авиценна, – я занялся изучением текстов книг и комментариев по физике и метафизике, и стали раскрываться передо мною врата науки. Потом я увлекся наукой врачевания и стал читать книги, написанные о ней. Медицина не из трудных наук, и поэтому за короткое время я настолько овладел ею, что даже самые превосходные мужи медицины стали учиться у меня науке врачевания. Я стал посещать больных. Благодаря приобретенному опыту передо мною открылись врата врачевания»⁵.

Читая эти строки, написанные более тысячи лет тому назад, невольно задаешься вопросом: а что же такое образование? Не строго ли индивидуальная система прямых и обратных связей – «учитель – ученик» (первый этап), «ученик – учитель» (второй этап) и, наконец, самостоятельное постижение наук, к которым возникает интерес, некая внутренняя потребность в получении строго определенных знаний. Что же это была за культура – Восточный Ренессанс, несущая в себе подобные возможности постигать профессию? И вот что еще интересно: экзаменом для Авиценны по медицине стали не какие-то «тесты на удачу» (как принято сегодня), а приглашение ко двору правителя Бухары Нух ибн Мансура. Вот как об этом пишет сам Авиценна: «Однажды он (Нух ибн Мансур – *А.И., Н.Л.*) заболел и врачи оказались не в состоянии исцелить его. Поскольку мое имя было известно в их среде благодаря моей начитанности, они упомянули ему обо мне и попросили его вызвать меня, я явился и принял с ними участие в его лечении, и отличился при этом».

Обычно в таких случаях при дворе просили награду. Авиценна не стал долго раздумывать, что ему попросить в награду: «я спросил у Нух ибн Мансура разрешение пойти в его библиотеку, чтобы изучить имеющиеся там книги по медицине. Он разрешил мне, и я вошел в здание, где было множество комнат, в каждой комнате были сундуки с книгами, поставленные один на другой, в одной комнате были книги по арабской поэзии, в другой – книги по фикху (законоведению – *А.И.*), и так в каждой комнате [находились] книги по какой-либо отрасли науки. Я познакомился со списком книг предшественников и попросил те, которые были нужны, я увидел там книги, названия которых многие люди никогда не слышали, и сам я не видел их ни ранее, ни после того, я прочел те книги, усвоил все полезное, что было в них, и познал степень [учености] каждого автора».

Вот она, еще одна существенная деталь образовательного процесса Авиценны: успешный итог его врачебной деятельности в Бухаре оборачивается началом нового творческого процесса – он просит в награду за успешное лечение правителя дополнительные годы ученичества, которые проводит в бухарской библиотеке. В одной из своих кытъа (истории в стихах – *А.И.*) он пишет:

Душа не ест, душа не пьет
И только мудростью живет.

Спешి туда, где свитки книг,
Где древней истины родник.

Душа – лампада, масло – мысль,
Природа – сочетание числ.

Все остальное – пыль времен,

Погасших душ кошмарный сон.

Абу Али не ведал сна,
Его спасал кувшин вина.

Горит вино не хуже масла,
Когда душа любви полна.

(Пер. Ибн Ильяса)

Все поразительно в этой истории – и стремление к познанию, и понимание реальности как суммы числ (несомненное влияние Пифагора), и признание того, что вино и любовь лучшее средство для постигающего Истину.

Как писал в своем «Жизнеописании» Авиценна: «К вечеру я возвращался домой, ставил перед собой светильник и занимался чтением и писанием. А когда одолевал меня сон или я ощущал слабость, то я выпивал кубок вина, дабы вернулась ко мне моя сила. Затем я вновь приступал к чтению. Когда же мною овладевала дремота, то мне воочию снились эти вопросы и сущность многих из них прояснялась во сне»¹¹.

Удивительно! Авиценна постигал мир знаний так, словно не было вокруг религиозных запретов и беснующихся фанатиков. Авиценна никогда не был атеистом, которым его многие хотят представить (одни – как отступника-еретика, другие – как одного из немногих материалистов Средневековья). Он обращался к Богу постоянно и это входило в процесс познания, который он выстраивал как диалог с небесами. «Всякий раз, – писал он, – когда я терялся [в решении] какой-либо проблемы или не мог определить средний термин в силлогизме, я ходил в мечеть и, совершая молитву, взывал к творцу всего, пока он не открывал мне скрытого и не облегчал трудного».

В мире Авиценны все было ликом Всевышнего, все было живым, готовым к диалогу с молодым ученым:

Куда ни кинешь взгляд – кругом Аллаха лик.
Он, как дождинка, мал, как Млечный Путь – велик.
Он в элементах звезд, в стихиях бытия,
Он говорит с тобой словами вечных книг.

(Пер. Ибн Ильяса)

Однако его обращение к Богу настолько индивидуально, настолько метарегиозно (надрелигиозно), что складывается ощущение, что он, подобно Галену, видел в Создателе Мастера – того, кто трудится, создавая мир идей и вещей как некую конструкцию, которая должна воспроизводить Его творения, по мере сил дополняя Его замысел. Так он понимал Бога, так он понимал Коран. В одном из своих рубаи Авиценна писал:

Неверный я для тех, кто, словно попугай,
Коран читают, смысл не понимая.
Один Абу Али для Истины открыт.
Где правоверные, вы спросите? – Не знаю.

(Пер. Ибн Ильяса)

Вот она цена познания, цена его веры в Мастера – одиночество в мире одной из самых ярких эпох в истории. Недаром он вспоминал в одной из своих кытба Диогена, который ходил днем с фонарем по Афинам, все время повторяя «Ищу человека».

Наивны смертные: Аллаха злые дети
Убеждены, что знают все на свете,

Хотя в умах такая чехарда,
Что мало будет Страшного суда.

Ходил мудрец когда-то с фонарем,
Искал он человека днем с огнем

И не нашел. За это надо выпить.
К чему фонарь, коль есть кувшин с вином?

(Пер. Ибн Ильяса)

Здесь же в Бухаре впервые проявились способности Авиценны как знатока предупредительной медицины. В трактате «Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме» он пишет о голоде, случившемся в Бухаре в неурожайный год. «Я был очевидцем того, – писал молодой ученый, – как многие люди умирали после имевшего место большого голода в Бухаре, потому что они во время голода в пищу употребляли различные травы, ибо не были в состоянии найти достойной пищи. Когда же голод сменило благоденствие, горожане, забыв об умеренности, сразу стали есть помногу, и от этого умирали в страшных муках. Я целыми днями ходил по городу, настоятельно рекомендуя соблюдать режим постепенности расширения пищевого рациона, и очень многие благодаря этому выжили».

Это была не только медицинская практика, но, прежде всего, гражданский поступок, акт сострадания миру, как раз то, что так интересовало Эйнштейна в биографиях ученых.

Авиценна обладал мощнейшим интуитивным мышлением, он выхватывал смыслы из прочитанных текстов, а до «словесной руды» даже не дотрагивался, пролистывая «ненужные страницы». Его ученик Джурджани писал: «Одной из удивительных черт аш-Шейха было то, что все время, что я сопровождал его (а служил я ему двадцать пять лет), я не видел, чтобы попадавшуюся ему новую книгу он просматривал всю подряд. Он отыскивал в ней трудные места и сложные проблемы и обращал внимание на то, что говорит о них автор, определяя этим уровень его учености и степень его проницательности».

Такая система чтения – результат многих лет работы над книгой и, конечно, уникальных способностей самого Авиценны. Годы работы в бухарской библиотеке сменила работа в книгохранилищах Академии Мамуна в Хорезме.

Хорезм – колыбель древнейшей культуры – открывает перед ним новые высоты в познании тайн природы. Здесь Авиценна попадает в знаменитую в то время Академию Мамуна – сообщество ученых при дворе хорезмшаха Мамуна ибн Мухаммада. Придерживаясь терминологии римского права, средневековые юристы называли всякий организованный союз людей, объединенных научными и просветительскими устремлениями, университетами.

Академию Мамуна можно отнести к первым таким организованным союзам ученых. И хотя союз этот был далек от западных университетских традиций, Академия Мамуна была крупнейшим интеллектуальным центром, не имеющим аналогов в мусульманском мире.

В ее состав входили такие выдающиеся ученые того времени, как крупнейший ученый-энциклопедист Абу Рейхан Бируни, математик, астроном и врач Абу Сахл Иса Яхья аль-Масихи, медик Абул-Хасан ибн Хаммар, математик Абу Наср Аррак, историк Ибн Мискавейх. Особое влияние на формирование масштабного мышления Авиценны оказали Бируни и аль-Масихи.

Как свидетельствует Арузи Самарканди, «И Абу Али Ибн Сина и Абу Сахл Масихи были восприимчивыми Аристотеля в науке философии, которая сочетает в себе все науки. И все они на этой службе имели полную обеспеченность в мирских благах, дружили между собой, беседовали и наслаждались перепиской»¹². Авиценна искренне привязался к аль-Масихи, в котором находил доброго и заботливого друга, единомышленника в науке и, что немаловажно, метанауки (тем, что находится за пределами осязаемого мира), наставника,

способного направить гений ученика по дорогам любви и Истины. Представляется, что во многом благодаря аль-Масихи, Авиценна создал «Канон врачебной науки», в предисловии к которому писал: «Однажды близкий моему сердцу человек – друг и учитель, перед которым я в вечном долгу, позвал меня в дорогу познания, дав наставление создать всеобъемлющий труд по врачебной науке. Этот труд, согласно его наставлению, должен был содержать в себе как общие, так и частные законы врачебной науки. Подробность толкования должна была сочетаться в нем с краткостью изложения и предельной ясностью мысли».

Этот труд положил реальное начало комплексной медицине, став, по сути, первым системным биохакером, подарившим людям перспективу значительно более долгой и активной жизни. Все научное творчество Авиценны – это путь познания человека и Вселенной, наполненный любовью и верой в истинного Бога. Не потому ли в исламском мире и сегодня есть немало людей, кто осуждает его как еретика, ссылаясь на таких авторитетов, как Шейх уль-Ислам ибн Теймия, который в своей знаменитой книге «Аль-фарку бейна авлия ар-Рахман уа авлия аш-шайтан» писал: *«Ибн Сина – неверный, который полностью верил в атеистическую философию древних греков и притворялся мусульманином, успешно распространяя свои еретические идеи среди мусульман. Они не говорят о том, что Вселенная принадлежит Гос-поду, который создал небеса и землю и все, что между ними, за шесть дней. И не говорят, что он создал все вещи с помощью своей воли и власти, и то, что ему известно все о Вселенной. Нет, они или полностью отрицают Его знание, как это делал Аристотель, или они говорят: из того, что постоянно изменяется, ему известны только общие вещи, как это говорил Ибн Сина. На самом деле между этими двумя утверждениями нет никакого отличия. Ибн Сина также отрицал знание Аллаха, равно как это делал Аристотель»*.

Слава еретика, человека, чьи книги многие века жгли фанатики, была, к сожалению, не только посмертной, но и прижизненной. Согласно Арузи Самарканди, работа двух мыслителей (Авиценны и аль-Масихи) была прервана, когда исламский ортодокс султан Махмуд Газневи потребовал Авиценну и ряд выдающихся мыслителей того времени к своему двору. При этом Авиценна представлял главный интерес для всемогущего в то время правителя. Отказавшись явиться ко двору Махмуда Газневи, великий мыслитель обрек себя на долгие годы скитаний, пытаясь укрыться от гнева оскорбленного султана. В одной из кытб, он пишет:

Охота – для иных людей забава.
Они считают, что Аллах дал право

Травить и загонять... Неровен час:
За все природа покарает нас.

Абу Али травили, словно волка,
И загоняли, только все без толку.

Я уходил всегда из их силков,
Легенды обо мне – весь их улов.

Сам Газневи охотился за мной –
Султан, чей потревожил я покой,

Не став его придворным блюдолизом,
Чтоб потакать фанатика капризам.

Волк не собака, и его природа –
Суровый нрав и вечная свобода.

И после смерти буду я скитаться
В лесах небесных, чтоб не пресмыкаться

В каком-нибудь Раю или Аду, –
И там я от охотников уйду

Лесной дорожкой, к Отчему порогу,
И скажет мне Аллах: «Дошел – и слава Богу».

(Пер. Ибн Ильяса)

В этом коротком рассказе Авиценны, переведенном и отчасти реконструированном Ибн Ильясом, – *квинтэссенция* судьбы великого мыслителя, чей жизненный путь был отмечен погоней за ним, которая продолжалась долгие годы.

Была на этом пути и нужда, и тюрьма. Как он сам писал:

Свобода – дар Аллаха, но кто ее желает –
Сидит в сыром зиндане и бейты сочиняет.

(Пер. Ибн Ильяса)

Но были и более или менее спокойные годы, когда он жил и работал в Исфагане. Это было время, когда «Каждую ночь в его доме собирались искатели знаний, я читал [им] книги «аш-Шифа», а кто-нибудь другой – из «Канона». Когда мы заканчивали [чтение], приходило множество различных певцов, и начинался вечер винопития со всеми его атрибутами»¹⁰.

Авиценна – подлинный учитель Омар Хайяма (поэт много ссылался на него в своих трудах) – всю жизнь трудился не покладая рук, прерываясь временами на то, чтобы поднять фиал вина за красоту прелестниц и тщету нашего желания разгадать все загадки Аллаха:

Я прошел во Вселенной свой путь наконец:
От садов Бухары до Сатурна колец.
Думал, будто узнал все секреты Аллаха,
Пока смерть не сказала: «В дорогу, глупец».

(Пер. Ибн Ильяса)

Одна из самых ярких и талантливых исследовательниц жизни Авиценны Людмила Салдадзе, завершая свое замечательное исследование, писала, что Авиценна «умер тихо, и мир не содрогнулся. Лишь единицы заметили, как от этой смерти отяжелела душа мира».

Он встретил свою смерть в иранском городе Хамадане, в первую пятницу месяца рамазана в год 428 (18 июня 1037 года), вдали от родной Бухары, и был погребен недалеко от мавзолея Эсфири и огромного каменного льва. «А по прошествии восьми месяцев, – пишет Байхаки, – был перевезен в Исфахан, где нашел свое последнее пристанище в мавзолее Ала ад-Давли». Но, как считает В. И. Исхаков, это был только первый этап «информационного потока по имени Авиценна», который никогда не прерывался, и мы целиком и полностью разделяем эту точку зрения.

Глава II

Теоретические основы биохакинга: в поисках универсальной равновесности

Все методики современного биохакинга, по сути, нацелены на взлом собственного организма, чтобы добиться «большой продуктивности, омоложения, улучшения показателей, и, в конечном счете, возможности жить долго, если не вечно». Говоря о взломе, современные

специалисты постоянно путаются в понятиях, пытаются придать биохакингу то образ долгожданной панацеи от всех болезней, и даже самой старости, то жестко критикуя саму идею «взять у природы, то чего нам как бы не положено».

Нам импонирует идея биохакинга в ее историческом контексте, когда модный термин вдруг становится архетипом, хранящим в себе опыт тысячелетней мудрости. Вскрыть коды этого архетипа, увидеть за древними символами живое знание – вот задача, которая стоит перед учеными в первой половине XXI века.

Описание природы человека в «Каноне врачебной науки» – продолжение живого диалога, который шел в греческом и римском измерении культуры. По сути, это прямой контакт во времени, некая еще не изученная физиками коммуникация, когда диалог с природой идет на протяжении тысячелетия в одном коридоре пространства и времени. Культурный ландшафт мелькает на фоне ликов носителей информации. Примечательно, что, продвигаясь по стреле времени, условно говоря: от Гиппократов к Авиценне – наблюдается нарастание ритмов расширения науки, оттачивание вопросов, задаваемых природе, и попытки все более глубокой интерпретации ее ответов.

Если рассматривать этот процесс с позиций биохакинга в медицине, то его можно представить себе, как путь от множества частных решений к системному ответу, который так или иначе связан с улучшением качества жизни.

Но не все на стреле времени происходит по логике эволюции, как феномена, несущего в потоке преобразований функционал прогресса. К сожалению, с древнейших времен в социумах на фоне разрастания цивилизационных процессов наступает потеря того, что сегодня принято называть биосоциальной адаптацией. Интересно, что физическая деградация этноса, как правило, детерминирована развитием утонченной культуры, торжеством свободы от каких бы то ни было обязательств перед обществом и, как следствие, падением нравов.

В эпоху императора Августа, в конце I века, римский ученый энциклопедист Авл Корнелий Цельс, подводя итоги развития медицины, сделал ряд интересных выводов. Особенно важным представляется его наблюдение касательно состояния общественного здоровья: «Вполне правдоподобно, – пишет он, – что при отсутствии лечебных средств против болезней люди все же большей частью обладали хорошим здоровьем, благодаря добрым нравам, не нарушавшимся ни праздностью, ни неумеренным образом жизни. Эти два порока способствовали ослаблению физического здоровья сначала в Греции, а затем и у нас»¹⁴.

Проблема, обозначенная Цельсом, была в центре внимания со времен Гиппократов, который, как признанный новатор в медицине, стоял у истоков той ее области, «которая лечит болезни образом жизни». По сути он стоял у истоков того явления в медицине, а может метамедицины (по аналогии с метафизикой), которая в творчестве Авиценны проявляется как динамика выживания.

В своем трактате «О здоровом образе жизни» (выделенном среди трактатов Гиппократов французским историком медицины Э. Литтре как одно из самых выдающихся произведений) Гиппократ дает указания о диете в различные времена года для людей различной конституции и возраста¹⁵. С современной точки зрения это тезисы, в очень краткой форме дающие суть динамики образа жизни как Панацеи – универсального средства выживания.

Свое законченное развитие в творчестве Гиппократов эти идеи находят в его знаменитом трактате «О воздухах, водах и местностях», в котором к врачу предъявляются широкие требования помимо чисто медицинских: он должен знать окружающую природу, свойства ветров, воды, восход и заход светил, так как «астрономия имеет к медицинскому искусству

¹⁴ Цельс Авл Корнелий. О медицине (в восьми книгах). – М., 1959, с. 11.

¹⁵ Гиппократ. О здоровом образе жизни. – В кн.: Избранные книги. – М., 1936, с. 213.

немалое отношение, ведь вместе с временами года изменяется пищеварение и болезни людей»¹⁶.

Таким образом, совершенно очевидно, что Гиппократ, как это и принято думать, не выделял медицину из философии. Но так вопрос не стоял и вообще стоять не мог в мире, где философия приравнивалась к мудрости, мышлению. Гиппократ создал наряду с традиционной медициной контуры метамедицины или, точнее, идеи биохакинга, построенной на концепции выживания в динамике перемен во времени и пространстве. Завершением начатого Гиппократом творческого прорыва станет «Канон врачебной науки» Авиценны.

Другой вывод Цельса, который позволяет увидеть процесс становления новаторских эйдосов Гиппократа, – это заключение, что «Наиболее прославленные создатели медицинской науки, пытавшиеся развить ту часть медицины, которая лечит болезни образом жизни, также поставили себе задачей познание явлений природы, как будто без этого медицина является неполноценной и бессильной наукой»¹⁷.

Судя по раздраженному тону, с которым Цельс говорит о «медицине, лечащей с помощью образа жизни», чувствуется, что он не может до конца понять: откуда возник столь чрезмерный интерес к сфере знаний, на первый взгляд, к медицине непосредственно не относящихся. Более того, Цельс отмечает, что адепты этого направления делятся на теоретиков, строящих свою стратегию действий на основе эйдосов, и эмпириков, подчеркивая в своем труде, что *та часть медицины, которая лечит определенным образом жизни, разделилась на два направления, причем одни остались сторонниками отвлеченного направления, другие – сторонниками построения науки только на опыте.*

В «Каноне врачебной науки» эти два направления переплелись в одну стройную систему эйдосов, из которых состоит теоретический каркас медицины метаморфоз и эмпирических регуляторов культуры выживания. Важно подчеркнуть, что динамика становится стержнем всей конструкции, и если в современном диалоге с природой доминирует стрела времени, то в конструкции Авиценны присутствует скорее колесо времени, цикличность процессов бытия как в социуме, так и в космосе.

I

Человек эпохи Восточного Ренессанса мыслит настолько широко, что ему нетрудно увидеть в окружающем мире циклический характер его существования, динамику воздействия на организм бесконечно сменяющих друг друга факторов времени и пространства. Так, особенно глубоко уровень понимания этой цикличности раскрывает в философско-поэтической форме Абульхасан Рудаки (ум. 941), который писал:

Иль в этом гнев Сатурна и времени мстительный счет?
Нет то не ярость Сатурна, не месть затянувшихся лет.
Так что же? Слушайте правду: то вечных Богов завет.

Наш мир вращается вечно, природа его такова,
Таков закон Вселенной: круговорот естества,

Лекарство боль умирят, недуг исцеляет оно,
Но станет источником боли, что нам как лекарство дано.

¹⁶ Гиппократ. О воздухах, водах и местностях. – В кн.: Избранные книги. – М., 1936, с. 275–276.

¹⁷ Цельс Авл Корнелий. О медицине (в восьми книгах). – М., 1959, с. 12.

Становится новое старым, потом промчатся года –
И старое сменится новой, так было, так будет всегда.

Пройдя путь от «садов Бухары», где писал свои касыды Рудаки, до «Сатурна колец», Авиценна мог с уверенностью сказать: «Я утверждаю: медицина – наука, познающая физическую природу человека, изучающая изменения состояния здоровья, практикующая режимы поддержания здоровья и способы восстановления здоровья в случае его утраты»¹⁸.

Ибн Сина понимал, что материальный мир ставит свои жесткие ограничения поддержания равновесия, что в нем действует внешняя физическая причинность, а состояния здоровья и болезни лишь следствия. Приняв за основу принцип динамического развития, он наделил натурой не только человека, как это делали сторонники гуморальной патологии, но различные проявления в пространстве физического мира, не забыв сделать функцией бытия само время (времена жизни человека, времена года).

Отсюда, из глубинного осмысления природы бытия и рождается его системная медицина, которая вслед за метафизикой Аристотеля уходит своими корнями в проблемы «феноменологии Духа». Системная медицина Авиценны основана не просто на принципах детального управления всеми составляющими образа жизни, а, как уже было отмечено, на цикличности.

В определении понятия «медицина» Авиценна преднамеренно не употребляет слово болезнь, относя тем самым патологию к разряду состояний, возникающих, во-первых, как следствие нарушения в образе жизни; во-вторых, в результате нарушения равновесия в духовной сфере, на уязвимость которой в мире вещей он особо указывал в своем «Каноне».

Важно отметить, что в отличие от ар-Рази, выделившего вопросы духовного здоровья в самостоятельное направление – «духовную медицину», Авиценна включает в систему гигиенических рекомендаций идеи духовного воспитания ребенка, умеренности и достойного образа жизни в зрелости, почитания старости. Он раздвигает рамки понятия «образ жизни» до эйдоса любви, утверждая, что любовь формирует душу с ранних детских лет, любовь облегчает бремя старости. Как справедливо пишет А. Деноми, «особенно важно заметить, что моральность любви для Авиценны заключается исключительно в свободном действии разумной души, посредством которой человек движется навстречу к Абсолютному Благу, благополучно минуя сети религии и государства»¹⁹.

Наделяя свойствами природы природные феномены, Авиценна предпринимают весьма успешную попытку придать природе разумный динамизм, стремясь при этом создать систему корректировки образа жизни путем включения в его сложную конструкцию самых разно-образных режимов действий. Это не гигиена, как это представляется сегодня многим, а, скорее, пусть и достаточно простые, но рабочие коррекционные механизмы приспособления, позволяющие частично смягчать последствия тех ситуаций, которые сам человек и внешние обстоятельства постоянно создают, нарушая равновесие внутренней и внешней среды.

Уметь слышать себя и вовремя откликаться на зов собственного организма. Уметь слышать природу, ее музыкальные ритмы, которые Авиценна изучал специально. Но главным для него было знать, что делать, если равновесие нарушено, – вот чему посвящен первый том «Канона», и поэтому Авиценна считал первую книгу своего труда ядром врачебной науки.

В предисловии к «Канону» он писал: «Каждый, кто в этом мире называет себя врачом, полагает, что до конца овладел искусством врачевания и добывает свой хлеб, исцеляя от

¹⁸ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 5.

¹⁹ Denomi A. J. Fin'Amors: The Pure Love of the Troubadours. – Its Amorality and Possible Source. Mediaeval Studies, Vol. VII, 1945, p. 705.

недугов, должен признать, что знание, которое содержит первая Книга «Канона врачебной науки» освещает прежде скрытое многообразие факторов человеческого бытия, являясь каркасом идей, на котором строится медицина». Далее, чувствуя, что совершенство, в погоне за которым он провел всю свою сознательную жизнь, так и не достигнуто, он заключает: «При этом надо признать, что Книга эта далека от совершенства и требует доработки»²⁰.

II

Здоровье, здоровый образ жизни – ключевые слова в системе медицинского мышления, которое, обходя острые углы четверицы как основы гуморальной патологии, устремляется по воле Авиценны к одному, к целостности (отражению эйдоса равновесия). При этом он не ведет речь об идеальном равновесии и вообще не пытается создать идеальные конструкции бытия, а исходит из того, что равновесия не существует в принципе, и работать надо в рамках пограничного состояния между здоровьем и болезнью. Там, в незначительном нарушении равновесия он видит реальный путь корректирования действий, целевых режимов, направленных на исправление едва-едва наметившихся сдвигов в состоянии здоровья.

Находясь в пространстве культуры Восточного Ренессанса, Авиценна строит свой гелиоцентрический мир, где у человека четыре лика, сменяющих друг друга: весна, лето, меланхоличная осень и, наконец, зима с ее стужей и метелью. Карусель вращается, и лица стареют, чтобы очередной раз совершить переход в Ма'ад²¹ и вновь увидеть мир детскими глазами. Он развивает античные идеи и опыт от «медицины, лечащей образом жизни» до системной медицины, которая закладывает основы биохакинга на уровне взаимодействия «человек – природная среда». Тем самым он раскрывает огромный потенциал культуры выживания – системы действий в динамике перемен климата, уклада жизни (глобализация), нарастающих изменений в составе воздуха, воды, продуктов питания, мышления и духовных ориентиров, то есть всего того, что в итоге стало биосоциальной основой постепенного продления жизни человека в рамках современной цивилизации.

III

«Должно переносить мудрость в медицину, а медицину в мудрость», – учил Гиппократ.

В этом афоризме Гиппократа заложен глубинный смысл, который несет в себе энергию расширенного мышления. Думается, правильно поступают те, кто и в наши дни разделяют понятия «мудрость» и «наука». Такое разделение имеет свою логику, поскольку мудрость понятие метафизическое, а потому существует в мире вещей как бы параллельно науке и несет в себе интуитивное знание о процессах жизни, но главное о человеке и его способности постигать ее.

Точно так же как, например, *«физик является способом мышления атомов о других атомах»*, мудрость – есть информация, способная управлять процессами жизни человека, являясь частью его собственного сознания.

«Переносить мудрость в медицину», как советует Гиппократ, означает раздвигать ее границы, формировать медицину, которая действует путем регулирования процессов жизни человека, создавая образ жизни, основанной на поддержании равновесия человека и

²⁰ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 2.

²¹ Ма'ад происходит от арабского «авд» – возвращение. Согласно концепции жизни после смерти, разработанной Авиценной в трактате «Освещение Истины», Ма'ад – это место или состояние, в котором будут находиться люди или их образы, которые они обретут после смерти.

природы, человека и общества.

Эта непростая задача, поставленная Гиппократом в V веке до Р.Х., как показывает историко-медицинский анализ первоисточников, была достаточно полно решена лишь в XI веке в «Каноне врачебной науки» Авиценны. Несомненно, огромную работу в этом направлении провели Гален, Соран Эфесский, Асклепиад, Цельс, ар-Рази, Али Аббас, однако им не хватало системности мышления, которой способствовало разработка и широкое внедрение метода классификации, ставшего особо популярным в IX–XI веках.

Авиценну отличает блестящее владение методом классификации, которое он демонстрирует не только в «Каноне», но и в своих философских, а точнее метафизических трудах «Книга Знания» и «Указания и наставления».

Тем самым Авиценна приближается к «пониманию новых групп явлений» не только путем интуиции, как это отмечалось выше, но и путем классификации, логики, построенной на системном анализе явлений жизни (конечно, говоря языком современных понятий). Тот факт, что он первым системно осмыслил и нашел пути комплексного целевого применения медицины, «лечащей образом жизни», отчасти ускользнуло от пристального взора историков медицины. Это произошло еще и потому, что «мудрость» Гиппократова, находящаяся за пределами медицинского мышления, ошибочно трактовалась как учение «о среде». Видя в разделах «Канона» продолжение античной гигиены, исследователи фокусировали свое внимание на частных вопросах сохранения здоровья.

IV

Пламя «Канона» осветило когда-то огнем мудрости картину мусульманского мира, придав ей оттенки эллинизма и величие античного Рима. И это не метафора, а характеристика протекания информационных процессов по законам S-матрицы, когда происходит перетекание Чисел в сообщающихся сосудах различных эпох, культур, цивилизаций.

Важно сравнивать, искать тенденции к развитию, но главное – воссоздавать процессы мысли, текущие во времени, как в реке Гераклита. Но только с той разницей, что в информационную реку можно вступить и дважды, и трижды, и сколько угодно раз, ибо, как уже говорилось, мысль неподвластна «необратимости», в ней заложен принцип «машины времени», и «стрела времени» для нее всего лишь дорога с двухсторонним движением.

V

Учение Авиценны о натурах восходит к «математическим идеализациям» натурфилософии греков, когда возникают удивительные по своей глубине представления, что мир подобен числу и все вещи лишь подражание числам. Аристотель свидетельствует, что *пифагорейцы говорят, что вещи существуют посредством «подражания» числам. Они же полагают числа реальными вещами; так, они прилагают математические абстракции к телам, как если бы числа были телесными*²².

«Я стал думать про власть чисел земного шара, – писал Хлебников. – Еще уравнение вздохов, потом уравнение смерти. И все». Странствуя по горам и долинам Средней Азии в начале XX века, он удостоился священного сана гуль-муллы за то, что проповедовал цветам свои удивительные идеи, так похожие на пифагорейские истины. Немногим позднее, в 1943 году, свою «проповедь» произнесет Гейзенберг, предложивший в рамках квантовой теории понятие S-матрицы. По словам Гейзенберга, *в теории S-матрицы понятие канала реакции имеет более фундаментальное значение, чем понятие частицы. Оно определяется как набор*

²² Фрагменты ранних греческих философов. – Часть 1. – От эпических теокосмогоний до возникновения атомистики. – М., 1989, с. 472.

квантовых чисел.

Квантовые числа и Числа Пифагора – это очень разные отображения реальности. Сравнить их – значит в значительной степени упрощать линию трансформации идей в истории науки. Но! Нам ведь важно не подтверждение прозрений Пифагора, а то, что он сделал число рабочим инструментом теории науки.

Пифагорейская четверица была природным, естественным фактом, архетипической формой созерцания. Она была «чисто природным и потому не рефлексивным созерцанием духа, еще не вырвавшегося из плена природы»²³. В своем фундаментальном труде «Ответ Иову» Юнг подчеркивал, что «четверица (Quaternitat) есть архетип, встречающийся практически повсюду. Он есть логическая предпосылка всякого *целостного суждения*... Если мы хотим вынести суждение такого рода, то оно должно обладать четвертичным аспектом»²⁴.

Вот почему пифагорейцы клялись четверицей, почитая ее величайшей клятвой, в которой утверждается, что *тетраксис содержит в себе корни вечной Природы*. Утверждая, что *душа в своем пространственном геометрическом выражении квадрат*, пифагорейцы тем самым дали начало идее о четырех психических типах человека – четырех темпераментах, которая нашла свое продуктивное развитие в теории гуморальной патологии.

VI

Авторство теории о здоровье и болезни или теории «гуморальной патологии», принято приписывать Гиппократу. Это не совсем верно, так как у Гиппократа в разработке этой теории был солидный предшественник – Алкмеон из Кротона.

Алкмеон – врачеватель «с ярко выраженной индивидуальностью» – был близок с членами пифагорейского союза. Эта близость оказала решающее влияние на формирование медицинских представлений Алкмеона и, несомненно, явилась источником его теории о здоровье и болезни.

Согласно этой теории, здоровье поддерживается равновесием (для обозначения которого он употреблял термин «изономия») присущих телу качеств: тепла и холода, сухости и влажности. Преобладание одного из этих качеств вызывает заболевание. Эта на первый взгляд весьма примитивная теория явилась точкой опоры, позволившей Гиппократу и его школе совершить первую крупную революцию в медицине.

VII

«Приступим же, – как писал Гален, – к толкованию слов Гиппократа, как бы исходящих из уст Бога»²⁵.

Гиппократ пошел известным путем аналогий, восходящих к древневосточной мудрости учений Пифагора и Алкмеона. Философия древних народов Востока приучила его видеть в космосе некое подобие человека, а в человеке – подобие космоса. Мысль о единстве строения космоса и человека подтверждалась общепринятым в Древнем мире представлением о том, что все сущее в природе состоит из четырех космических элементов: огня, воды, земли и воздуха.

В оригинальном исследовании В. И. Исхакова «Медико-гигиенические системы античности» (1988) подробно описывается весь процесс создания гуморальной патологии.

²³ Юнг К.-Г. Ответ Иову. – М., 2001, с. 162.

²⁴ Там же, с. 153.

²⁵ Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 63.

Полагаем будет целесообразно представить значительный фрагмент лекции, чтобы читатель мог увидеть всю простоту и практичность этой удивительной древней теории, по сути, первой теории биохакинга в медицине.

Выделив четыре элемента как первооснову жизни, Гиппократ, однако, обратил внимание на то, что все они представляют собой неорганическую природу – холодное пространство космоса. Аналогии космическим элементам, по логике Гиппократа, должны соответствовать органической природе человека. Так, путем интуитивных аналогий, появляется на свет четыре живительных сока: сангвис (кровь), флегма (слизь), холе (желчь), мелос холе (черная желчь).

Итак, как мы видим, Гиппократ выделяет восемь основных составных частей системы «макрокосмос – микрокосмос»: огонь, воду, землю, воздух и кровь, слизь, желчь и черную желчь. Далее уже все было проще – основным элементам приписываются соответствующие качества: огню и крови – горячее, слизи и воде – холодное, земле и желчи – сухое, воздуху и черной желчи – влажное. Качества делают систему динамичной, позволяют увидеть конкретные связи между человеком и природой. Возьмем, к примеру, времена года.

Весна, по мнению древних, соответствовала огню. В это время года должна преобладать кровь и поэтому с целью профилактики желательно делать кровопускания.

Лето – царство земли, когда преобладает желчь, и поэтому часто встречаются желудочно-кишечные заболевания. От болезней в это время спасают легкие супы, соки, овощи и фрукты – все, что охлаждает и увлажняет.

Осень – сезон дождей, царство влажного воздуха, когда активизируется черная желчь – время меланхолии. В этот период желательно есть согревающие мясные и рыбные блюда, принимать горячие ванны, заниматься борьбой и веселыми спортивными играми.

Зима – царство замершей воды, когда активизируется флегма – слизь. В это время важно избежать заболеваний, связанных с активизацией слизи. Это в основном заболевания простудного характера – ангины, бронхиты, воспаления легких. Поэтому, согласно Гиппократу, следует вести всемерную борьбу с переохлаждением организма: теплое жилье, одежда и обувь; согревающая пища – мясо и орехи; горячие ванны.

При всей приблизительности этих рассуждений нельзя не отметить, что теория Гиппократа – не просто застывшая схема, а работающая динамическая система выживания, позволяющая с достаточной степенью точности оценить влияние природы на здоровье человека. Отсюда начинается история экологии и история поисков биосоциальной гармонии. Однако значение теории Гиппократа всем этим не исчерпывается. Заслуга Гиппократа состоит в выделении основных человеческих типов, в том, что он, по словам И. П. Павлова, *уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты*.

Каждому соку Гиппократ приписывает неведомую власть, способность влиять на душевный склад натуры человека. Небольшое доминирование того или иного сока, не нарушающее общей гармонии (телесного здоровья), определяло содержание характера человека, его темперамент.

Так выявились сангвиники, флегматики, холерики и меланхолики. Наиболее ярким отображением этих четырех типов в художественной (да и в научной) литературе является знаменитая компания из романа Дюма – три мушкетера и д'Артаньян.

Сангвиник Атос – наиболее уравновешенная фигура. Он ищет разумные компромиссы. Его поступки решительны, но продуманы.

Флегматик Портос любит посидеть за хорошо накрытым столом. Он гурман, тяжел на подъем. Его поступки продиктованы необходимостью поддерживать друзей. Сам он не принимает решений. Ленив и добродушен.

Меланхолик Арамис тяготеет к религии. Вечно грустит. Даже тогда, когда принимает участие в отчаянных драках с гвардейцами кардинала. Его натура тяготеет к изысканности, его манеры женственны и аристократичны.

Холерик д'Артаньян – непоседа и забияка. Вспыльчив, влюбчив, бесстрашен. Вечно куда-то спешит. Решителен и нередко безрассуден в поступках. Но при этом хитер и не

лишен целеустремленности.

Таким образом, Гиппократ может по праву, хоть, конечно, и косвенно, считаться соавтором Дюма, подсказавшим писателю наиболее выраженные черты характера главных героев знаменитого романа²⁶.

Окидывая единым взглядом весь путь логических построений Гиппократа, отчетливо видишь, что медицина античности рождается из поисков гармонии человека и природы и, что особенно важно, из поисков физического и духовного совершенствования внутреннего мира homo sapiens.

Обращает на себя внимание простота построения учения о четырех соках: четыре основных элемента, четыре свойства, четыре сока. «Нетрудно с высоты современной физиологии, – писал Б. Д. Петров, – показать схематичность учения о соках. Гораздо важнее выяснить, как эта теория, эта рабочая гипотеза все же помогла систематизировать факты, объяснить ход физиологических и патологических процессов»²⁷.

VIII

В истории науки нет ничего более уязвимого, чем научная теория. Мы предпочитаем *драгоценный дар сомнения, ибо он, как справедливо утверждал Юнг, оставляет в неприкосновенности чистоту неизмеримого явления*. Это было бы хорошо усвоить всем тем, кто из-за своего ограниченного восприятия мира отнимает у науки шанс расширения, движения в метапространство.

Учение, которое тысячелетиями было становым хребтом медицины, позволяя видеть в природе нечто неуловимое, неподдающееся эмпирическому подходу, было предано анафеме, а затем просто забыто. Сегодня мы отчетливо видим, что это был реальный прорыв в будущее, где человека ждет мир нанотехнологий и подъем на новый уровень абстракций.

Вся эта критика, возможно необходимая для поиска новых путей развития (что у нас вызывает большое сомнение), не более чем очередная мелкая бифуркация в истории медицины, стремление утвердиться, смело попирая авторитеты. У Галена для такого случая есть одно высказывание, которое от его имени можно адресовать ретивым критикам, так как еще при жизни он глубоко презирал «вздорные доказательства тех, кто меньше заботится об истине и больше беспокоится о том, чтобы защитить свои собственные взгляды, и кто не только не полагается на чувства и логическую последовательность, но не стыдится бороться с ними»²⁸.

Гиппократ, Гален и Авиценна создали картину природы человека и окружающего его мира, «полагаясь на чувства», то есть интуицию и «логическую последовательность» обобщения фактов, как систему культурных символов. Это не просто теория медицины, это поразительная математическая идеализация, ставшая таким же культурным феноменом, как статуи Фидия, египетские пирамиды и полотна Леонардо да Винчи.

Обсуждая преданное забвению учение о натурах, весьма уместно привести мнение Юнга о том, что «Культурные символы – важные составляющие нашего ментального устройства, и они же – жизненные силы в построении человеческого образа, а посему не могут быть устранены без значительных потерь. Там, где они подавляются либо игнорируются, – пишет Юнг, – их специфическая энергия исчезает в бессознательном с непредсказуемыми последствиями. Психическая энергия, кажущаяся утраченной, на самом деле служит оживлению и усилению всего, что лежит на верхнем уровне бессознательного, –

²⁶ Исхаков В. И. Медико-гигиенические системы античности: текст лекции. – Ташкент, 1988. – 20 с.

²⁷ Петров Б. Д. Очерки истории отечественной медицины. – М., 1962, с. 182.

²⁸ Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 294.

тенденций, которые иначе бы не имели случая выразить себя или по крайней мере не имели бы возможности беспрепятственного существования в сознании»²⁹.

Когда человек постиндустриального мира будет мысленно углубляться в конструкцию времени, его там встретят не толпы узких специалистов и самодовольных критиков – нет, их там просто не будет, но Гиппократ, Гален и Авиценна будут всегда рады всем, кто захочет продолжить их Путь по созданию математических идеализаций человека и окружающего его мира.

Гален говорил своим оппонентам: «...природа без шума и крика, одними своими делами доказывает свою справедливость»³⁰.

В «Каноне врачебной науки» Авиценна, подводя итог своим размышлениям об особенностях натуры человека, уверенно скажет: «Вот тот порядок, который установил Гален»³¹. Порядок, который имел в виду Авиценна, была та самая медицина со всеми ее «логиями», которая существует сегодня как результат большой экспериментальной работы, но теоретические прозрения мыслителя, его абстракции – это то, что ждет нас с вами в недалеком будущем – на Пороге конца нашей истории.

IX

Клавдий Гален родился около 130 года н. э. в одном из культурных центров Римской империи в Пергаме, библиотека которого соперничала своей полнотой с легендарной Александрийской библиотекой. Возвращаясь к идее Бродского о «библиотеке как прообразе государственного устройства», надо сказать, что магия книг, эманация начертанных на бумаге или пергаменте слов питают лучистыми энергиями пространство, наполняя его Духом творчества и созидания. Город Пергам – пространство детства и ученичества человека, чье имя станет символом экспериментальной медицины, а в будущем будет часто произноситься вместе с именем Авиценны, словно речь идет о соавторах.

В 164 году Гален переезжает в Рим, где его жизненный путь пересекается с императором Марком Аврелием – одним из тех редких правителей, кто был заслуженно отмечен в истории как «мудрец на троне». Известно, что Марк Аврелий очень ценил Галена, считая его единственным в империи «*знающим и честным врачом*».

Мудрость Вечного города порой проступала в ликах его правителей. «*Наблюдай движение светил, – писал Марк Аврелий, – как принимающий участие в нем и постоянно размышляй о переходе элементов друг в друга. Ибо подобное представление очищает от грязи земной жизни*».

Гален плодотворно трудился в Риме. Римский патриций Боэций вместе с друзьями Галена настоял на открытии курса лекций по медицине, и Гален читал их в Храме Мира при обширной аудитории из просвещенных горожан и представителей медицинского искусства.

Однако, уставая от интриг собратьев по медицинскому цеху, Гален время от времени покидал Рим. Известно его путешествие по Италии, когда он посещает город своего детства Пергам и Смирну, где живет его наставник Пелопос.

Он возвращался иногда сам, иногда, как это было однажды, по просьбе императора Марка Аврелия. Он умел отстаивать свои взгляды, свою веру в Мастера, которым искренне восхищался.

Гален был гражданином Римской империи, впитавшим Дух великих греков. Гиппократ был одним из его богов (он так и писал: из уст Гиппократа, как из уст бога). Мыслями и

²⁹ Юнг К. Г. Архетип и символ. – М., 1991, с. 85.

³⁰ Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 254.

³¹ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 18.

чувствами он постоянно пребывал в платоновской Академии, ведя воображаемые диалоги с Платоном и Аристотелем. Результатом этой титанической внутренней работы мысли стал мощный информационный скачок, новое понимание задач медицины: не патология (как у Гиппократ), а норма ставится основой медицинского мышления. Гален начинает огромную экспериментальную работу в области анатомии и физиологии, предварительно определив принципиально новый вектор действий: норма – его цель.

Его лозунгом становятся слова Аристотеля: *«Природа ничего не делает без цели»*. Цель медицины, согласно Галену, это изучение природы здорового человека. Понять законы здоровья становится для него равносильным разгадке главной тайны жизни. Его принцип: познай причины здоровья, познаешь причины болезней. Даже анатомия в его интерпретации, прежде всего, наука о здоровье, об органах человеческого тела, которые Мастер Демиург создал столь совершенными, что патология их кажется кощунством, следствием порочного образа жизни человека.

Так в систему медицинского мышления была введена новая доминанта – доминанта здоровья, или доминанта биохакинга.

X

Путь галеновских идей и прозрений современной медицине еще суждено пройти. Речь идет о новом векторе развития знаний о природе человека. «Все задано» в движении информационных потоков в конструкции времени. Эти потоки – Гален и Авиценна. Но время для расширения застрявшей в паутине узких специализаций медицинской науки остается все меньше и меньше.

Эманация идей Академии Платона была для Галена неиссякаемым источником широких философских обобщений, которые он, как экспериментатор, буквально собирал по крупицам из практического опыта. Совсем в духе логики Аристотеля он с необыкновенным умением сближал далеко отстоящие явления, подмечал то общее, что им присуще, и делал необходимые и глубокие выводы. При этом удивляясь, как порой были наивны его кумиры в вопросах медицины: *«говорит Аристотель, не все органы чувств доходят до мозга. Что это за речи, о Аристотель!»*

Это был ум яркий, философский и обобщающий, – писал о Галене Кювье. В этой характеристике точно и кратко отражена сущность медицинских исканий Галена, его эклектизм или, как сказали бы сегодня, стремление применять системный подход везде, где предметом исследования являются сложные объекты.

Гален столь значительная фигура в медицине античности, что было бы большим упрощением видеть в нем представителя какой-то одной медицинской школы. Однако именно эклектизм, стремление к обобщению, системности мышления ближе всего по духу великому мыслителю. Так, например, знаменитый эклектик Руф Эфесский в своей работе «Врачебные вопросы» дает глубокое историческое обобщение развития диагностики в медицине античности. Не случайно труды эклектиков ценились в арабо-мусульманской медицине. Авиценна, в частности, цитирует Руфа в своем «Каноне врачебной науки»³².

Искусный полемист, чей дар острой полемики унаследовал Авиценна (особенно в полемике с Бируни), Гален иногда небольшим замечанием, вопросом или мелким эпитетом дает уничтожающую характеристику своему противнику. Так, например, возмущаясь атеистическими утверждениями эпикурейцев, он писал: *«...если бы я захотел тратить больше слов для таких скотов..., то рассудительные люди стали бы порицать меня за то, что я нарушаю святость моего произведения, которое я передаю как религиозный гимн в честь Творца»*³³.

³² Там же, с. 267, 324.

³³ Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 39.

XI

Творец – Мастер – для Галена не предмет поклонения, а неисчерпаемый источник восхищения и вдохновения, позволяющий ему открывать для себя главное чудо природы – человека. Важно, что именно такое отношение к Богу он передал сквозь века Авиценне. И сколько бы не говорили об исмаилитских или иных корнях мировоззрения Авиценны, все это будет лишь «область желаемого», а действительное содержится в «Каноне врачебной науки», где безраздельным властителем дум Авиценны является Гален, а Творцом природы – Создатель, Мастер.

И это была закономерность, присущая не только тандему (во времени) «Гален – Авиценна». Это была общая закономерность развития так называемой классической науки или, как хорошо сказал об этом Пригожин: «Классическая наука была порождена культурой, пронизанной идеей союза между человеком, находящемся на полпути между божественным порядком и естественным порядком, и Богом, рациональным и понятным законодателем, суверенным архитектором»³⁴.

Изучая натуру человеку в период детства и юности, когда происходит «его лепка», максимальная самоорганизация всех систем и прежде всего роста, Авиценна пишет: «Таково учение врачей и их доказательства. Что же касается Галена, то он возражает всем сразу. А именно, он считает, что теплота у детей и юношей в основе своей одинакова, но у детей теплота носит количественный характер, при этом ее качественные характеристики уступают по остроте воздействия на растущий организм. У юношей, напротив, происходит снижение количественных характеристик теплоты, но в то же время нарастает качество остроты обретения формы»³⁵.

Идеи формообразования человека, его превращения в некий физический оптимум занимали Авиценну, как видно из его размышлений на страницах «Канона врачебной науки», не меньше, чем анатомические опыты. Далее, призывая в свидетели Галена, Авиценна пишет: «Доказательство этого, как говорит Гален, таково: надо себе представить, что некая теплота, совершенно одинаковая по количеству или, иначе говоря, тонкое горячее тело, одинаковое по качеству и количеству, иногда распространяется во влажной, обильной субстанции, как например, в воде, а иногда распространяется в сухой скудной субстанции, как например в камне»³⁶.

Творение человека в процессе его роста и формирования законченного облика – это один из ключевых разделов «Канона врачебной науки», посвященных спецификации натур. Но интересен он не только с точки зрения изучения теории медицины математических идеализаций, но как некий незримый симбиоз «Гален – Авиценна». Ведь это не просто цитаты из «Канона», но духовный, по своей сути глубоко алхимический процесс размышления об энергетике формообразования человеческого существа, в котором Авиценна как бы перемешивает свою мысль с галеновской.

Он пишет: «Дети рождаются от семени жизни, которое изобилует энергией огня, и с этим огнем годами не происходит ничего, что могло бы дать ему угаснуть. Ведь ребенок непрерывно развивается, растет, и что, скажите мне, может повернуть его развитие вспять? Что же касается юноши, то нет таких причин в природе, которые бы увеличивали его

³⁴ Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. – М., 1986, с. 97.

³⁵ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 20.

³⁶ Там же, с. 20.

теплоту, но и не существует также причин ее угасающих»³⁷.

Термодинамика роста и конструирования человека от грудного ребенка до юноши – вот тема, которая звучит в «Каноне» как идея, где соавторство Галена выглядит столь органично, словно он сидит в Академии Мамуна в Хорезме между Авиценной и аль-Масихи, рассуждая на любимые темы. Словно вдохновленный этой беседой Авиценна записывает: «Вот рассуждения о натуре ребенка и юноши в соответствии с тем, как его взялся изложить Гален, а мы объяснили суть вопроса с его слов»³⁸.

Гален действительно в реальности стал для Авиценны вторым учителем и другом, как аль-Масихи, завещавший Авиценне тезисы «Канона» в виде «Книги в ста главах» и высказавший надежду, что после его смерти их общение не прервется, а будет продолжаться в иных духовных сферах бытия. Гален настолько явственно присутствует в жизни Авиценны, что кажется закономерным восклицание Микеланджело *«Лучше поддерживать Галена и Авиценну»* или шепот Парацельса *«Отрекаюсь Галена и Авиценны»*, словно речь идет об одном человеке.

Они оба верили в Мастера и оба являлись по сути своей мастерами. Такими же бессмертными, как Он, только людьми. Собственно, границу между Богом и Человеком масштабов Галена можно различить только в мире вещей. В конструкции времени все по-другому. Гален полагал, что в мире вещей человек создан не столь совершенным, как звезды, как солнце. «Ведь дав Фидию глину, – писал он, – нельзя от него требовать статую из слоновой кости. Точно так же из крови никогда не получишь блестящего и прекрасного тела луны и солнца. Это божественные и небесные тела, а мы – только статуи из грязи. Искусство же Демиурга равно и здесь, и там»³⁹.

Эту же особенность Творения пытался объяснить в XX веке И. И. Мечников в своей яркой фундаментальной работе «Этюды о природе человека», указав на существование проблемы дисгармонии в человеческом теле и поставив вопрос о его доработке (например, удалении большей части кишечника). Все же, думается, что Авиценна был ближе к истине, когда полагал возможным противостоять дисгармонии в человеке путем постоянной коррекции состояния здоровья, включения всех существующих (в его социуме) механизмов приспособления (адаптации).

Да, всего предвидеть нельзя, и уязвим, слаб человек перед силами природы. Его преследует рок, губят страсти и гордыня. Но думается, что биохакинг, которому мы в будущем надеемся посвятить специальное исследование, даст ответы на все вопросы о возможных путях улучшения, «доработки» природы человека, объединяющей в себе подходы как Авиценны, так и Мечникова.

Завершая эту тему, нельзя не вспомнить одну поучительную современную притчу о том, как после смерти Эйнштейн предстал перед Господом и тот обратился к нему с вопросом, чего он желает за великие труды свои, за жизнь без гордыни и суеты. Не стал просить Эйнштейн награды, но обратился с одной лишь просьбой – начертать ему формулу Человека. Исполнил Господь его просьбу и углубился Эйнштейн в изучение столь чудной математической идеализации. Однако спустя некоторое время он воскликнул в изумлении: «Господи, но здесь же есть явная ошибка!?»

«Я знаю», – ответил Господь.

XII

³⁷ Там же, с. 21.

³⁸ Там же, с. 22.

³⁹ Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 156.

Диалог Авиценны с природой берет свое начало в натурфилософии античности, находя свою завершенную форму в натурфизиологии и натурэкологии «Канона врачебной науки». Способность вопрошать природу красной нитью проходит через все творчество Авиценны, находя свою завершенную форму в его теории «натур» («мизаджей»), присущих человеку и всему, что его окружает. Создавая локальную картину мира на основе системных характеристик объекта «человек – природа», Авиценна выстраивал матрицу бытия из «числовых сочетаний», добытых путем эмпирического опыта и интуитивной метафизики.

Согласно «Канону врачебной науки», *идя путем сравнения, можно выделить семь типов равновесия*, которое проявляется как:

- равновесие между человеком и природой, его способность к достижению равновесия в мире постоянных перемен;
- внутреннее равновесие человека;
- равновесие натуры народа в ареале страны обитания;
- равновесие натуры человека в рамках национального бытия;
- неповторимость равновесия индивидуальной натуры человека;
- равновесие в структуре внутренних органов человека;
- равновесие функционирования внутренних органов человека.

Авиценна в своем стремлении вопрошать природу исходит из принципа «от общего к частному», пытается услышать ответ в постоянно изменяющемся мире, найти точку опоры – равновесие для каждого мига бытия человека, который сам есть мир и чья природа также находится в состоянии постоянных перемен. Он ставит себе поистине грандиозную задачу – создать систему управления процессами достижения равновесия, чтобы цель всякого изменения, если оно сообразно природе вещей, состояла в том, чтобы реализовать в каждом организме идеал его рациональной сущности.

Удалось ли это Авиценне? Ответ содержится в его трудах, прочтение которых требует сегодня не только большой филологической работы с применением методик интерпретации текстов, но и подхода с позиций «нового диалога с природой», происходящего в рамках расширенной науки.

Эйнштейн говорил, что природа отвечает «нет» на большинство задаваемых ей вопросов и лишь изредка от нее можно услышать «может быть». Наша задача – заново осмыслить содержание потока по имени Авиценна прежде всего с точки зрения того, что Природа ответила ему, изрекая свое «может быть». Ведь в этом «диалоге», который состоялся более тысячи лет назад, «может быть» и для нас найдутся ответы, которые Природа приберегла впрок.

«Всеобщей иллюзией является вера в то, – писал Карл-Густав Юнг, – что наше сегодняшнее знание – это все, что мы можем знать вообще»⁴⁰. Двигаясь в будущее, человек просто обязан постоянно обращаться к опыту прошлого, находя там божественные искры – подсказки, куда держать Путь дальше, ибо, как показывает история науки, немало глухих тупиков уже было на этом Пути.

Развивая учение о гуморальной патологии, Авиценна пытался прежде всего понять, как рождается порядок из первоначально недифференцированной среды. «Я утверждаю, – писал он в «Каноне», – что натура есть единство первооснов жизни, возникающее из взаимодействия противоположных качеств, когда они сталкиваются у некоего предела». Далее он уточняет: «Эти качества формируются в предельно малых частицах первоэлементов, и когда качественное наполнение каждого первоэлемента переходит в определенное количество, происходит слияние первооснов жизни, несущее в себе первичные жизненные силы множества, ставшего единством – натурой»⁴¹.

⁴⁰ Юнг К.-Г. Архетип и символ. – М., 1991, с. 84.

⁴¹ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 11.

Натура тем самым конструируется так, словно каждый первоэлемент информирован о том, какую роль он должен сыграть, чтобы возникло единство. Все происходит, словно кто-то, сидя за компьютером, задает нужную программу, или как писал Дакаики: «Созидатель основал мастерскую четырех первичных стихий в обители акциденций и сущностей; он даровал времени возможность движения в промежутках пространства, завил локоны черноты ночи на лице дня, вышил пепельный рисунок облака на шатре весны»⁴².

Гейзенберг назвал Его «Наблюдатель», чей взгляд формирует реальность из единого квантового материала Вселенной, или, как сказал поэт, «пока существует взгляд – существует даль». Авиценна интуитивно понимал это, подчеркивая в своей «Книге Знания», что исходный материал жизни – «четыре элемента имеют разные формы, но их субстанции и материя одна»⁴³. Но при этом он писал в «Каноне», что *главное в процессе возникновения жизни – это та доля элементов по количеству и качеству, которой полагается быть в человеческой натуре*. Иначе говоря, чтобы собрать человека из первоэлементов необходимо соблюсти некие никому неведомые пропорции.

Вопрошая природу, Авиценна предупреждает, что слово «мутадил» – «равновесие», которое врачи употребляют в своих исследованиях, образовано не от слова «тадул», то есть «распределение веса поровну», а от «адл» – «справедливая доля» при распределении»⁴⁴. Опираясь в размышлениях о «справедливой доли» на своих предшественников, Авиценна, говоря о «натурах», часто ссылается на Галена, который любил повторять: «Природа оказалась справедливой, как часто привык называть ее Гиппократ»⁴⁵.

Восхищаясь «справедливостью» природы, современник автора «Божественной комедии» Леонардо да Винчи пишет: «Нет изобретения более прекрасного, более легкого и более верного, чем изобретения Природы, ибо в ее изобретениях нет ничего недостаточного и ничего лишнего»⁴⁶. В этих словах прежде всего признание идей узников (или гостей) Inferno. Это не повторение, а озарение человека, идущего по квантовой дороге времени, когда на издевательский окрик невежд «Ты что Гиппократ?» спокойно можно ответить: «Нет, я Леонардо да Винчи». Леонардо не был одинок. Авиценна – самый близкий к нему по времени – был его Ангелом-хранителем, не забывая при этом Микеланджело и Данте.

ХІІІ

Римляне говорили «Ignismutatres» – «Огонь движет вещами». Согласно представлениям Авиценны, огонь является одним из главных источников формообразования натуры.

В «Каноне» он пишет: «Огонь находится в природе вещей, давая им созреть подобно плодам, пронизывая их своим теплом, он лепит из них новые смеси и формы жизни. Огонь течет в вещах, проводя сквозь них энергию пневмы. Он правит жизнью, подавляя холод тяжелых первоэлементов, заставляя их уходить от состояния небытия к состоянию живой

⁴² Дакаики. Улада душ, или Бахтияр-наме. – М., 1977, с. 5.

⁴³ Ибн Сина. Книга знания – В кн.: Избранные философские произведения. – М., 1980, с. 203.

⁴⁴ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 12.

⁴⁵ Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 276.

⁴⁶ Шюре Э. Пророки Возрождения. – М., 2001, с. 126; Леонардо да Винчи. Избранные произведения. – М., 1935, с. 256.; Мысли Леонардо да Винчи, приведенные в исследовании Эдуарда Шюре, переведены с тщательностью, свойственной всем его трудам: Frammenti litterarie Filosoficitranceltidal Dr. Edmondo Solmi. – Florence (Barbera), 1900.

смеси»⁴⁷.

В XVIII веке, начиная с концептуальной перестройки, вынудившей науку пересмотреть то, что ранее отвергалось ею во имя механистического мировоззрения, а именно такие понятия, как «необратимость» и «сложность», огонь стал частью экспериментальной науки⁴⁸. Однако, как мы видим, задолго до этого Авиценна утверждал, что огонь преобразует материю, создавая жизнь.

Процесс этот с точки зрения термодинамики отличается необычайной сложностью, ибо такова любая живая система. «Одни реакции в ней протекают в слабо неравновесных условиях, другие – в сильно неравновесных. И потом следует помнить, что не все в живой системе «живо». Проходящий через живую систему поток энергии несколько напоминает течение реки – то спокойной и плавной, то низвергающейся водопадом и высвобождающей часть накопленной в ней энергии»⁴⁹.

Энергетические реки Ильи Пригожина, наполняющие светом бытия «живую систему», замечательный символ высшей функции термодинамики – творить жизнь. В этой связи примечательно, что кровь в понимании Авиценны основа *«ручейков жизни»* текущих *«по установлению Всеведующего Творца»*.

Что несут эти ручейки?

во-первых, «теплоту равновесия»;

во-вторых, количественное равновесие периодически поступающей жизненной энергии «от пищи и питья»;

в-третьих, достижение зрелости осеннего плода;

в-четвертых, питание корней жизни.

И все это кровь. Ее символический образ, в котором проявляется не только биологическое, но и термодинамическое начало.

Участие гуморальных механизмов в регуляции ритма периодической деятельности организма в наши дни является твердо установленным фактом. В общей форме он уже давно подтвержден влиянием на ритм «сытой» или «голодной» крови. Гуморальный фон организма – *«ручейки жизни»* – является определяющим в деятельности органов внутренней секреции. Отмечено, что *полностью децентрализованный желудок реагировал на гуморальные факторы сытости и голода более активно, чем в опытах in vivo*⁵⁰.

XIV

Карл Поппер отмечал, что «научный метод применим лишь благодаря отдельным удивительным совпадениям между априорными теоретическими моделями и экспериментальными результатами»⁵¹. Теория «натур» представляет собой сумму таких удивительных совпадений и в то же время стройную математическую идеализацию: «четверка представляет минимум условий для суждения о целостности»⁵².

Авиценна пишет: «Первичных жизненных сил в элементах сокрыто четыре – это тепло

⁴⁷ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 10.

⁴⁸ Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. – М., 1986, с. 153.

⁴⁹ Там же, с. 212.

⁵⁰ Лебедев Н. Н. Биоритмы пищеварительной системы. – М., 1987, с. 91

⁵¹ Поппер К. Логика и рост научного знания. – М., 1983, с. 439–557.

⁵² Юнг К. Г. Архетип и символ. – М., 1991, с. 254.

и холод, влажность и сухость. Просветленному уму ясно, что натуры в существующих и разрушающихся телах возникают только из этих сил и происходит это, если говорить обобщенно, сообразно требованиям рационального теоретического деления – двояким образом:

- в первом случае натура находится в состоянии равновесия, ибо доли противоположных качеств в живой смеси равны и потенциально активны, так что натура проявляет себя как единство борьбы противоположностей, стремящееся реализовать в организме идеал его рациональной сущности;

- второй случай – это когда натура не является абсолютно равновесной и доли противоположных качеств в живой смеси не равны, но склоняются в сторону одной из противоположностей, возникающих между теплом и холодом, между влажностью и сухостью, либо это между их сочетаниями»⁵³.

Авиценна идет по пути абстрактного конструирования «натуры», которая хотя и является результатом его умозрительных экспериментов, но, несомненно, проистекает из эмпирической реальности и представляет собой модель, определившую развитие медицины в целом и динамику выживания по рецептам «Канона врачебной науки» в частности. Сегодня важно понять, что эти изящные конструкции бытия предназначены не для научных спекуляций; их цель – помочь нам реконструировать структурные элементы реальной действительности, которые не всегда могут быть непосредственно обнаружены.

Потребность свести многообразие природы к хитросплетению иллюзий свойственна древнегреческому гению, который находил путь в пространстве «белого шума», превращая «иллюзии» в основу для информационной матрицы времени.

Джоуль глубоко понимал определяющую суть «смешения», которое может быть иллюзией, создающей реальность. Он писал: «Явления природы, механические, химические или биологические, состоят почти полностью из непрерывного превращения тяготения на расстоянии живой силы в тепло и наоборот». Особо отмечая, что хотя «все кажется сложным и вовлеченным в хитросплетения почти неисчерпаемого многообразия причин, следствий, превращений и выстраивания их в определенной последовательности, тем не менее сохраняется идеальный порядок и все бытие послушно непререкаемой воле Бога»⁵⁴.

Создавая идеальную схему единства и борьбы противоположностей, Авиценна-философ мог бы поставить точку, однако он был врачом и свой «Канон врачебной науки» адресовал в первую очередь тем, «кто зарабатывает себе на жизнь врачебным искусством». Поэтому призывая во всем верить философам на слово, он, не боясь противоречий, тут же пишет: «Однако то, что считается во врачебной науке состоянием равновесия или его нарушением, нельзя отнести ни к первому, ни ко второму случаю... В природе идеальное равновесие не существует, и существовать не может в силу постоянно нарастающих перемен»⁵⁵.

Почему однородное состояние теряет устойчивость – задавался вопросом Илья Пригожин. Является ли изменение не более чем иллюзией или, наоборот, проявлением неутраченной борьбы между противоположностями, образующими изменяющуюся вещь? Носит ли гармония мира математический характер? Являются ли числа ключом к природе?»⁵⁶ Авиценна понимал, что изменения во внешнем мире не дают натуре человека

⁵³ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 11.

⁵⁴ Joule J. Matter, Living Force and Heat. – В: The Scientific Papers of James Prescott Joule. Vol. I. – L.: Taylor & Francis, 1884, p. 273.

⁵⁵ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 11.

⁵⁶ Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. – М., 1986, с. 81.

сохранять равновесие сколько-нибудь продолжительное время. Поэтому, поставив на вооружение медицины символическую идеальную структуру, он тут же внес в нее то, что сегодня называют коррекцией.

«Опыт подсказывает мне, — писал Юнг, — что правильное понимание врачом нацеленных на целостность символов обладает большим практическим значением»⁵⁷. Главное — мыслить в духе теоремы Геделя «о неполноте», согласно которой *не существует такой дедуктивной системы, которая была бы одновременно полна и непротиворечива*.

Уходя от идеальной схемы «натуры» как природного феномена, Авиценна переводит мышление в плоскость эмпирического подхода и практики реальной жизни. Применяя в «Каноне врачебной науки» эмпирический подход, он идет путем перебора всех следствий, вытекающих из лежащей в его основе теоретической схемы, всех ответов, которые могла бы дать природа. Врачу остается лишь выбрать из многообразия явлений природы те конкретные детали, в которых ясно и однозначно будут воплощены следствия из рассматриваемой теории «натур».

XV

Авиценна утверждал, что натура как «типология баланса жизненных соков человека в сравнении с представителями животного мира есть нечто обладающее строго определенным диапазоном свойств, который не ограничен пределами ареала обитания и не зависит от случая. Вместе с тем избыток или недостаток, нарушающий равновесие, имеет четко очерченные границы, при выходе за которые «натура» теряет человеческие свойства».⁵⁸

Авиценна считает, что человек самой природой выделен из животного мира как существо с особым набором свойств. «Натура» делает из него властителя природы и судьбы. Однако утрата равновесия деформирует как физическое тело, так и личность. Человек становится рабом разрушения и жертвой внутреннего распада. Вряд ли Авиценна мог предположить, что человек может инэволюционировать как вид. Но сама мысль о том, что существуют биосоциальные границы, в которых мы существуем как люди, и за пределами которых мы просто часть животного мира, заслуживает нашего внимания на пороге фазового сдвига эпох. Ведь каким будет человек пост-индустриальной эпохи во многом зависит от того не будут ли нарушены «четко очерченные границы», за которыми Авиценна видел конец истории человечества как вида.

XVI

Типология баланса натуры крайнего предела — это, согласно Авиценне, такое состояние, когда *человек достигает абсолютного равновесия в своем развитии и времени жизни, хотя она (эта типология) и не является тем идеальным истинным равновесием, существование которого, как сказано выше, следует считать невозможным, природа пусть изредка, но допускает человека прикоснуться к совершенству*. Отмечая далее, что: «Человек не достигает, но приближается к почти абсолютному равновесию не по прихоти случая, а вследствие наступления баланса работы организма. Это происходит, когда во времени его жизни наступает период и горячие органы, как например, сердце, холодные, например, как мозг, влажные, например, как печень и сухие, как например, кости, — всё вдруг становится под стать друг другу»⁵⁹.

⁵⁷ Юнг К.-Г. Ответ Иову. — М., 2001, с. 177.

⁵⁸ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. — Кн. I. — Ташкент, 1981, с. 12.

⁵⁹ Там же, с. 12–13.

Противоречит ли себе Авиценна, допуская такое состояние «натуры», когда в организме все работает так, как задумано Богом, то есть как четкий механизм, собранный и отлаженный рукой Мастера? Думаю, нет. Делая допущение, что в жизни человека наступает короткий период гармонии, Авиценна делится с нами своим опытом, утверждая, что самоорганизация не случайность, что в биологической системе по имени человек есть внутренние резервы, способные раскрыться в момент, когда *«организм достигает некоего предела»* и приближается к совершенству.

И пусть дальше начинается неизбежное старение, и удерживать равновесие натуры все труднее и труднее, мы, полагает Авиценна, должны «научиться жить» так, чтобы все время приближаться к совершенству. Этому вопросу он посвящает основные разделы Первой книги «Канона врачебной науки», где излагает свои мысли о динамике выживания. Кстати говоря, именно эта книга преподавалась в университетах Западной Европы. Значит они тоже, вероятно интуитивно, предпочли в «Каноне» то, что предстоит еще освоить, расширяя границы мышления и обретая новое зрение.

XVII

Типология баланса *«натуры народа имеет естественно меньший диапазон, чем типология человека как вида, но в отдельных случаях она охватывает огромные территории»*. Авиценна указывал, что «Натура народа формируется особенностями природной среды, и в частности особенностями атмосферы. Так народам Индии присуща общая натура, которая определяет их здоровье, а у славян – совершенно другая натура, свойственная исключительно им одним, но также несущая в себе источник физического здоровья. Натура народа тем самым является проявлением равновесия в пределах одной нации и абсолютно не подходит людям из других государств. Если придать телу индийца натуру славянина, то индеец тяжело заболеет и в итоге погибнет; то же самое случится со славянином, если ему придать натуру индийца. Следовательно, каждому народу обитаемого мира присуща своя особая натура, соответствующая особенностям климата и атмосферы, свойственной данному краю»⁶⁰.

Важно отметить в рассуждениях Авиценны начатки идей об особенностях этногенеза, и в частности этносферы, которая определяет динамику выживания нации в конкретных природно-климатических условиях. Придавая людям не просто культурологические и отчасти антропологические черты, Авиценна видит в каждом народе некую этносистему: «человек – природа». В его понимании человека «лепит» атмосфера, вернее биосфера данной конкретной местности, а это и климат, и, что важнее, «кормящий ландшафт» (термин Л. Н. Гумилева).

Натура народа в его интерпретации – это отражение системной адаптации, которая является как бы достоянием человека, принадлежащего к строго определенной этнической группе. Авиценна почему-то берет в качестве примера индусов и славян – два народа, живущих в XI веке за пределами Арабского халифата. Впрочем, пример получается весьма удачным, так как системная адаптация к окружающей среде славянина и индуса – это настолько различные системы выживания, что, действительно, в условиях морозов Киевской Руси и влажной жары джунглей Индии выживает тот, чья «натура» реально адаптирована.

XVIII

Типология баланса «натуры и окружающей природы, предусматривает широкий диапазон возможностей человеческого рода к приспособлению в определенных судьбой

⁶⁰ Там же, с. 13.

условиях жизни»⁶¹ – пишет в «Каноне» Авиценна.

Здесь человек рассматривается Авиценной как представитель человеческого рода на Земле. Он наделен особой натурой к адаптации в самых различных природных условиях планеты.

Диапазон его проживания тем самым может рассматриваться от полюса и до полюса. Действительно, и это отмечал Авиценна, человека выделяет из животного мира то, что он обладает планетарным диапазоном натуры. Для него не существует, как для животных, ареала обитания. Он живет на планете, ибо создан как универсальный адаптационный биомеханизм.

XIX

Далее Авиценна раскрывает суть типологии «баланса натуры человека, который должен жить и здравствовать в достаточно широком диапазоне возможностей как неповторимое смещение элементов». «Тебе должно знать, – пишет он, – что каждый отдельный человек в этом мире обретает только ему одному присущую натуру; редко бывает или совсем невозможно, чтобы кто-нибудь другой на земле имел с ним одинаковую натуру»⁶².

До сих пор принято говорить «медицина и общество». Эта тенденция – планировать развитие здоровья и лечить, выбрав некие общие критерии для всех, – существует начиная со второй половины XX века. Конечно, задачи Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по «достижению здоровья для всех» требуют именно такого масштабного подхода. Но всегда есть опасность довести унификацию до идеальной, а следовательно, нерабочей модели.

В этой связи нельзя не отметить, что здравоохранение Авиценны – это прежде всего система корреляций, уточнений, типологий, но главное – ожидаемых метаморфоз. Авиценна утверждает, что каждый человек настолько индивидуален, что требует для себя и отдельной медицины, и отдельного здравоохранения, ибо он биологически неповторим.

Современный специалист скажет, что индивидуальное здравоохранение (словно в пику «здоровью для всех») это утопия в духе Томаса Мора и вообще абсурдная мысль из мрачного Средневековья. И будет, конечно же, прав, но прав в рамках той медицины, которая существует и даже где-то процветает сегодня за счет новых технологий. Давайте посмотрим на проблему глазами Авиценны. Он подсказывает нам иное решение задачи, а именно создание теории, а затем и практики биохакинга. Это уже не совсем медицина или, точнее сказать, совсем не та медицина, к которой мы привыкли.

Сегодня (и это нам подсказывает Авиценна) в связи с развитием нанотехнологий есть смысл искать новые пути как сохранения здоровья, так и лечения, основываясь на единственно верном критерии – *«каждый человек неповторим как биотип»*.

XX

Для Авиценны не было секретом, что *«влажность – материя роста»*. В последние столетия ее называли *«бульоном, порождающим жизнь»*. Рассуждая о способности материи видоизменяться, принимая различные формы и даже наполняя эти формы различной сутью, Авиценна приходит к выводу, что происходит это «не само по себе, а при воздействии некой активной силы. В понимании, дарованном мне, – пишет он, – активной силой является, по соизволению осененного славой и величием Аллаха, душа или природа вещей, и действует эта скрытая сила при посредстве божественного орудия, а именно – прирожденной

⁶¹ Там же.

⁶² Там же, с. 14.

теплоты»⁶³. Если мыслить как Авиценна, то следует признать, что теплопроводность – орудие души.

В этой связи особой образностью и тонким философским смыслом отличается наставление Галена, где он упоминает важнейшие дары данные человеку Демиургом – структуру и функцию. Подобно тому, как Гомер воспекает самодвижущиеся творения Гефеста – кузнечные меха, которые по знаку владыки «пышут, разом дыша раздувающим пламень дыханьем», точно так же представь себе, говорит Гален, что в теле ни одна частичка не остается праздною и бездейственной. «...Они все одарены по милости Демиурга не только соответственным строением, но также некой божественной силой»⁶⁴.

Глава III

Ангел Разума и теория биохакинга в дидактической поэзии Авиценны

Для Авиценны душа – это прежде всего функция, «труженица тела», а само тело, как учил его Гален, «приспособлено к привычкам и способностям души»⁶⁵. Следовательно, можно сделать вывод, что душа и тело – некий симбиоз, в котором душа – программа действий. В своей удивительной «Книге о душе» Авиценна пишет, что «очень сильная и благородная душа оказывает очень сильное воздействие на тело, предназначенное ей... Эта душа вылечивает болезни, и она сама по себе изменяет элементы»⁶⁶.

Для Авиценны человек, одаренный Творцом «очень сильной и благородной душой», – идеал истинного врача, способного лечить словом и прикосновением руки. «Искусный врач, который помогает больным, – писал Навои, – напоминает Иисуса Христа искусством своим»⁶⁷. Авиценна практиковал «лечение рукой» как нечто само собой разумеющееся, ибо, как показывает и наша собственная практика, наложение рук на область лба, дает весьма неожиданные положительные результаты, что, видимо, связано с психосоматическим воздействием этой методики, значительно усиленной «эффектом ожидания». Иначе говоря, больной ждет исцеления, верит врачу, и биоэнергия рук буквально творит чудеса.

Нам искренне жаль, что вопреки заветам великих умов, создававших основы медицины, в нашем мире по-прежнему широко практикуется массовая штамповка врачей, успешно сдающих экзамены по весьма примитивным тестам. И никто их не спрашивает, а какова ваша душа? Можно ли с мелкой убогой душонкой быть врачом? Сколько сегодня расплодилось успешных мерзавцев в белых халатах.

В. И. Исхаков, вспоминая трагические события, связанные с последними днями жизни Б. Д. Петрова, писал: *«Никогда себе не прощу, что не смог прилететь в Москву, когда учитель звал меня, предчувствуя трагическую развязку своей легендарной жизни. Его – создавшего научные основы современного здравоохранения, еще в 30-х годах проводившего в жизнь идеи охраны общественного здоровья (теперь так называется наш московский институт – Национальный НИИ общественного здоровья РАН) – в состоянии инсульта и частичной потери речи насмерть забили пьяные санитары в присутствии врача «скорой помощи». Авиценна может и был рядом, но по законам расслоения миров не мог помочь».*

Еще один вопрос, связанный с симбиозом души и тела, – это особенности натуры как

⁶³ Там же, с. 21.

⁶⁴ Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 167.

⁶⁵ Там же, с. 276.

⁶⁶ Ибн Сина. Книга о душе. – В кн.: Избранные философские произведения. – М., 1980, с. 471

⁶⁷ Низам ад-Дин Мир Али Шир Навои-Фани. Возлюбленный сердец. – В кн.: Суфии. – М., 2001, с. 367.

суммы четырех темпераментов, но не в плане типологии характера, а в плоскости их системного осмысления как суммы подсознательных психических процессов, которыми можно управлять путем внушения. Как верно писал Юнг о темпераментах – в первую очередь это «суть проекции неких психических процессов, о которых никто, впрочем, не знает, чем они являются «в себе», то есть когда они существуют на бессознательном уровне в недоступной человеку сфере»⁶⁸.

Для Авиценны эти психические процессы были ключом к внушению, воздействию на подсознание больного. В «Книге о душе» он писал: «Вспомни о состоянии больного, который воображает, что уже выздоровел, и о здоровом, который воображает, что он болен. Ибо часто бывает так, что после того как форма утвердилась в его душе и воображении, его элемент-приемник претерпевает действие и он становится здоровым или больным. И это оказывается более действенным, нежели то, что делает врачеватель с помощью инструментов и лекарств»⁶⁹.

Психосоматический подход Авиценны к проблеме сохранения здоровья и лечения как никогда актуален сегодня, когда подавляющее большинство так называемых больных страдают психосоматическими расстройствами, поглощая тысячи тонн лекарств, в то время как в большинстве случаев вполне достаточно воспользоваться психологическим «эффekten ожидания».

I

У творчества Авиценны была одна особенность. Он пытался научить людей задумываться о природе жизни, вовлекая в свои размышления как можно больше участников. Он считал необходимым рассказать о природе человека и путях к совершенству бытия как можно большему числу читателей. Это была социальная потребность: он чувствовал себя обязанным рассказать, поведать, научить. Эта потребность – любовь и сострадание к миру. Думается, закономерно, что Навои указал врачам именно на образ Иисуса Христа, а Гомер мусульманского мира Абу-ль-Ала аль-Маарри, презрев все догматы эпохи, писал:

Не помышлял для благочестья
Бежать в обитель,
Среди людей, как бедный странник,
Ходил Спаситель.

В своем «Трактате о любви» Авиценна указывает людям на то, что «бытие определяется врожденной любовью». Рассуждая об устройстве мира, Авиценна говорит, что в природе вещей «либо любовь является причиной их бытия, либо любовь и бытие в них тождественны»⁷⁰.

Авиценна искреннее верит в своего «Божественного Ангела, которого называют универсальным Разумом», и в то, что для людей, озаренных светом Господа, «бытие тождественно любви». Отсюда его стремление рассказать людям о том, кто они есть на самом деле по своей физической сущности, вооружить знанием и культурой выживания. Он пишет поэму о природе человека, где говорит о задачах медицины и вопросах сохранения

⁶⁸ Юнг К. Г. Ответ Иову. – М., 2001, с. 166.

⁶⁹ Ибн Сина. Книга о душе. – В кн.: Избранные философские произведения. – М., 1980, с. 471

⁷⁰ Абу Али Ибн Сина. Рисала фи-л-ишк. – В кн.: С. Б. Серебрякова. Трактат Ибн Сины (Авиценны) о любви. – Тбилиси, 1976, с. 49–50.

здоровья.

II

«Я одел ее в совершенное одеяние и радовался ей, облаченной в мантию красоты», – писал когда-то Авиценна в предисловии к своей дидактической «Поэме о медицине»⁷¹. В нашем исследовании, уже по традиции, мы используем перевод, сделанный Ибн Ильясом, который попытался, насколько это возможно, сохранить «мантию красоты», донеся не только изысканную форму поэмы Авиценны, но и достаточно точно реконструировав ее содержание.

Итак, как писал Гален, «будем наставлять людей умных, любящих истину».

Учение о четырех соках считается первой крупной теорией о медицине. В своем первоначальном виде это учение базировалось на признании основой четырех главных элементов – воздуха, воды, земли и огня или, как Авиценна наставлял своих современников:

23. Смесь из природных элементов, звездной пыли
Нас как в гончарной мастерской слепили,

24. И Гиппократ – мудрейший врач-философ
Назвал состав: вода, огонь, земля и воздух,

25. Куда мы держим путь в рай или в ад –
На элементы ждет нас всех распад,

26. Ведь будь в природе элемент один
Он и для смерти был бы господин.

Этим четырем элементам, наставляет Авиценна современников, соответствуют четыре первичных свойства – сухость, влажность, холод и тепло. При этом он подчеркивает, что знать таинства натуры должен прежде всего врач, ибо это знание указывает ему короткий путь к исцелению:

28. И я сказал врачу: познай натуры суть,
И качеств знатоком ее природы будь.

29. Горячий явит нрав, холодный или влажный,
А может быть сухой, понять вначале важно

⁷¹ Абу Али Ибн Сина. Поэма о медицине (Урджуза фи-т-тибб) – второе по значению после «Канона врачебной науки» медицинское произведение Авиценны.

Урджузой в арабской и персидской поэзии называется всякое стихотворение, написанное размером «раджаз», то есть построенное по принципу долготы и кратности слогов.

«Поэма о медицине» неоднократно переводилась на многие языки народов мира. Латинский перевод медицинской поэмы Авиценны появился в Европе почти одновременно с «Каноном» в XII веке. Имя автора, по одним данным (Д. Г. Вороновский, 1953; В. Н. Терновский, 1969), Герард Кремонский из Толедо – знаменитый переводчик «Канона», по другим (А. Э. Шлионский, 1969) – Арманго де Блез, издавший в 1284 году перевод «Поэмы о медицине» и комментарии к нему Аверроэса. В 1649 году в Гронингене (Нидерланды) вышло последнее латинское издание поэмы – «Кантикум» – в переводе Антониуса Дезингиуса.

Перевод с арабского на узбекский язык, сделанный в 1973 году Ш. Шаисламовым, лег в основу историко-медицинского анализа и поэтической интерпретации фрагментов «Поэмы о медицине». Это был первый опыт трансляции дидактической поэзии Авиценны. Фрагменты были опубликованы в книге В. И. Исхакова «Этюды о здоровье: Ибн Сина и его античные предшественники» (Ташкент, 1987). В настоящем издании представлен перевод «Урджузы» из книги стихов Ибн Ильяса (В. И. Исхакова) «Персеиды».

30. И лишь затем средь множества явлений
Путь находить короткий к исцеленью.

И, наконец, четырем элементам и первичным свойствам соответствуют четыре жизненных сока, содержащихся в человеческом теле, как в некоем таинственном сосуде: *кровь (сангвис), слизь (флегма), желтая желчь (холе) и черная желчь (мелос холе)*:

80. Четыре сока – наших тел основа.
С любовью их смешай и вот Лейла готова.

81. И бледность флегмы, и румянец крови,
И грусти золото от холе? – Мелос холе.

О сущности гуморальной патологии говорили Алкмеон и Гиппократ, Гален и Цельс, ар-Рази и Али Аббас, но только Авиценне было дано Аллахом поведать о ней так, что каждый прочитавший знал, как появилась Лейла и почему нам недоступно бессмертие.

III

Характеризуя жизнь человека в целом как процесс, Авиценна писал: «Усыхание, которое происходит в нашем теле, – есть необходимость, обусловленная законом природы бытия. Ее, как и смерть нашего физического тела, нельзя избежать. С момента зачатия мы представляем собой крайнюю влажность, поэтому, возникает жизненная необходимость, чтобы наша природная теплота осилила влажное начало, иначе сила влаги поглотит теплоту, а вместе с ней и отпущенное нам время бытия. Поэтому теплота в силу жизненной необходимости ограничивает присутствие влаги в организме и постепенно в процессе жизни человека высушивает, тем самым отмеривая годы жизни»⁷².

Далее Авиценна описывает, как происходит процесс дегидратации тканей в увязке со временем, словно река жизни течет в пространство вечности, постепенно высыхая, превращаясь сначала в ручеек, потом в лужицу и, наконец, в каплю на лепестке судьбы... Он пишет: «Природная теплота сначала высушивает тело до степени умеренной сухости. Наступает равновесие, когда, достигнув степени умеренной сухости, наше тело существует в согласии со временем – теплота остается неизменной. В дальнейшем, когда равновесие нарушается, усыхание уже никогда не будет происходить как в начале жизни, определяя рост и здоровье тела, а будет становиться все быстрее, ибо чем меньше масса вещества, тем сильнее оно подвергается усыханию. Так, в процессе жизни сухость однажды выходит за пределы умеренности и продолжает расти до тех пор, пока влага жизни не исчезнет»⁷³.

Его главный предшественник в этих вопросах Гален только упоминает, «что изменения изначальных свойств и преобладание холода и сухости является причиной возникновения всех остальных симптомов старости»⁷⁴. В отличие от Галена Авиценна рассматривает «усыхание» не столько как процесс старения, сколько как процесс эволюции человеческого организма, который, подобно древесному листу, появляется из весенней почки, зеленеет и наконец – наступает золотая осень и ветер уносит его в даль забвения вместе с нашими мечтами о вечной жизни и вечной любви.

Поддержание водного баланса в организме, противостояние сгущению крови – первая

⁷² Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 295.

⁷³ Там же.

⁷⁴ Грмек М. Д. Геронтология – учение о старости и долголетию. – М., 1964, с. 33.

динамики выживания. Главное не допустить преждевременной осени, оттянуть время, когда птицы устремятся к югу. Эти мысли, которым уже немногим больше тысячи лет, подтверждаются современными лабораторными исследованиями, с помощью которых доказано, что в процессе старения количество воды в живых тканях уменьшается.

IV

Авиценна утверждал, что: «Искусство сохранения здоровья не является искусством, предотвращающим смерть, или избавляющим физическое тело от бедствий внешнего мира, или обеспечивающим очень долгую жизнь, что свойственно желать человеку. Оно обеспечивает только предотвращение загнивания прирожденной влаги и предохранение влажного начала нашего бытия от преждевременного исчезновения»⁷⁵.

Знай, что в течение сравнительно долгого времени прирожденная влага может оставаться в силе, что зависит от поддержания равновесия и ее первоначальной природы.

Это достигается путем включения в образ жизни режимов достижения равновесия:

– установлением правильного режима питания для замены той влаги, что исчезает из тела под действием врожденной теплоты;

– установлением режима, предотвращающего преобладание причин, ускоряющих и вызывающих усыхание влажного начала жизни;

– установление режима, предохраняющего прирожденную влагу от воздействия процессов загнивания, что достигается путем защиты и охранения тела от преобладания чужеродной теплоты, как внешней, так и внутренней»⁷⁶.

В сущности, в сказанном Авиценной мы видим предпосылки к возникновению теории «накопления повреждений», с которыми связывают старение и, прежде всего, истощение механизмов репарации повреждений, вызванных вредными факторами: свободными радикалами, окислением, гликозилированием и т. д.

V

Натура как отражение типологии возраста – пожалуй, единственная наиболее предсказуемая комбинация соков. Изменения здесь заранее известны и носят необратимый характер. В «Урджузе» Авиценна пишет:

54. Я сказал: что все на свете не имеет постоянства – человек и время года: переменам все подвластно.

55. Жизнь зажжется как лампада, в ней огонь и влага масла, годы детства – игр и сказок нам дарованное царство.

56. Юность, от любви хмельная, склонность к сухости имеет, но лампада светит ярко, влагу жизни не жалея.

57. Зрелость – время желтых листьев, от лампы меньше света,
больше дум о смысле жизни – близкой старости примета,

58. Как закружатся снежинки, время пить вино и славить

⁷⁵ Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 295–296.

⁷⁶ Там же, с. 296.

мир, что нам пора оставить, потушив лампаду Света.

Авиценна дифференцирует возрастные группы по характеру изменений в балансе формообразующих возрастные образы свойств, которые при всей их символичности отражают вполне реальные физиологические и метафизиологические процессы: раннее детство – влажность и горение; отрочество, юность и зрелость – промежуточное состояние между влажностью и сухостью, возраст, где сходятся «лед и пламень»; старость – сухость и зябкость.

Говоря современным языком, понятие «горячее» и «холоднее» применительно к телу человека составляют две крайние противоположности функционального состояния обменных процессов – активности или угнетения – с промежуточными множественными проявлениями. Точно так же «влажное» и «сухое», как уже отмечалось, можно рассматривать, как состояние гидратации и дегидратации тканей.

VI

Колесо времени в мире Авиценны – это прежде всего времена года, которые, как и времена жизни, проходят, сменяя друг друга, только их роль иная. Внутренний круг – времена жизни – один оборот, а времена года могут совершать на протяжении жизни человека более ста оборотов. Времена года имеют согласно неповторимой натуре свой неповторимый нрав, свой, если хотите, особый характер, воздействуя на организм человека как живая своенравная система. В «Урджузе» Авиценна пишет:

44. Я сказал: что природа изменчива как облака,
что у каждого времени года натура и нрав персиянки.

45. Впрочем, будет зима, флегма станет в цене чеснока,
а весна переполнит нас кровью, любовью и звуками чанга.

46. Желтой желчи избыток от летней жары – вот напасть,
а у осени черная желчь и печали чарующей власть.

При всей приблизительности подобных аналогий совершенно очевидно, что «непростая» натура осени и тот парадокс, о котором Сухбат Афлатуни вопрошал: *«Как в осенней любви сочеталось плодородие с увяданием?»* – есть факт нашей глубокой причастности к природе, всегда переменчивой и всегда удивительно прекрасной.

VII

Воздействие времен года никогда не рассматривалась Авиценной как некая идеальная модель четко заданных параметров. Климат и ландшафт были не менее важными факторами внешнего воздействия. Сам характер времен года, их яркие или размытые контуры, диктовал прежде всего климатический пояс, а затем уже ландшафт. По-этому жизнь в согласии с природой с незапамятных времен Авесты считалась особым искусством.

Зависимость здоровья человека от ландшафта и климата являлась предметом исследования практически во всех цивилизациях Древнего мира. Но как уже было отмечено, одним из первых, кто выделил в тесном пространстве медицины обширную область познания «человек – природа», был Гиппократ. В его трактате «О воздухах, водах и местностях» дается сравнительное описание степени адаптации народов Азии, Европы и Африки, в частности говорится о склонности к тем ли иным заболеваниям в результате воздействия на организм человека различных специфических условий ландшафта и климата.

Серьезные практические выводы из инновационных (для того времени) идей

Гиппократы были сделаны Абу Бакром ар-Рази, который считал, что влияние среды может быть различным даже в пределах одного города. Известно, что при выборе места для постройки госпиталя в Багдаде ар-Рази в разных местах столицы оставил кусочки мяса и другие органические вещества, и через некоторое время после повторных опытов выбрал то место, где гниение органических веществ происходило медленнее всего.

Авиценна, учитывая практический опыт ар-Рази, развивал и конкретизировал идеи Гиппократа о взаимодействии человеческого организма и природы в разрезе вопросов динамики выживания. Он считал, что развитие природных данных, склонность к разным заболеваниям и т. д. имеются у людей не только различных рас, но и у людей одной расы, испытывающих неодинаковое влияние «среды». «Я сказал, – пишет Авиценна, – что место жительства имеет различное воздействие на состояние здоровья человека, что прежде всего обусловлено тем, на возвышенности построен дом или в низине».

Далее он пишет: «Кроме того, имеет большое значение характер местности в целом: если рядом холмы или, напротив, низины, находятся ли в достаточной близости горы, какая почва преобладает – глинистая, болотные торфяники, илистые наслоения или, может, в ней имеется минеральная сила. Действие местожительства зависит также и от обилия или недостатка воды, от того, что находится по соседству: деревья, рудники, кладбища, свалка мусора и тому подобное»⁷⁷.

Авиценна конкретно указывал возможные варианты воздействия среды на организм человека. С этих позиций он классифицировал физические явления в природе в связи с выбором места жительства, выделяя в «Каноне» следующие основные разделы:

- о поселениях, расположенных в жарком климате;
- о поселениях, расположенных в местностях, где преобладает холод;
- о поселениях, расположенных во влажном сыром климате;
- о поселениях, расположенных в климате, где преобладает сухость и мало влаги;
- о поселениях, расположенных высоко на холмах;
- о поселениях, расположенных низко в расщелинах;
- о поселениях, построенных на каменистых открытых местах;
- о поселениях, построенных на снежных горах;
- о приморских поселениях.

В соответствии с таким делением Авиценна прослеживает зависимость состояния здоровья и продолжительности жизни как от отдельных физических явлений природы, так и от климата в целом.

Глава IV

Социальная философия биохакинга Авиценны

Утверждение «Свободный дух в здоровом теле» – ядро динамики выживания в «Каноне врачебной науки», выжимка всего, что дала эпоха Восточного Ренессанса. Сюда – в эту поразительную по своей интеллектуальной емкости сентенцию – умещаются и гигиена, и здоровый образ жизни, и «медицина, лечащая образом жизни».

Античность дала нам замечательный тезис «В здоровом теле – здоровый дух». Авиценна уходит неизмеримо дальше в понимании сущности этой удивительной незримой связи физики и метафизики человека, утверждая, что только внутренняя свобода дает нам то хрупкое состояние физического счастья, которое принято называть здоровьем.

В своей философско-поэтической аллегории «Птицы» Авиценна говорит о духовной свободе, уподобляя души людей птицам, которые томятся по воле в клетке бытия. Но вот случилось чудо и некоторые птицы обрели свободу. Они устремились к тому, кто правит миром, с просьбой разрушить клетку и даровать свободу всем на свете душам. И внял их

⁷⁷ Там же, с. 175–176.

мольбам тот, кто правит. И велел Он разрушить клетку и освободить людей от оков. И пришел исполнять Высшую волю Азраил – Архангел смерти.

Авиценна понимал, что внутреннюю свободу не обрести мольбами. Это не дар небес, а результат внутренней духовной и творческой работы самого человека, ибо «Бог, будучи центром колеса времени и пространства, позволяет периферии катиться по своему усмотрению»⁷⁸. Отсюда его динамика выживания – система действий, в которых доминирует идея адаптации в предельно широком осмыслении этого современного термина.

I

Эпоха Восточного Ренессанса несла в себе тончайшие энергии приспособления к природе, расширяя духовные горизонты мировосприятия до масштабов, которые трудно представить даже сегодня. Здоровье тела – освобождение духа от потребительского отношения к природе – идея, которая буквально витала в воздухе Ренессанса. Так Абу-ль-Ала аль-Маарри писал:

Ты болен разумом и верой
Приди за словом,
И тело снова станет сильным
И дух здоровым.
Не убивай того, кто в море
Нашел жилище,
Четвероногих плоть живую
Не делай пищей.
Красавиц молоком животных
Поить не надо:
Чем обворованное вымя
Утешит чадо?
Не нападай врасплох на птицу,
Не грабь крылатой:
Насилье – тяжкий грех, который
Грозит расплатой.
Пчелиного не трогай меда:
Из дола в долы
За ним к цветам благоуханным
Летали пчелы,
И не затем деянья утра
Слагали в соты,
Чтобы мы благодарили сборщиц
За их щедроты.
Ты разгадал ли современник,
Мой брат случайный,
Оберегаемые мною
Простые тайны?

(Пер. Ар. Тарковского)

Авиценна шел своим путем достижения внутренней свободы. Он пытался методично работать там, где лишь витали прекрасные мечты. Вторгаясь в метафизические сферы бытия, он упорно искал конкретные пути исцеления человека от внутреннего рабства, страхов, всего

⁷⁸ Ренан Э. Аверроэс и аверроизм. – Киев, 1903, с. 63.

того, что каждодневно засоряет душу. В этой связи уместно вспомнить замечательный вывод Д. И. Писарева: *«Если возможна гигиена тела, то возможна гигиена ума и характера».*

Чистота помыслов людей эпохи Восточного Ренессанса рассматривалась как особая внутренняя духовная гигиена. Ар-Рази создает целое самостоятельное направление – «духовную медицину», цель которой – *исправление порочных нравов души и совершенствование духовных качеств.* Духовное совершенство как постоянная потребность в нравственности приобретает в трактовке ар-Рази черты гигиены «образа мыслей».

Отсутствие такой гигиены души не могла возместить никакая самая тщательная гигиена тела. Выдающийся мастер слова XI века аль-Харири справедливо полагал, что *не избавит бритье головы от зла, которое содеяли вы, а стрижка волос не очистит надолго того, кто нечист в исполнении долга.*

II

Импровизированные уроки нравственности составляли важную часть творчества Авиценны. Однако, в отличие от ар-Рази, он больше внимания уделяет социальному «образу личности», поступкам человека, его отношению к жизненным ценностям. По сути, это уроки житейской мудрости, простые и понятные всем, кто прочтет его трактат «Фирузнома».

Спросил: Что лучше всего делать в молодости, а что – под старость?

Сказал: В молодости приобретать знания, а в старости их применять.

Спросил: Что унижает человека перед людьми?

Сказал: Рассказ о своих способностях.

Спросил: От чего зависит успех в делах – от упорства нашего или предопределения судьбы?

Сказал: Упорство наше – есть причина предопределения.

Спросил: Кто самый щедрый?

Сказал: Тот, кто, одарив кого-то, радуется.

Спросил: Может ли добродетель превратиться в порок?

Сказал: Когда, совершив добро, упрекают.

Спросил: Что украшает знания?

Сказал: Правдивость.

Спросил: Какой порок самый вредный?

Сказал: Тот, что скрыт.

Спросил: Какое время в жизни считается потерянным?

Сказал: То, когда человек мог совершить добро, но не совершил его.

Спросил: Какое повеление нельзя оставить без внимания?

Сказал: Повеление сердца, мудрецов и родителей.

Спросил: Что это за такие семена, которые сеешь в одном месте, а собираешь в других местах?

Сказал: Это добро, которое делаешь добрым и разумным людям.

Спросил: Кто в этом мире самый несчастный?

Сказал: Нищий духом.

Спросил: Что следует делать, чтобы избежать помощи врача?

Сказал: Мало есть и меньше говорить, спать в меру и не общаться с каждым.

Спросил: Кто самый мудрый среди людей?

Сказал: Тот, кто много знает и мало говорит.

Спросил: С чем связана неудача?

Сказал: С поспешностью.

Спросил: Что губит благородство?

Сказал: Жадность.

Спросил: Что лучше всего в этом мире?

Сказал: Скромность без унижения, великодушие не из-за награды.

Спросил: Что составляет основу скромности?

Сказал: Чистосердечность, уступить место людям моложе себя и ровесникам и отказаться от лицемерия.

Спросил: От каких недостатков нельзя избавиться, хотя вначале они кажутся незначительными?

Сказал: Шутовство, сквернословие и безалаберное отношение к делам.

Спросил: Что дает добрую жизнь?

Сказал: Три вещи – воздержанность, терпение и непритязательность.

Спросил: Кто в этом мире самый чуждый?

Сказал: Невежда.

Спросил: Отчего возникает раскаянье у мудрецов?

Сказал: От поспешности в работе.

Спросил: Есть ли такая вещь, которую мы никогда сполна не сможем обрести?

Сказал: Их четыре – здоровье, правда, счастье и искренний друг⁷⁹.

Логика воспитания из раздела об уходе за ребенком трансформируется в творчестве Авиценны в своеобразную логику развития личности, внутренняя свобода которой должна находить продолжение в общественной жизни и справедливом устройстве государства. И это не очередная утопия, а всего лишь эскиз, набросок темы о неразрывной связи задач профилактической медицины и разумной организации общественного устройства.

Тема эта выходила за рамки платоновских схем разумного государственного устройства, включая в себя новые понятия, новые категории мышления, навеянные исламской глобализацией и социально-религиозным посылом «Аллах верховный собственник».

Авиценна, как первый системный биохакер, искренне верит, что «люди в идеальном государстве под влиянием порядков в обществе и надлежащего воспитания изменят свою нравственную природу и станут долгожителями; ныне человек зол потому, что есть нужда и богатство, и люди противодействуют друг другу; в идеальном же государстве люди будут всем обеспечены и поэтому перестанут противодействовать друг другу, возлюбят жизнерадостные песни и мелодии и долго не будут стареть»⁸⁰.

В миропонимании Авиценны люди должны быть свободны, подобно птицам, петь жизнерадостные песни, наслаждаться музыкой и любить друг друга. Было когда-то верно замечено, что лишь ворота мечты открывают нам путь в реальность. И что из того, что окружавшая его реальность была полна одиночества? Он верил в свой идеальный мир, даже когда писал: «Пусто кругом. Одиноко и пусто. Зачем, для кого я писал свои многотомные книги? Кто читает их? Несчастливая сотня грамотных людей в городе. А потом приходит правитель, повелитель алчных воинов, и сажает этих ученых в ямы, выгоняет из дому. И книги горят, исчезают. Так много все рассуждают о силе познания, о торжестве разума. А сила, вот она, в жестокости. И торжествует не разум, а невежество, злое, тупое невежество... Да будет ли когда-нибудь время, когда ученые станут необходимыми людьми? Когда правители будут советоваться со знаниями, а не со своей дикой волей. И весь мир будет объединен в единое, общее, справедливое государство. Без войн, захватов и убийств. Но, несмотря на все отчаяние и боль, надо все-таки подниматься... Ведь завтра сюда придут ученики. И надо будет говорить им что-то о пользе знаний...»

Итак, подытоживая все вышесказанное, следует отметить, что в динамике выживания

⁷⁹ Ибн Сина Абу Али. Фирузнома. – В кн.: Нуралиев Ю. Медицинские трактаты Авиценны. – Душанбе, 1982, с. 172–177.

⁸⁰ Болтаев М. Н. Абу Али Ибн Сина – великий мыслитель, ученый-энциклопедист. – Ташкент, 1980, с. 148.

импульс к свободе, к сохранению национальной культуры и особенно языка, несомненно можно рассматривать как один из адаптационных механизмов. Однако, говоря о сущности инновационных прорывов Авиценны, все же следует перенести внимание на более существенную компоненту его «социального проекта» на пути обретения внутренней свободы: логику воспитания души человека от рождения до глубокой старости.

Глава V

Практика биохакинга в трудах Авиценны: Колесо времени

В «Каноне врачебной науки» идеи биохакинга переплелись в одну стройную систему эйдосов, из которых состоит теоретический каркас его системной медицины и эмпирических регуляторов культуры выживания. Важно подчеркнуть, что динамика становится стержнем всей конструкции и если в современном диалоге с природой доминирует стрела времени, то в конструкции Авиценны присутствует, скорее, колесо времени, цикличность процессов бытия как в социуме, так и в космосе.

I

Практика биохакинга в основе своей – это коррекция действий в рамках «медицины, лечащей образом жизни». Это направление можно назвать первым социальным проектом Авиценны, но в отличие от «Трактата о домоводстве» его трактат «Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме» – сугубо практическое руководство для людей того «несовершенного мира», в котором Авиценна жил. По сути, это был ответ Авиценны на социальный заказ одного из его доброжелателей и покровителей в Академии Мамуна визира хорезмшаха ас-Сахли.

Надо сказать, что тогда еще совсем молодой Авиценна (в период работы над трактатом ему была немногим более 20 лет) с радостью принялся за работу, стараясь не разочаровать человека, которого уважал как одного из самых просвещенных людей, употреблявших свою власть при дворе хорезмшаха Мамуна на высокие цели развития науки. Важно и другое: что ас-Сахли обратил внимание на талантливую юношу и возможно увидел в нем черты избранного, чье имя останется в анналах истории.

В предисловии к трактату Авиценна, ссылаясь на ас-Сахли, обосновывает новизну своего проекта, который действительно был необычным с точки зрения заявленных в нем целей, которые сводились к комплексной коррекции состояния здоровья тех, кто сознательно, в угоду своим порочным желаниям, разрушает равновесие сил в организме, ведет порочный и недостойный образ жизни.

«Шейх Абу-л-Хасан Ахмад ибн Мухаммад ас-Сахли, который известен своим великодушием, благородным происхождением, любовью к истинным знаниям и полной осведомленностью в них, оказал мне милость, присоединив меня к числу своих приближенных. В одном из своих мудрых распоряжений поручил мне сочинить книгу об устранении всех повреждений человеческого тела. Внимательно просмотрев все известные медицинские сочинения, он обнаружил, что в них основное внимание уделено предостережению людей от вредных вещей и имеется полный пробел относительно мер, предназначенных для тех, кто из-за своей невоздержанности не соблюдает предписаний врачей и делает противоположенное, и в результате подвергается различным недугам. Я принял его высокое поручение, повинаясь его мудрому решению, и по мере своих сил и в надежде, что мой скромный труд принесет мне успех в том, в чем я испытываю недостаток»^[81].

По сути это социальный заказ, который звучит столь современно, что кажется сделан буквально вчера. Политические элиты меняются, но не меняется их суть. И, видимо, не

случайно трактат «Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме» был довольно популярен как в мусульманском, так и в христианском мире. Достаточно сказать, что на сегодняшний день известно более двадцати его рукописей на арабском, персидском и латинском языках. Любопытно, что арабский оригинал трактата опубликован в Каире в 1888 году на полях книги Абу Бакра ар-Рази «О полезностях пищи».

Специфика трактата Авиценны во многом способствовала появлению персидского перевода. Именно такой трактат оказался нужен вельможам Хорасана, и по повелению одного из хорасанских эмиров Джамаля ад-Даула ад-Дин Хусайна Тархана в 1310 году появился персидский перевод трактата под новым заглавием «Краткое изложение великой пользы». Кстати, на мой взгляд, более удачное название для лаконичных рецептов о том, что надо делать, чтобы избавиться от последствий сознательной невожатанности

Примечательно, что переводчиком трактата на русский язык был не кто иной, как муфтий Зияуддинхан ибн Ишан Бабахан, о котором В. И. Исхаков писал, что он был *«человек, сочетававший в себе мудрость традиционной мусульманской культуры и хорошее европейское образование. Его неподдельный интерес к моей работе в Москве по созданию научных основ авиценноведения, моральная и, наверное, духовная поддержка остались со мной как добрая память. И хотя мы не были знакомы лично, нужно сказать, что в каждой стране нужны такие люди, которые не декларируют идею Бога, а несут Его Свет в своем сердце»*.

II

Важно отметить, что трактат Авиценны «Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме» стал не просто востребованным лечебником для завсегдатаев пиров и маскарадов, но явился в значительной степени программой его будущих исследований сущности динамики выживания, нашедшей свое полное осмысление на страницах «Канона врачебной науки». В своих рекомендациях «людям, нарушившим режим» и находящимся как бы в состоянии предболезни, Авиценна удачно сочетает гигиенические и терапевтические приемы восстановления здоровья, причем предпочтение отдается первым.

Авиценна по просьбе ас-Сахли создал таким образом своеобразный лечебник, раскрыв терапевтические возможности гигиены, диететики, всего того, что «лечит с помощью образа жизни». Его советы просты и чем-то напоминают таинства народной медицины. Он врачует пороки нашего мира, пытаясь предотвратить вредные последствия переедания, неумеренности в употреблении вина и излишеств в любовных утехх.

Последствия частого переедания Авиценна рекомендует исцелять с помощью продуктов питания, приготовленных в виде отваров в основном из свеклы, чечевицы и капусты. По сути, получается легкий свекольник, с помощью которого достигается очищение желудка и кишечника. Такая свекольная диета назначается на весьма длительный срок. Кроме этого рекомендуется употреблять воду, настоянную на лепестках роз, и предельно усилить двигательную активность^[82].

В случае когда человек не просто переедает, а отдает предпочтение «горячей по натуре» грубой пище, в частности конине, верблюжьему мясу, соленой рыбе, жареным баклажанам и чесноку, следует употреблять сиканджубин, приготовленный из уксуса и меда или из семян повилики, а также неразбавленное белое вино. Если состояние не улучшается, рекомендуется сделать кровопускание и принять слабительное из повилики.

Особое место в разделе о переедании принадлежит «рецепту» для тех, кто предпочитает в изобилии жирную пищу. Спасти от последствий помогает уже упоминавшаяся смесь уксуса и меда и айва, так как они оказывают выраженное вяжущее действие. После чего необходимо очищение желудка и кишечника с помощью медовой воды и сиканджубина из семян повилики, а также употребление незрелого винограда вместе с айвой^[83].

Авиценна добросовестно и во всех деталях расписывает, как противостоять страсти к перееданию. Позднее в «Каноне врачебной науки» он будет настаивать на умеренности в еде,

сводя основной прием пищи к одному разу в день. Но здесь он лишь рекомендует конкретные целебные средства от последствий неумеренности, полагая, что исправлять натуру тех, кто сознательно делает себя рабом своих прихотей, не имеет смысла. Ведь как тонко заметил Джалаладдин Руми:

Всяк тот, чей путь не озарен Кораном,
Жрет словно нищий, даже став султаном.

Под Кораном Руми имеет в виду многочисленные советы соблюдать умеренность во всем, и особенно в пище и питье, сформулированные на основе заповедей, переданных архангелом Джабраилом Пророку Мухаммаду, упоминаемые также в различных Хадисах. Примечательно, что именно в среде священнослужителей чаще всего нарушается заповедь об умеренности в питании, и даже сегодня среди них немало людей с избыточным весом. Увы, что тут скажешь – слаб человек.

III

Авиценна был человеком своей эпохи. Его идеализированный образ, созданный многочисленными биографами в XX веке, увел многих исследователей от главного – от Авиценны-человека, с его слабостями и страстями.

Тем, кто злоупотреблял вином, он советовал делать почаще кровопускания и использовать фруктовые соки как легкие слабительные, в частности гранатовый сок, который считал настоящим противоядием от ядовитых свойств даров лозы.

Были в арсенале Авиценны и адсорбенты, такие как ячменное толокно, которое, впитывая вино, ослабляет его отрицательное воздействие на организм. Интересен также своеобразный коктейль из гранатового сока и фиалкового напитка, а также ячменная вода. В тяжелых случаях он советует промывать желудок теплой водой смешанной с сиканджубином, делать кровопускания, после которых следует изведать блюдо из сливы, после чего полезно делать холодные примочки на лоб из семян подорожника^[84].

У рекомендаций Авиценны по нейтрализации последствий злоупотребления вином выраженная токсикологическая направленность.

Не менее злободневно звучат сегодня его рекомендации о вреде излишнего усердия в любовных утехх, которые, увы, также в большинстве случаев связаны с принятием изрядной доли алкогольных напитков.

IV

В одном из рассказов Танухи («Китаб нишвар»), относящихся к X веку, описывается, как было принято проводить время в кругу друзей. Вначале, как и положено, «было подано кушанье, а два безбородых раба растирали гостям ноги. Затем хозяин дома повел нас в шатер, расположенный в прекрасном саду, и они начали пить вино. Хлопнув рукой по занавесу, за которым сидели наложницы, хозяин крикнул: «Пойте!» После чего хозяин раздвинул занавес и к нам вышли девушки, такие красивые, нежные и изящные, каких мы до этого не видавали. Одна из них играла на лютне, другая на флейте, третья на лире, далее была танцовщица и последняя с кастаньетами – все в роскошных одеждах, с дорогими украшениями. Когда мы все уже сильно опьянели от вина и музыки, настало время любовных утех»^[85].

Этот рассказ интересен тем, что именно так предпочитал проводить свободное от науки время сам автор трактата «Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме». В «Трактате о любви» Авиценны есть специальный раздел «О любви тех, кто отличается изяществом и молодостью, к красивым образам». Французский исследователь истории происхождения куртуазной рыцарской любви Деноми отмечал, что «моральность любви для Авиценны заключается исключительно в свободном действии

разумной души, и не зависит от религиозных и иных законов»^[86]. И это не просто философская сентенция, демонстрация внутренней свободы от ханжеских норм общественной морали. Авиценна так жил, и даже близкая смерть не могла вырвать его из объятий красавиц. Его ученик и биограф Джузджани свидетельствует, что из всех страстей, обуревавших учителя, «любовная страсть была наиболее сильной и преобладающей, и он часто предавался ей, что сильно повлияло на его здоровье».

В последние дни своей жизни «он был так слаб, что не мог подниматься с постели», практически забросил все свои дела при дворе Ала-уд-Давлы, но, как свидетельствует Джузджани, «несмотря на все это, он не остерегался и продолжал предаваться любовным утехам»^[87]. Понятно, что не только юные красавицы, но и вино, без которого Авиценна не мог ни творить, ни тем более предаваться любви, привело его «могучий организм» к разрушению.

Да, он был таким: вечно влюбленным, с фиалом, полным вина. Ему подражал сам Омар Хайям! И он не боялся, что подобно Фирдоуси не будет похоронен на мусульманском кладбище как еретик. Думаю, ему было все равно, как Сократу, у которого перед казнью преданный ученик Критон спросил: «*Как Вас похоронить, учитель, какие почести воздать?*» Сократ с усмешкой ответил: «*Похороните, если догоните*», ибо знал, что его духовная сущность уже будет далеко, когда осудившие его на смерть «добрые афиняне» придут проводить в последний путь отравленное ядом цикуты (или человеческой глупостью) тело философа.

V

Авиценна видел в вине яд и одновременно противоядие. О яде будет подробнее сказано ниже, а вот противоядием вино в понимании Авиценны становится тогда, когда уже больше нет сил терпеть глупость окружающих, нелепость государственного устройства, ханжество святош и оправдывать нежелание Бога прислушиваться к тем, кто создает идеальные модели общественного устройства.

В одной из своих философских сентенций он писал:

Вино для тех, в ком зреет боль,
Как будто в рану сыплют соль.
Тоска по Истине, гнет власти,
Потребность в хлебе и участие
Мудрец, шах и бродяга – вот,
Те, кто вино как воду пьет!
Но если не из их числа,
Вино не пей – слетишь с седла.
Я все сказал, налей вина
Душа моя с утра больна^[88].

О чем болела душа Авиценны, сегодня можно только догадываться. Известный историк литературы Дж. Дармстетер отмечал, что «застольные песни Европы – песни пьяниц. В мире ислама это бунт *«против подавления природы и разума религиозным законом»*. Авиценна жил так, что его «еле скрытое богохульство не могло ускользнуть от взора инквизитора» и «обвинения в нечестии сыпались» на мыслителя как из рога изобилия^[89].

Во всем прав Дармстетер, кроме одного – Авиценна не был богохульником, а, напротив, как он сам писал, был ближе к Богу, чем кто бы то ни было в этом мире вещей^[90]. А жил он так, как считал верным – любил вино и компанию юных дев – пусть это и шокировало общественное мнение, как, впрочем, шокирует и сейчас. «*Не судите, да не судимы будете*», – сказал Господь.

VI

Однако, возвращаясь к предмету наших размышлений – трактату для ас-Сахли, еще раз отметим важность терапевтического характера действий, направленных на сохранение здоровья. Благодаря такому подходу гигиена становится «наступательной», расширяет границы своих владений, решая задачи динамики выживания в условиях, когда «благородный человек», особенно при дворе, *жрет, словно нищий и пьет до потери человеческого облика*.

И потом, важно, что трактат написан молодым Авиценной, еще не испытавшим заточения, горечи от того, что «добрые мусульмане» сожгли его дом со всеми бесценными рукописями. Тогда в Академии Мамуна он был еще молод и полон сил, душа его была полна надежд завоевать сердца хорезмийских красавиц, которым даже сама Зухра^[91] *«проиграла бы в нарды любви»*.

Главное, считал молодой ученый, избегать предаваться любовной страсти по самопринуждению, без душевного порыва обладать женщиной. После такой имитации любви человека, как правило, «посещает сердечная тоска, тревожит сердцебиение, все чувства притупляются и наступает упадок сил»^[92].

Чтобы устранить столь серьезные последствия самопринуждения в любовных играх, Авиценна рекомендует начать с употребления ароматного вина и бульона из рубленого мяса, сваренного на медленном огне до того состояния, что мясо утрачивает свой характерный вкус. Затем в бульон следует добавить яичный желток и приправить корицей, гвоздикой и семенами моркови. Хорошо помогает также гороховый отвар, который следует смешать с вином. При этом хорошо умастить тело смесью ромашкового масла и масла из лепестков роз. После чего немного поспать, стирая в душе ненужные впечатления.

Предаваться любовной страсти Авиценна советует, испив немного ароматного вина и поев фруктов. Но, ни в коем случае, не на голодный желудок, а тем более основательно закусив. Тот, кто бросился в омут страстей после кровопускания и почувствовал неизбежную в таких случаях слабость, должен испить яичный желток с вином и небольшим количеством мускуса, затем обязательно поест бульон с касторовым маслом и блюдо, приготовленное из яблок с мелко нарезанным мясом. После трапезы следует принять теплую ванну и смазать голову миртовым маслом и маслом из лепестков роз^[93].

Эпоха Восточного Ренессанса – мир противоречий, в котором, как писал Омар Хайям, *«несовместимых мы всегда полны желаний»*. Авиценна принадлежал своему миру вещей и нес в душе те противоречия, которые наполняли парадоксами его жизнь на земле.

VII

Мир ислама в VII–XII веках был наполнен одновременно поразительной творческой активностью и воинствующим религиозным фанатизмом. Однажды один из выдающихся теоретиков ислама аль-Газали зашел в Исфаганскую обсерваторию, где трудился Омар Хайям. Увлеченный астрономией Хайям начал подробно рассказывать о чудесах звездного неба. Но вдруг аль-Газали резко прервал его – где-то вдали раздался призыв муэдзина к молитве. «Ну вот, – сказал аль-Газали, – пришла Истина и ушла нелепость»^[94]. Вот так и не иначе воспринималось научное знание даже такими выдающимися мыслителями, каким, несомненно, был аль-Газали. Есть ли смысл говорить об оппонентах Авиценны?

Однако, несмотря на религиозную ограниченность, в этот период наряду с медициной наблюдался невиданный доселе расцвет химии или, правильнее сказать, алхимии. Именно в алхимических лабораториях мусульманского мира было создано то, что современники Авиценны назовут «самое изысканное» – аль-кеголь. Открытие это не повлияло на рост пьянства в Халифате, но стало предметом тщательного изучения с точки зрения воздействия аль-кеголя, в частности содержавшегося в вине, на организм человека.

Авиценна никогда не был ханжой и об этом уже сказано достаточно, но с юных лет свое личное понимание достойного – весьма раскрепощенного – образа жизни выносил как бы за скобки, в которых умещалась его научная картина мира. Авиценна – исследователь и

Авиценна – «влюбленный в жизнь» никогда не пересекались на страницах его научных трудов.

Уделяя достаточно большое внимание вопросам «токсикологии вина», Авиценна с поразительной деликатностью делится с современниками знаниями об альтернативных вариантах поведения и связанных с ними последствиях, как бы предлагая людям самим сделать выбор и при этом подготавливая их к его последствиям.

VIII

Здесь уместно вспомнить замечательную цитату из Парацельса, утверждавшего, что *«все есть яд и ничего не лишено ядовитости и только доза делает яд лекарством»*. Неоспоримый факт, что до сих пор мы все едим из одинаковых тарелок и одинаково много. В вопросах потребления пищи индивидуальной дозы просто не существует. Впрочем, были попытки дозировать прием пищи, отталкиваясь от некоего абстрактного минимума. Так Саади очень точно формулирует задачу для тех, кто хочет отказаться от обычных порций, придуманных неизвестно когда и неизвестно кем:

- Сколько пищи надо принимать в день?
- Весом в сто дирхемов!
- А сколько силы получишь от этого?
- Такое количество пищи будет носить тебя, а все, что ты добавишь к этому, ты сам будешь носить.

Как отмечал В. И. Исхаков: *«Здоровье здоровых Авиценна связывал не просто с деятельностью желудка, но с последствиями негативными пищеварения, тем эндогенным ядом, который остается после того, как процесс всасывания завершен и то, что остается после него, несет прямую угрозу не только здоровью, но и укорачивает жизнь. Речь идет о шлаках, которые имеют одну важную особенность – вызывают хроническую интоксикацию. Отсюда логика действий Авиценны, который в «Каноне врачебной науки» первое место в вопросах сохранения здоровья отдает физическим упражнениям – ключевому комплексу действий в медицине, «лечащей образом жизни».*

IX

Физические упражнения как средство эвакуации излишков пищи Авиценна рассматривает как самое сильнодействующее средство в арсенале *«медицины, лечащей образом жизни»*. Не слабительные и рвотные средства, а веселые спортивные игры являются, по его мнению, силой, нейтрализующей разрушительное действие шлаков. По сути, это одна из самых сильных методик его биохакинга.

Целенаправленно использовать целебную силу «гимнастики» первыми стали древние греки, они ввели ее в медицину как средство эвакуации излишков пищи из организма, хотя располагали широким арсеналом лекарственных слабительных средств.

Авиценна, изучив опыт греков, в разделе «Канона», посвященного целительной пользе физических упражнений, отмечал, что: *«Эти лекарственные средства наряду с их безусловной пользой в очищении организма от излишков сильно истощают естество человека, ибо, как верно сказал Гиппократ, лекарство и очищает, и раздражает. Лекарство, добавим мы, также отнимает у тела человека добрую часть превосходных жизненных соков, прирожденной влаги и пневмы, представляющей собой высшую субстанцию жизни»*^[95].

Авиценна был абсолютно убежден, что *«умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении»*, при этом, конечно, *«он должен соблюдать и другие режимы, направленные на сохранение здоровья»*.

Классифицируя физические упражнения *«по степени двигательной активности»*, Авиценна выделяет четыре критерия:

- уровень нагрузки (малый, значительный);
- скорость исполнения (быстрые или медленные);
- резкость исполнения;
- плавность и неторопливость движений.

Кроме крайних проявлений двигательной активности, согласно Авиценне, имеются промежуточные режимы, когда сам человек или совместно с врачом подбирает индивидуальный двигательный режим. Гиппократ считал, что невозможно рассчитать меру потребления пищи и степени физической нагрузки. Опыт спортивной медицины наших дней позволяет не согласиться с Гиппократом и, напротив, подтвердить рекомендации Авиценны индивидуализировать физические нагрузки.

Выделяя основные виды физических упражнений Авиценна прежде всего рекомендует наиболее распространенные и полюбившиеся народу игры и состязания:

- перетягивание каната;
- кулачный бой;
- стрельба из лука;
- быстрая ходьба наперегонки;
- метание копья;
- прыжки в высоту к натянутому канату (бревну, ветке дерева), чтобы ухватиться за него и повиснуть;
- подпрыгивание на одной ноге;
- фехтование мечом и копьем;
- верховая езда.

В играх Авиценна видел не только законы детства, но радость бытия и в юности, и в зрелые годы. Физические упражнения в виде игр – очень важная составляющая динамики выживания. В этой связи нельзя не вспомнить, что Олимпийские игры в Древней Греции играли важнейшую системообразующую роль в формировании цивилизационного поля, формировали Дух народа.

Думается, Гиппократ поддержал бы Авиценну создавшего классификацию спортивных игр. Это в духе эллинов, для которых способность коллективного мышления в игре и бою были проявлением внутренней свободы. Той самой свободы, которую так ценил Авиценна. Достаточно вспомнить, как триста спартанцев сдерживали несколько дней многотысячное войско Ксеркса, чтобы оценить мощь коллективного мышления в бою, способность сражаться как один организм. Но главное – вера, что нет почетнее судьбы чем, отдать свою жизнь, сражаясь во имя свободы. И при этом ни на минуту не пожалеть о том, что просто не способен сдаться, повернуться к врагу спиной, стать рабом. Мечтаю поехать с сыном и внуком в Грецию и возложить вместе с ними цветы на братскую могилу тех, кто предпочел смерть в бою жизни без свободы.

И как же важно, что этот спартанский дух стал ключевой идеей духовного и физического развития в «Каноне» Авиценны, утверждавшего *«Свободный дух в здоровом теле»*. Нельзя не сказать, что сами греки дошли лишь до сентенции *«В здоровом теле – здоровый дух»*.

На этом уровне понимания проблемы соотношения духа и тела остался и Гален, достаточно долгое время работавший врачом гладиаторов и рассматривавший борьбу как кровавое представление для толпы. Нравы римлян были, увы, далеки от идей свободного духа. Порабощая, нельзя быть свободным.

В «Урджуже» Авиценна, обращаясь к современникам, писал:

857. Абу Али сказал: спрячь в ножны меч —
в бою не суетись.

Остерегись стать пленником покоя, усердия —
в стократ остерегись.

858. И помни, что в борьбе залог здоровья,
 ходьба и бег нам продлевают жизнь.
 Учись дышать в движенье и покое,
 но пуще побеждать себя учись.

859. Не забывай, что только силой воли
 очистишься в движенье от всего,
 Что есть зола горенья твоего.

(Пер. Ибн Ильяса)

X

В «Каноне» Авиценна отмечает, что «Борьба имеет различные виды. Один из видов такой: каждый из двух борцов руками хватает за пояс другого и притягивает его к себе, при этом каждый из них стремится освободиться от своего противника, а тот не отпускает его. Другой вид: один из двух борцов обхватывает обеими руками другого, пропуская свою правую руку под правую руку противника, а левую под левую руку. Затем он прижимает его к себе и переворачивает, при этом он то сгибается, то выпрямляется. К излюбленным приемам борьбы относится также столкновение грудью, или удушающий захват шеи другого борца и притягивание его к земле, или обхватывание друг друга ногами, подножка и многие подобные приемы, применяемые борцами»⁹⁵. Как видно из сказанного борьба в эпоху Авиценны мало чем отличалась от популярных сегодня видов единоборств. В частности, в перечисленных ученым приемах угадываются элементы греко-римской борьбы, узбекской борьбы «кураш» и вольной борьбы.

В эпоху Восточного Ренессанса борьба была настолько популярным и, главное, народным видом физического развития, что в самом центре халифата в Багдаде для состязаний борцов был создан специальный ипподром, в центре которого было посажено дерево, на его ветвях висели дорогие ткани, а у подножья лежали кошельки, щедро наполненные дирхемами. Рядом с ареной сидели музыканты с литаврами и флейтами. Всем жителям Багдада разрешалось бороться за призы.

Авиценна глубоко продумывал каждую свою рекомендацию, касающуюся физических упражнений. Особую роль он отводил разминке, разогреву мышц перед выполнением физических упражнений или состязанием, требующим большой физической нагрузки. В качестве разминки Авиценна предлагает делать «взмахи обеими руками, когда человек поднимается на носках и вытягивает обе руки вперед и тут же назад, делая это резко и быстро. Число повторов зависит от привычки к нагрузкам такого рода»^[96].

Далее можно переходить «к безусловно сильным упражнениям» – «бой с собственной тенью, быстрые удары ладонями противника, удары острием копья, игру в чоуган с большим и малым шаром, игра в мяч, все виды борьбы, поднятие разной тяжести камней»^[97].

XI

Особое место в этом перечне принадлежит игре в чоуган, которая до сих пор считается самым благородным видом спортивных состязаний.

Согласно древним и средневековым источникам, игра в чоуган или, как ее сегодня называют, поло (polo) является одной из древнейших командных спортивных игр в истории человечества. В летописях указывается, что первое соревнование было проведено около 2500 лет назад в Персидской империи. Надо сказать, что изначально игра в чоуган была разработана как тактика для ведения войны с племенами в Средней Азии и служила методикой обучения для элитной кавалерии короля. Первые соревнования походили на военные столкновения двух команд, состоящих из сотен участников. Постепенно

практически во всех странах Востока чоуган перевели в категорию самых благородных развлечений и времяпрепровождения и стали называть «игрой королей».

В Джильджите (Пакистан) вблизи полей поло нашли каменную табличку с известными стихами, прекрасно отражающими чувства игроков:

«Пусть Они играют в другие игры.
Королем игр до сих пор является Игра королей».

В средневековье поло «применялось» в целях обучения кавалерии на очень обширной территории – от Византии до Японии. В Самарканде до сих пор можно увидеть поля для игры в поло, принадлежавшие Тамерлану.

Во время игры надо было уметь осадить лошадь, не поранив других участников, и не забивать мяч на крышу, *«даже в том случае, если полдюжины мячей стоили всего один дирхем»*.

Игра проходила на поле не менее 60 локтей (около 25 метров) в поперечнике и требовала от игроков особой выносливости, силы и ловкости. Вот как игру эту описывает Дакаики: *луноликие, благоуханные, словно розы, и пленительные юноши, краса которых, казалось, выносила смертный приговор присутствующим, играли в мяч, похищали кончиком копья колечки и показывали во владении оружием чудеса белой руки*. Искусство игры в чоуган Дакаики сравнивает с искусством творить чудеса, что было даровано Пророку Моисею (в Коране Муса), чья «белая рука» считалась в исламе символом чудодейственной силы (Коран, сура 7, стихи 104–108).

XII

В биохакинге Авиценны большое место занимали рекомендации по двигательной активности людей, «продвинутых в годах», – пожилых. Согласно «Канону», это в первую очередь *«ходьба – длинные пешие прогулки на свежем воздухе, верховая езда и катание на бричке»*.

Ходьбу Авиценна выделяет особо среди физических упражнений для пожилых людей. Согласно предписаниям «Канона», ходить надо через некоторое время после сна, а при появлении чувства слабости рекомендуется *«езда в повозках»*^[98].

Такой режим физической активности особенно приветствовался в Риме. Цельс в своем произведении «О медицине» пишет целую главу «О прогулках», где советует использовать их не только как средство профилактики застойных явлений в организме, но и как лечебные процедуры для выздоравливающих. Асклепиад, чье мнение Цельс не разделяет, вообще видел в прогулках средство лечения многих болезней, справедливо полагая, что свежий воздух и небольшая нагрузка могут заменить постельный режим^[99].

Авиценна, как это отмечалось, рассматривал движение как основной вид профилактики практически всех заболеваний, и очень важно, что для людей, «продвинутых в годах», он находит единственное верное решение предупреждения преждевременного старения – прогулки на свежем воздухе. Важно подчеркнуть, что эта рекомендация целиком отвечает его философско-этической концепции старости, несущей в себе главную функцию времени – опыт и мудрость. Как тонко заметил Жан-Жак Руссо, *ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли*.

Так, размышляя о вечном, мы уходим из мира вещей, и что может быть лучше последней прогулки...

XIII

Восстановительному массажу Авиценна придавал особое значение, поскольку считал, что *«по сути своей он является завершающей частью физических упражнений»*. В его арсенале были различные приемы и способы, которые делали восстановительный массаж

комплексной лечебно-оздоровительной процедурой. Авиценна рекомендовал *«начинать с массажа сильного воздействия, предварительно умастив тело целебными маслами, затем перейти к умеренному массажу, завершая легким растиранием»*. Умашение тела целебными маслами, среди которых Авиценна предпочитал оливковое и фруктовые масла, являлось важной составляющей процедуры восстановительного массажа.

Надо вообще отметить большое внимание к процессу умашения тела в «Каноне» не только в связи с проведением процедур восстановительного массажа, но и как целенаправленной стратегии оздоровления в духе Асклепиада. Хотя, справедливости ради надо сказать, что больше всех использовали сочетание массаж – умашение в средневековой тибетской медицине. Так, например, в знаменитой медицинской книге Тибета «Чжуд-ши» массаж вообще не рассматривается как отдельная процедура, а является частью процедуры «растирания» и «втирания», которые *«удлиняют жизнь и дают ясность органам чувств»*.

Авиценна советует, закончив процедуру с умашением, снять общее напряжение с помощью легкого воздействия на плазменное тело (его уже давно фотографируют по методу Кирлиана), обостряя тактильную чувствительность физического тела. Это как последние аккорды на лютне, когда пальцы едва касаются струн. Авиценна предлагает следующую технику таких «последних аккордов»: *«лоскутом шелковой ткани провести по всем частям тела»*, вызывая физическую расслабленность одновременно с ощущением легкой тактильной реакции, во время которой пациент должен «несколько раз сделать глубокий вдох, не напрягая при этом мышц живота». Примечательно, что современное понимание регуляции плазменного тела восходит к традициям древнеиндийской медицины, в которой оно известно как «праническое тело», питающееся в основном дыханием человека.

XIV

Проводимые нами параллели между рекомендациями Авиценны и опытом медицинских систем древних цивилизаций Юго-Восточной Азии лишний раз подтверждают, что в отличие от Гиппократ и Галена, а также большинства врачей Арабского халифата Авиценна не знал четко очерченных культурно-исторических границ познания, имея непосредственный доступ к единому информационному полю Земли – «Хроникам Акаши».

Однако было бы неправильно думать, что массаж в биохакинге динамики выживания, разработанной в «Каноне», играет только вспомогательную роль, стабилизируя организм после физических нагрузок. В практике Авиценны массаж имеет весьма широкий оздоровительный спектр действий.

«Знай, – пишет он, – что в практике оздоровления тела существуют различные виды массажа, которые согласно их назначению можно условно подразделить:

- массаж сильного воздействия, который действует укрепляюще на весь организм человека;
- массаж слабого воздействия, который смягчает и расслабляет;
- массаж продолжительного воздействия, отчего человек худеет, избавляясь от излишков веса;
- массаж умеренного воздействия, от которого тело процветает»^[100].

С точки зрения натурфизиологии эпохи Авиценны массаж прежде всего нацелен на улучшение кровоснабжения мягких тканей, мышечных волокон и нервных окончаний, связанных с тактильной чувствительностью. Поэтому ученый рекомендует «жесткое растирание, производимое грубой тканью, полагая, что «при таком растирании кровь быстро притягивается к поверхности тела, что благотворно влияет на мышцы и ткань кожи»^[101].

Обобщенно говоря, в концепции Авиценны массаж нужен для:

- уплотнения рыхлых тканей;
- придания упругости и твердости мышечным волокнам;
- разрыхления уплотнений в тканях тела;
- размягчения излишне напряженных тканей.

Сегодня мы знаем немало методик восстановления капиллярного кровообращения. И очень важно, что есть понимание того, что *«никакие препараты, принимаемые внутрь, никакая нормализация питания, никакие очистительные процедуры и практики (типа ванн, клизм или еще каких-то промываний) с забитыми капиллярами не справятся. Ибо как бы мы кровь ни разжижали, чем бы мы ее ни обогащали, но, если в каком-то месте, в какой-то зоне организма капиллярная сетка не работает, никакая кровь туда и не пройдет, даже самая чистая и обогащенная»*.

Спустя тысячу лет после создания «Канона врачебной науки» биохакинг в этом направлении практически не изменился. Правда появились различные массажные методики: висцеральный массаж, баночный массаж, массаж Гуа-ша, медовый массаж и др. Впрочем, по-прежнему, как и во времена Авиценны, борьба с закупорками ведется обычным растиранием в целях продавить забитые эритроцитами капилляры и рассеять тем самым накопившейся застой.

Помимо этого Авиценна касается, правда очень поверхностно, проблемы применения точечного массажа в духе древнекитайской медицины. «В отдельных случаях, – пишет он, – бывает полезным умеренный массаж перед сном, но при этом необходимо сделать достаточно сильное надавливание пальцами на отдельные точки тела, потому что, как показывает опыт, такое воздействие благотворно сушит тело и предотвращает прилив излишней влаги в суставы»^[102]. Интересна цель: дегидратация тканей, профилактика воспалений в суставных сумках и излишней отечности.

Дальше в использовании китайских методик Авиценна, к сожалению, не идет, оставаясь в рамках медицинского мышления Ренессанса, где безраздельно царили Гиппократ и Гален. Только в Китае массаж являлся самостоятельной «отраслью медицины», получившей официальное признание в эпоху Тан (618–907).

Многие идеи, берущие свое начало в глубокой древности, предвосхищали современные знания о человеке. В частности, мы сегодня знаем, что кожа, нервы и вещество мозга развивается из одного зародышевого листка, они сохраняют некое мистическое единство и во взрослом организме. Кожа, как совершенно справедливо отмечал А. С. Залманов, – это *не пассивный покров, а механизм связи между человеком и внешней средой. Внешняя среда отличается динамикой постоянно изменяющегося воздействия на наш организм, в то время как кожа действует как периферический мозг, который первым воспринимает изменения параметров внешнего мира*. В цивилизационном поле человечества это знали с самых незапамятных времен. И поэтому во всех развитых культурах существовали такие удивительные феномены, как массаж и баня.

XV

На основе изучения большого количества письменных свидетельств, относящихся к IX–XI векам, австрийский востоковед А. Мец делает вывод, что в строительстве многочисленных заведений с горячими ваннами ислам продолжал развивать традицию греко-римского мира.

Примечательно, что внутреннее устройство бань было целиком немусульманским. Так, например, в банях Самарканда цоколи были украшены росписью, а не лепкой, что позволяет говорить о продолжении «сирийско-эллинистической традиции». Аль-Масаи свидетельствует, что во многих банях халифата можно встретить изображение сказочного животного аль-Анка. Это херувим Древнего Востока: *птица с человеческим лицом и орлиным клювом, по бокам четыре крыла и две руки с когтями*^[103].

Во всех этих свидетельствах нет ничего удивительного: баня, как вся система культурной жизни мусульманского мира, отражала сущность эпохи Восточного Ренессанса, несущей в себе метаморфозы, в которых угадываются контуры канувших в Лету цивилизаций античности и Древнего Востока.

И все же баня в мусульманском мире имела свои структурные особенности, сохраняя саму идею, которую нес в себе *caldarium* – горячее отделение римских бань. Подчеркивая

прежде всего медицинскую сторону вопроса, Авиценна в своем трактате «Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме» особо отмечает, что «баня должна состоять из трех помещений: первое из них должно быть умеренным, то есть в нем не должно ощущаться ни холода, ни жары; второе должно нести в себе дух влажности и расслабления, а третье помещение – без палящей жары и не препятствующее ровному дыханию»^[104].

Авиценна рассказывает, что один из знатоков сказал: «Лучшая баня – та, что давно построена, обширна по пространству и имеет мягкую воду»^[105]. Важно отметить, что снаружи подобные бани, как правило, обильно покрывали чем-то вроде асфальта, который добывали из источника, расположенного между Куфой и Басрой. Поэтому казалось, что они построены из черного мрамора.

Авиценна предлагает свою стратегию поведения в бане. Прежде всего, считает он, *«следует помнить, что, находясь в бане, необходимо сначала увлажнить воздух вокруг себя разбрызгиванием пресной воды, затем быстро умыться и лишь затем войти в парильное помещение»*. Войдя в парильное помещение важно *«помнить о существовании незыблемых правил»*, согласно которым *«все моющиеся в бане должны входить в парильное помещение постепенно, тогда они станут испытывать приятное чувство от растворения излишков в теле и легкий аппетит»*.

Далее ученый предупреждает: *«После выхода из бани или же в самой бане нужно воздержаться пить холодные напитки, потому что в это время организм расслаблен и плохо защищен от воздействия холода, который легко сломит силу вещества главенствующих органов»*.

Авиценна, понимая, что, подобно лекарственному средству, банные процедуры должны быть строго дозированы, считает, что «не следует долго пребывать в бане, ибо может даже важнее сразу же после бани принять ванну, причем ее нужно принимать до тех пор, пока не произойдет полное раскрытие пор кожи, о чем скажет ее покраснение». Далее он говорит о необходимости «остерегаться выходить из бани сразу, с непокрытой головой, подвергать тело переохлаждению, не позаботившись о достаточно теплой одежде. Особенно в зимнее время следует выходить из бани, плотно закутавшись в теплую одежду»^[106].

Комплексное терморегуляционное воздействие бани на организм человека особенно ценили в Древнем Риме. Квинт Серен Самоник рекомендовал посещать sudatorium для оздоровления кожи с помощью сухого пара и ванн, в которых, однако, надо не возлежать пассивно, а производить активные движения, имитируя плавание (римские ванны – по сути – бассейны). Гален был убежден в том, что: «Ты не найдешь ничего более подходящего, чем баня, чтобы охладить тех, которые находятся во власти сильного жара, и ничего более быстрого, чтобы согреть тех, которые страдают от сильного холода; ведь баня, будучи по своей природе влажной и в то же время умеренно теплой, увлажняет благодаря своей влажности сухость, которая происходит от жары, и в то же время благодаря своей теплоте уменьшает охлаждение, причиняемое сильным холодом»^[107].

Авиценна расширял границы медицинского мышления, указывая на то, что *«свойства бани определяют многообразие ее воздействия на организм человека»*. Согласно своей концепции природы вещей, в которой каждое явление имеет разумную функциональность, Авиценна считал, что *«баня обладает всеми свойствами человеческой натуры. Она бывает согревающей, охлаждающей, увлажняющей, сушащей, но главное, в зависимости от состояния здоровья и соблюдения правил, полезной и вредной»*.

На основе своего богатого эмпирического опыта Авиценна отмечал: «Польза, получаемая от бани, заключается в нормализации сна, раскрытии пор кожи и усилении кожного дыхания, придаче коже блеска, рассасывании излишков, ускорении созревания густых веществ, их разжижении и улучшении пищеварения. Баня оказывает помощь в растворении того, что нужно растворить, в выведении естественным путем того, что должно быть выведено из организма, она способствует нормализации расстройства желудка и устранению усталости»^[108].

Выдающийся русский ученый-медик А. С. Залманов в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма» уже в пространстве современного знания не боялся утверждать, что *жизнь – это постоянное движение жидкостей между клетками и внутри них*. Залманов совершенно в духе Авиценны признавал древнюю истину, что, когда в человеческом организме движение жидкостей происходит нормально, отрегулировано, все идет хорошо. Стоит течению этих живительных соков нарушиться, и у человека начинаются недомогания.

XVI

Присутствие контуров древнего знания в размышлениях врачей последних столетий не случайность, а закономерность развития медицинского мышления. Поверхностная информация позволяет нам идти вслед за Парацельсом, категорически отрицая медицину Галена и Авиценны. Глубинная информация позволяет увидеть иную тенденцию развития, которая заключается в накоплении медицинского опыта в конструкции времени.

Идеи прошлого, синтезируясь с современным технологическим мышлением, способны реально детерминировать развитие медицины настоящего и ближайшего будущего, поскольку в них с особой силой проявляется способность к расширению науки, оказавшейся в тупике из-за увлечения узкой специализацией. Примером того, что *«прошлое не утратилось в настоящем»*, могут служить не только труды Залманова, но и тот факт, что еще в 1909 году в Брюсселе на медицинском факультете был выделен специальный курс, где шло преподавание основ врачебного искусства Авиценны^[109].

Смысл таких перемещений во времени как преподавание трудов Авиценны в XX веке подтверждает непреходящее значение его идей, теорий, практических действий. Более того, вслед за Авиценной многие мыслители последних столетий прямо или косвенно переняли его по-тютчевски глубокое восприятие природы, приняв как научный факт: *«в ней есть душа, в ней есть свобода»*.

Авиценна ведет диалог не с абстрактным понятием природы, а с живым существом, воплощением гармонии и небесной мудрости. И природа, вопреки распространенному мнению, часто бывала с ним откровенна. Отсюда непреходящее практическое значение его биохакинга – культуры выживания, так тщательно разработанной на страницах Первой книги «Канона».

Отсюда прозрения, опережающие время, рекомендации по комплексному применению методик оптимизации капиллярного кровообращения с помощью физических упражнений, массажа, бани и, как будет сказано ниже, практики закаливания. Как известно, система капилляров – это своеобразный сосудистый скелет, орошающий каждую клетку организма.

В «Каноне врачебной науки» не раз указывалось, что в каждом плохо функционирующем органе, как правило, находят «закупорку» – парез или спазм капилляров, их расширение или сужение. Интуитивно или сознательно идущий вслед за Авиценной Залманов называл свой метод «капилляротерапией». А для того чтобы эффективно воздействовать на капилляры, он рекомендовал применять процедуры с повышенным температурным режимом – бани и ванны.

В «Каноне» этот спектр стимулирования капиллярного кровообращения значительно шире и, помимо уже перечисленных методик, включает в себя водные процедуры и, прежде всего, *«купание в холодной воде»*. Сегодня мы называем эту методику закаливанием.

XVII

Процедура закаливания известна людям с глубокой древности. Во всех древних эзотерических традициях погружение в родниковую воду является важным элементом духовного и физического очищения. При обливании ледяной водой происходит прежде всего сильное раздражение кожных рецепторов, от них нервные импульсы устремляются в мозг. Гипоталамус, крошечный участок мозга, получает мощную стимуляцию. А поскольку в организме этот участок мозга выполняет в некотором роде функцию «дирижера», возникает

эффект комплексного воздействия на нервную систему, желудочно-кишечный тракт, обмен веществ, эмоциональный фон, сон, бодрствование, аппетит и жажду, да еще и течение и гибкость терморегуляционных процессов усиливается.

Говоря словами Авиценны: «Купание в холодной воде благоприятствует тому, у кого режим сохранения здоровья во всех отношениях является совершенным»^[110]. Технология закаливания «по Авиценне» отличается от современных рекомендаций реализацией одной из ключевых заповедей Гиппократов – «не навреди». Мало сказать человеку о пользе закаливания, упоминая систему великого русского полководца А. В. Суворова или опыт «таких зубров закаливания, как Порфирий Иванов и Геннадий Малахов», главное усвоить уроки из «Канона врачебной науки».

Первый урок Авиценны: *«Если кто-нибудь из читателей этой Книги принял решение постоянно купаться в холодной воде, то он должен делать это постепенно, решившись на этот шаг в середине жаркого летнего дня».*

Второй урок: *«Надо купаться, соблюдая меру, и прислушиваться к реакциям своего тела».*

Третий урок: *«Находиться в холодной воде следует столько, сколько это приятно и терпимо, до появления «гусяной кожи».*

И наконец, четвертый урок, связанный с контрастным воздействием холодной и горячей воды на организм: «Иногда купаются в холодной воде сразу после горячей воды, чтобы укрепить кожу и удержать в теле прирожденную теплоту. Тот, кто этого придерживается, надеясь извлечь пользу, должен помнить, что холодная вода не должна быть ледяной, а умеренно теплой»^[111].

И никаких советов в стиле С. Смита, считавшего: *«чтобы сделать в мире что-нибудь достойное, нельзя стоять на берегу, дрожа и думая о холодной воде. Надо прыгать в воду и выплывать, как получится».* Эта «истина» цитируется по одной из самых популярных книг последних лет о здоровом образе жизни, и в частности, методиках закаливания «Живи! Семь заповедей энергии и здоровья». Думается, все-таки надо сначала усвоить одну единственную заповедь, которую так последовательно исполнял Авиценна – «не навреди».

Механизм воздействия холодной воды на организм человека Авиценна рассматривал как эффект «прилива – отлива», утверждая, что «купанье в холодной воде переносит прирожденную теплоту в самую глубь организма, затем она заново устремляется к кожным покровам тела, усиленная в несколько раз»^[112].

А вот как этот процесс представляют в 2012 году: «Ледяная вода вызывает спазм сосудов, прилегающих к поверхности кожи. Волна крови от периферии движется к центру тела, вымывая все шлаки и другие инородные вещества. Одновременно с этим резкое сжатие периферийных сосудов вызывает вибрационную волну. Та в свою очередь действует «вытряхивающе» на все лишнее, ненужное, залежавшееся в тканях»^[113].

Нетрудно заметить, что разница в понимании механизмов процесса закаливания в 1012 году (примерное время работы над «Каноном врачебной науки») и в 2012 году не просто велика, а, по сути, просто отсутствует.

XVIII

Размышляя в духе биохакинга, Авиценна начинает «с блага», даруемого водой, – ни с чем не сравнимое чудо сотворения жизни. С поразительной глубиной осмысления метафизических функций водной стихии, что без воды – этого космического дара, природе было бы не под силу создать столь совершенную конструкцию из каркаса четырех стихий, в «Каноне» он пишет: «Соединение этих стихий возможно там, где превалирует влага жизни, первопричина бытия – великая стихия вод, где зарождается будущий человек, в существе которого проявляется твердость земли и пламя огня»^[114]. Современная наука признает, что вода является пусковым механизмом для всех энергетических и биохимических реакций в организме человека.

«Напасти», связанные с водой, согласно Авиценне, это неизбежная дегидратация тканей – *«высыхание источника бытия»*. Вода дарит жизнь и, высыхая, уносит ее. В «Каноне» сказано: «Знай, что наше тело служит объектом двух видов разрушения, каждый из которых обуславливается внутренними и внешними причинами. Один из видов разрушения – постепенное исчезновение водной стихии, живительной влаги бытия, из которой мы созданы; другой вид разрушения – гнилостные процессы и порча живительной влаги, что ведет к утрате ее высшего предназначения – поддерживать жизнь»^[115].

Важно отметить, что первый вид разрушения, согласно натурфизиологии Авиценны, отражает естественный ход локального энергобиологического процесса, каким, по сути, является человек. «Мудрые люди говорят, – пишет он, – что постепенное усыхание ведет человека без потрясений к концу Пути, который философы называют естественной смертью»^[116]. Второй вид разрушения гармонии стихий связан с тем, что вода как главный элемент гидролиза (расщепления вещества под воздействием воды) поступает в организм человека в недостаточном количестве.

XIX

Давая рекомендации в рамках своего системного биохакинга, Авиценна выстраивает питьевой режим на основе принципов умеренности и постепенности. Он считает, что «для натур, коим свойственно от природы внутреннее равновесие, самой лучшей является вода умеренно холодная или же охлажденная льдом, но не путем добавления льда к воде, а путем обкладывания льдом сосуда с водой, приготовленной для питья». Подчеркивая, что «в особенности это важно, если лед недоброкачественный, но, если даже лед очень хороший, ледниковый, его нежелательно добавлять непосредственно к воде, так как это может вызвать различного рода воспаления и причинить серьезный вред нервам, дыхательным органам и организму в целом»^[117].

Подобная рекомендация представляется весьма не-обычным решением использования льда для охлаждения воды, как впрочем и различных фруктовых напитков, особенно модных в эпоху Восточного Ренессанса. Важно, что Авиценна решительно отвергает традицию и, даже можно сказать, моду пить воду, добавляя к ней лед. И это в то самое время, когда особенно «в летнюю пору главным наслаждением была вода со льдом»

XX

Говоря о «благе», которое, по справедливому утверждению Гиппократу, дарует стихия вода, нельзя не сказать том, какую решающую роль отводил Авиценна воде в процессе пищеварения, утверждая, что она ключевой стимулятор полноценного переваривания пищи. Подобное утверждение позволяет по-новому взглянуть на натурфизиологию Авиценны, которая содержит в себе значительно больше информации о законах функционирования организма, чем это принято думать.

Примером этому может служить утверждение Авиценны о том, что «вода есть вещество, способствующее течению питательных веществ и их размягчению в желудке, она сопутствует им и далее, когда они проходят в кишечник, устремляясь к пищеварительным проходам». Отсюда делается важнейший вывод: «Без такого рода помощи нельзя обойтись во всем процессе питания»^[118].

Сегодня мы знаем, что из-за недостатка воды часть пищи не расщепляется до конца, отчего в организме остается множество отходов метаболизма, начинаются те самые *«гнилостные процессы»*, о которых сказано в «Каноне». А современные исследования показывают, что это, как правило, чревато ожирением, диабетом, депрессией и т. д. Поэтому именно вода, как было сказано в «Каноне», – «одно из веществ, возбуждающих аппетит и сохраняющих в чистоте желудок»^[119].

О благе, которое дарует нам вода, Авиценна в отдельных вопросах рассуждал, намного опережая свое время. Однако, не забывая наставления Гиппократу, он писал и о «напастях»,

которые также связаны с водой. Группа риска – это люди, которые в силу обстоятельств должны отправиться в путешествие: ломается привычный образ жизни, изменяется натура окружающий среды, рвутся все невидимые привычные связи «человек – природа».

XXI

В науке о питании существует такое понятие «пищевые цепи», иначе говоря, наша связь через пищу с конкретным ландшафтом, почвой, дарующей нам фрукты и овощи, корм домашним животным, то есть всю конкретную биохимию, к которой мы привыкаем с рождения. Вода, согласно Авиценне, есть неотъемлемая часть всего того, что мы называем «пищевые цепи», так как мы прикованы к определенной воде точно так же, как и к продуктам питания. Более того, вода, согласно Авиценне, держит наш организм на более короткой «цепи», нежели пища. «Поистине, – пишет он, – от разнообразной воды путешественник может заболеть разными болезнями чаще, чем от разнообразной пищи»^[120].

Выход из этой ситуации Авиценна видит в «удлинении пищевой цепи» за счет весьма остроумной методики поддержания привычного солевого состава воды. В «Каноне» он пишет: «Для людей, много путешествующих и встречающихся в дороге с водой разного качества, хорошей мерой сохранения здоровья является привычка брать с собой воду своего города и смешивать ее с водой поселения, где удобно сделать привал. Продолжая путь, забирать остатки воды на каждом привале до следующего привала и мешать ее с водой последней. Так нужно поступать, пока не доедешь до места назначения». Кроме того, «Нужно также брать с собой и глину своего города и смешивать ее со всякой водой, которая будет предложена в пути, взбалтывать ее и затем оставлять на некоторое время до процеживания»^[121].

Эпоха Восточного Ренессанса отмечена многими открытиями в области медицины. Одним из самых заметных открытий стал новый подход к лечению инфекционных болезней на основе, как бы мы теперь сказали, иммуностимулирующей диеты, разработанный в знаменитом «Трактате об оспе и кори» Абу Бакра ар-Рази. Учитывая яркие прозрения предшественников, Авиценна шел своим путем (хотя и близким к утверждениям Тита Лукреция Кара), предполагая, что именно вода может стать источником «напасти» из-за наличия в ней каких-то невидимых существ, могущих вызвать заболевания.

О существовании невидимых болезнетворных веществ упоминал Тит Лукреций Кар в своей знаменитой «Природе вещей». Идея эта витала в воздухе веками. Авиценна одним из первых увидел ее практическую перспективу для медицины. Не вникая в то, что за незримые существа несут угрозу здоровью, он предлагает, дабы не допустить утраты здоровья, доводить воду до кипячения, перед тем как наполнить походный фляг.

Помимо кипячения Авиценна рекомендует средства, имеющие, бактерицидное воздействие. Так он рекомендует «*Питье воды с добавлением крепкого вина, что тоже устраняет ее испорченность*». Весьма практичен его совет: «*Очень мутную воду заесть чесноком*», как мы теперь знаем, очень богатым фитонцидами.

XX

До сих пор определенное практическое значение сохраняют рекомендованные Авиценной методы очистки воды путем «фильтрации» и «перегонки». Авиценна был убежден, что даже если есть возможность прокипятить воду, ее необходимо подвергнуть фильтрации, так как текущая в арыках вода, как правило, содержит значительное количество глины, песка и ила.

Наиболее близким к совершенству способом улучшения качества воды Авиценна считал ее перегонку путем выпаривания. Здесь он вновь предстает перед нами как один из первых алхимиков. Согласно его методу: «Из шерсти изготавливают фитиль, один конец его опускают в наполненный водою сосуд, а другой конец в другой, но пустой сосуд, в

результате вода, проходя по фитилю, будет капать в пустой сосуд. Это один из лучших видов фильтрации воды, в особенности, если оно продлевается несколько раз»^[122].

И пусть современные технологии, как правило, успешно заменяют древнюю мудрость, есть немало профессий, требующих нахождения с природой один на один в суровых условиях, когда не технологии, а элементарный биохакинг, древний опыт выживания, самые простые гигиенические навыки становятся определяющими в борьбе за сохранение здоровья.

23

Боготворя воду подобно зороастрийцам, Авиценна все же отводил ей лишь одну из главных ролей в масштабном священнодействии, под названием питание.

В «Урджуге» он писал:

162. Питание – причина развития и роста.

Наш образ то, что мы едим, устроено все просто

(Пер. Ибн Ильяса)

Авиценна утверждал в XI веке то, что позднее лучшие умы современной науки о питании будут повторять в разных вариациях – «скажи мне, что ты ешь, и я скажу, что есть ты».

Да «устроено все просто». Авиценна видел в питании космический процесс, когда первоэлементы природы превращаются в энергию человеческой жизни. Процесс этот Авиценна рассматривал как последовательность метаморфоз, в ходе которых «пища, действующая как элемент, когда ее элементы изменяют свою субстанцию и претерпевают превращение <...>, выступает как замена пищи, усвоенной телом <...>, увеличивая количество обновленной крови»^[123].

В настоящее время наука о питании изучает законы диссимиляции пищи в организме человека и животных, превращение пищевых веществ в энергию физиологических функций и структуры тела и их обновления. И не вызывает сомнения, что это одно из направлений, которое ляжет в основу биохакинга ближайшего будущего.

До сих пор большинство населения Средней Азии на вопрос, что бы вы прежде всего хотели видеть на своем дастархане, ответили бы: хлеб и мясо. Историко-географический подход в свою очередь позволяет ответить, почему именно хлеб и мясо. С одной стороны, народы Средней Азии были одними из первых земледельцев на планете, с другой стороны, история среднеазиатского этноса такова, что в нем всегда присутствовала пассионарность кочевников. И те и другие формировали «кормящий ландшафт» Средней Азии, веками создавая свои собственные «пищевые цепи».

Авиценна, как уже было отмечено, нередко откладывал в сторону любимые книги античных авторов, чтобы обратиться к народному опыту, древней мудрости Авесты. Он никогда не был комментатором Гиппократов и Галена, как считает большинство «уважаемых» историков медицины. Почти вся «глубинная информация» его «Канона» – результат опыта, который в эпоху Восточного Ренессанса был скрыт наслоениями реальностей (в основном античности и ислама), но никогда не исчезал.

Авиценна нес в себе «живое знание». В. И. Исхаков писал: «Время погасило священные огни Ахурамазды, люди перестали поклоняться солнцу. Дороги, ведущие к разрушенным храмам последователей Заратустры, опустели. Одиноким путник среди руин, вестник «живого знания» – Авиценна».

XXIV

Определив тем самым общую стратегию в вопросах питания, Авиценна обращается к частностям. Детализируя рацион питания, Авиценна исходит из его доступности для большинства населения Средней Азии. В «Каноне» он рекомендует здоровому человеку употреблять «такую пищу, как мясо козленка, маленьких телят, барашка, очищенную от сора

пшеницу, собранную со здорового поля; сласти, соответствующие его натуре». Из фруктов: «инжир, очень спелый, и виноград, а также финики в тех городах и местностях, где они обычны»^[124]. Остальные продукты, по мнению Авиценны, относятся либо к лекарствам, либо к ядам.

Современная наука о питании, напротив, настоятельно рекомендует фрукты и овощи, пропагандируя вегетарианство как путь к оздоровлению и очищению организма. Животные белки и жиры, а также мучные продукты, богатые углеводами, стоят на последнем месте в списке рекомендуемых. Кроме того, «кормящий ландшафт» Средней Азии одно из редких мест на планете, где произрастает великое множество самых разнообразных фруктов и овощей. Однако «Канон врачебной науки» потому и востребованная в структуре времени книга, что в ней есть ответы на вопросы, которые, может быть, ученые задут только завтра, в недалеком будущем развития медицинского мышления.

Впрочем, было бы неправильно полагать, что Авиценна выдвигал подобные инновационные идеи на пустом месте. В разных аспектах этот вопрос рассматривали и ар-Рази, и Али Аббас, и даже Абу Райхан Бируни, весьма далекий от медицины, но создавший уникальную «Фармакогнозию в медицине». Каждый из них в большей или меньшей степени затрагивал тему использования продуктов питания как лекарственных средств.

Авиценна, суммируя идеи, которые в то время буквально носились в воздухе, сделал свои практические выводы о том, что:

- во-первых, среди пищевых лекарств есть такие, которые ближе к лекарствам;
- во-вторых, «такие, которые ближе к пище, как и самые пищевые вещества, из коих некоторые ближе к веществу крови, как, например, сиропы, яичный желток, мясной сок, некоторые от нее несколько дальше, например хлеб и мясо, а некоторые много дальше, как, например, лекарственная пища»^[125].

Под лекарственной пищей Авиценна прежде всего подразумевает овощи и фрукты.

Еще несколько лет назад, консультируясь с нутрициологами, мы сполна могли удовлетвориться утверждением, что: *«Сами по себе разумные даже для сегодняшнего дня рассуждения о лекарственных свойствах продуктов приводят Авиценну к ошибочному выводу исключить из рациона питания овощи и фрукты»*.

Сегодня, в свете новейших исследований, будет правильнее подумать о том, что концепция питания в «Каноне» указывает на наше недопонимание того, что каждый продукт, поступающий эндогенно к нам в организм, несет в себе строго определенный фармакологический эффект.

Авиценна тысячу раз прав, что считает недопустимым бездумно относиться к тому, что мы обычно едим. Он вовсе не лишает нас фруктов и овощей, но пытается донести, что большинство из них по сути своей лекарства. Свекла вызывает послабление и очищение оргазма, гранат закрепляет желудок, малина хороша при температуре, инжир улучшает пищеварение, арбуз отлично промывает почки, укроп имеет ярко выраженный мочегонный эффект и т. д. Но все это требует знания дозы и четко выверенного времени приема.

Больше того, нужно учитывать, что в системе динамики выживания в «Каноне» все построено на индивидуальном подходе, согласно которому нет и не может быть идеальной диеты для всех, как не может быть единых рекомендаций для «достижения здоровья для всех» (была такая программа во второй половине XX века у Всемирной организации здравоохранения).

Авиценна не просто жесткий прагматик в медицине, но тонкий интерпретатор реальности. Настолько тонкий, что кажется, от него ничего не может ускользнуть, когда он берется решать тот или иной вопрос. Да, природа часто отвечает ему «может быть», но это никогда не останавливает его. Там, где эмпирик из-за отсутствия фактов «опускает руки», он продолжает путь, полагаясь на интуицию, выходя на метафизический уровень осмысления вопроса.

Продукты из пшеницы Авиценна советует употреблять в качестве основного продукта, определяя их ключевое место на вечернем дастархане. Эта рекомендация, как было уже отмечено выше, восходит к древней традиции времен Авесты. Надо сказать, что до сих пор узбекские лепешки занимают главное место в рационе питания, легко выдерживая конкуренцию с любыми хлебобулочными изделиями Новейшего времени. Лепешка в паутине пищевых цепей региона Средней Азии олицетворяет самую древнюю и прочную связь человека с «кормящим ландшафтом». Достаточно сказать, что «все исторические предания указывают на Среднюю Азию как на отечество хлебных растений. Китайцы, по преданиям, получили их с Запада, индусы – с Севера, европейцы – с Востока, все – и предания и языковедение указывает, как на отечество их, на высокие равнины Средней Азии»^[126].

«Сласти», рекомендуемые Авиценной, также были очень распространены в халифате. Согласно известному швейцарскому востоковеду А. Мецу, они «приготавливались с величайшим искусством – из сахара строились целые дворцы, украшавшие столы»^[127]. Сохранившиеся рецепты времен Восточного Ренессанса свидетельствуют об исключительно утонченном вкусе поваров, использовавших воду из лепестков роз, мускус и камфару для особо изысканных сладких блюд.

Культура виноделия так же, как и культура хлебопашества, была одной из древнейших, и виноград как дополнение к хлебу был тысячами неотъемлемой частью вечерней трапезы. Авиценна рекомендует виноград, выделяя его из множества фруктов как продукт питания, не имеющий выраженного фармакологического эффекта. Согласно его представлениям, виноград, подобно мясу и хлебу, относится к продуктам необходимых для восполнения сил и сохранения здоровья. Во время Второй мировой войны виноград как дополнение к пайке хлеба составлял важную часть рациона питания, позволяя многим людям, и особенно детям, выжить.

В. И. Исхаков писал: *«Восточный Ренессанс – время изысканности во всем, формировал эстетические традиции в питании, которые выражались не только в утонченной организации трапезы, но и в названиях сортов излюбленного лакомства – винограда»*. Действительно, названия тех лет поражают поэтичностью и лапидарностью характеристик: «коровий глаз», «сахар», «кончики пальчиков монашки», «бутылочки». Нередко при характеристике винограда упоминалось «место происхождения сорта: мулахитский, джурахитский, славянский»^[128].

Инжир Авиценна рекомендует, учитывая его исключительную полезность для пищеварения, слабо выраженную фармакологическую агрессивность и, конечно, потому, что он был «очень дешевым и употреблялся в пищу простым народом, а «благородные», как об этом свидетельствует знаток «благородной еды» Ибн Байтар, «относились к этим плодам с презрением». Впрочем, относительно последнего, Бируни приводит разные точки зрения. Так некий Николай подтверждает, что «инжир никогда не перестает» плодоносить, в то время как другие деревья теряют эту способность, «как например маслина». Николай подтверждает, что есть основание говорить об изобилии плодов инжира.

Абу Ханифа отмечал, что «плоды инжира очень вкусные» и потому существует «обычай посылать эти плоды друг другу в качестве дара»^[129], что косвенно говорит о том, что с «презрением» к инжиру относились не все «благородные». Однако главное, что мы сегодня можем почерпнуть из источников, – это тот факт, что инжир был доступен большинству населения, являясь одним из самых замечательных даров «кормящего ландшафта» Средней Азии.

Рекомендуя финики, Авиценна оговаривается, что питаться ими следует там, «где они обычны. По Преданию Пророк Мухаммад предписывал: *«кто утром съест семь фиников из рода аджива, тому не повредит в тот день ни волшебство, ни яд»*. Авиценна абсолютно прав, говоря, что финики полезны для здоровья, но там, где они произрастают. Иначе говоря, знаменитый «месопотамский финик» полезен в Месопотамии, где он является органической

частью «кормящего ландшафта». Хотя, конечно, этот редкий дар природы может дополнять рацион питания в любой точке земного шара.

В «Урджузе» можно найти существенные дополнения к сказанному Авиценной в «Каноне» о продуктах питания полезных или, лучше сказать, безопасных «для всех»:

164. Похвальной пищей следует считать лишь ту,
что станет в результате кровью,
она – источник нашего здоровья.

165. К ней мы относим хлеб из той муки,
что будет только чистого помола, цыплют.

166. И овощи, которые, однако,
особенно полезны для больных.

167. Не повредит и плотная еда – двухлетние ягнята
с сочным мясом и пища бедных – манная крупа.

168. А тем, кто тело упражняет часто,
полезна будет свежая форель.

169. Приемлемы такие виды пищи,
что улучшают неприятный вкус.
Мы к ним относим лук, чеснок, горчицу.

170. Они способны вызвать аппетит,
и потому лекарством часто служат.

171. Лекарство – пища, но она же – яд.

(Пер. Ибн Ильяса)

Рекомендации Авиценны, касающиеся выбора продуктов питания, приобретают в «Урджузе» более подробный характер, хотя, по сути, в них отражены основные концепты «Канона». В этой связи очень важен тезис Авиценны, высказанный им в «Урджузе», который в «Каноне» несколько размыт: *«Лекарство – пища, но она же – яд»*. Это главный тезис культуры выживания по «Канону». Одна из принципиальных основ его биохакинга. Отсюда, из этой своеобразной диалектики питания, стремление Авиценны предельно упростить подбор продуктов, вынеся за скобки все, что можно принимать в качестве лекарственных корреляторов состояния здоровья.

Иначе говоря, поднялась температура – отведай малины (а еще лучше малинового варенья), слабит желудок – выпей гранатовый сок, но за столом во время трапезы избегай всего, что обладает тем или иным целебным свойством, чтобы не нарушить равновесие жизненных процессов. Да, при таком подходе мы теряем витамины и антиоксиданты, да, предельное упрощение процесса питания не панацея, но зато развитие древних традиций, иначе говоря, целенаправленных действий, отражающих реалии «кормящего ландшафта».

XXV

Из этого упрощенного подхода Авиценна, как формулу, выводит режим питания, утверждая, что: «При еде досыта лучше всего есть один день – раз, а на другой день – два раза, утром и вечером»^[130]. Нам, привыкшим жить по правилу «завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу», трудно себе представить такой двухдневный режим питания, в котором в первый день только один ужин, а во второй день только завтрак и ужин.

В методологии кибернетики есть такое понятие – «аппроксимация», означающее оптимальную степень упрощения того или иного явления, когда уходит все второстепенное, случайное, и остается голая суть. Почти как у Блока – «*смотри случайные черты, и ты увидишь – мир прекрасен!*» Авиценна шел путем упрощения, отталкиваясь от самого бытия, он упрощал образ жизни, срисовывая свой концепт режима питания с полотен самой жизни, учитывая особенности климата и ландшафта, с фресок авестийской истории, аскетизма мудрецов, и, безусловно, с традиций, привнесенных Кораном.

Эти картины жизни столь живописны и неповторимы, что может быть только перо такого великого мастера слова как Н. В. Гоголь способно передать всю безмерность «вмещающего ландшафта», все пространство, заполненное авестийским сиянием солнца. «*В Средней Азии, – писал Гоголь, – небо все открыто перед глазами. Там оно необозримо и велико. Никакое высокое растение, никакая остроконечная, высокая узкая скала не останавливает взора. Солнце там течет величественно, обливая все своим светом, звезды усыпают густо небесный небосклон, и они только могут остановить человека и препятствовать совратиться с пути. От того во всей Азии царствовало всегда поклонение солнцу и небесным светилам*».

Духовные энергии Средней Азии способствовали формированию аскетического образа жизни. Особенно в среде просвещенных искателей Истины. Авиценна был слишком свободен внутренне, чтобы подчиняться каким-либо внешним правилам. Он знал, как продлить жизнь, но не хотел этого делать, приводя в отчаянье своего верного ученика ал-Джужджани. Подобно аль-Маарри он мог сказать:

Разумен только тот, кто правде друг и брат,
Кто бытию не лжет, несущему распад.

(Пер. Ар. Тарковского)

Важно также отметить, что схема режима питания Авиценны [1 д. (1) прием пищи + 2 д. (1 + 1) – 2 приема пищи] хорошо стыкуется с режимом систематического относительного голодания (пост), который предписывается Кораном (2 сура, 179–181 стих) и неукоснительно соблюдается в мусульманском мире.

Один из ведущих специалистов Института молекулярной биологии им. В. А. Энгельгардта П. М. Чумаков писал: «*Даже короткая голодовка, предположим, 12 часов, приводит к очень мощным индукциям процесса аутофагии. Самопожирание каждой клетки приводит к тому, что из нее удаляется все лишнее. Организм устроен таким образом, что прежде всего удаляется из клетки все отжившее и ненужное, и каждая клетка, таким образом, омолаживается. И это очень положительный процесс. Поэтому короткие голодания, недлинные, не изнуряющие, короткие регулярные голодания – это, безусловно, очень полезно*».

Согласно Корану, пост следует строго соблюдать от восхода до захода солнца. Сейчас же после заката верующий должен принять фатур – легкую пищу, которой он нарушает пост. Вторая еда – сахур («еда на заре») – дается перед возобновлением поста. Такой режим питания в течение месяца, без серьезных последствий для здоровья, мог выдержать только человек, чей организм адаптирован питаться не более одного-двух раз в день. В этом случае пост не является стрессом для организма, а просто переходом на более умеренный режим

питания. Возможно, поэтому Авиценна придает столь большое значение привычке, отмечая, в частности, что *если привыкший есть один раз в день вдруг станет есть два раза, то у него появятся слабость, лень и вялость*.

В «Урджузе» он, облакая в поэтическую форму, заостряет эту мысль:

811. В привычке суть природы человека.

Живи и бойся изменить привычке.

(Пер. Ибн Ильяса)

В наши дни существует твердое убеждение, что *здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства*.

Алгоритмы здоровья людей, достигших зрелости, были созданы в условиях культуры и являются ее неотъемлемой частью. Подобно тому, как отвечает «может быть» и очень редко «да» на наши вопросы природа, культура говорит с нами символами, которые всегда несут в себе лишь «может быть». Научиться читать символы культуры – значит увидеть за сказанным в «Каноне» истоки многих идей развития в самом широком понимании этого слова. Часть из этих идей мы можем взять на вооружение сегодня, часть – в ближайшем будущем.

XXVI

Вопрос «Сколько человек должен жить?» сегодня связывают с генетической программой и, к радости современных поклонников биохакинга, продолжительность жизни определяют (как потенциальную возможность вида) в 120 лет. Пока текущий уровень медицины и понимание того, что такое здоровый образ жизни, способен обеспечить продолжительность жизни в 80–90 лет. Авиценна, естественно, в тот период развития медицины не мог ставить такие задачи, концентрируя внимание на улучшение качества старости. В. И. Исхаков отмечал: *«Говоря в «Каноне» о сохранении здоровья стариков, Авиценна не случайно называет их людьми, «продвинутыми в годах». Это очень похоже на попытку связать явление старости с иным понятием, принципиально отличным от того, что обычно вкладывают в слово «старик». «Человек, продвинутый в годах» звучит в «Каноне» как признание привилегии обладания опытом и мудростью»*.

Авиценна по-особому наслаждался старостью. Наслаждался так, как наслаждаются любовью. Ведь как тонко заметил Поль Верлен: *«Глаза юношей пылают огнем, но очи старцев излучают свет»*. И этот свет человечеству ничего не заменит. Ведь старость – это время, *когда вы догадываетесь, что стулья в вашей гостиной и Млечный Путь связаны между собою, более тесным образом, чем причины и следствия*, замечательный период Перехода, *«когда вы больны, но при этом не обязательно выздоравливать и нервничать, как вы выглядите»*. Это школа, закончив которую мы слышим божественный последний звонок. *«Вот, что знают люди после пятидесяти, – говорит нам Бродский. – Вот почему они порой, глядя в зеркало, смешивают эстетику с метафизикой»*.

XXVII

В своем биохакинге Авиценна уделяет вопросам гигиены старости одно из центральных мест, полагая, что конечная цель всех наших усилий по совершенствованию образа жизни – это здоровое и, что немаловажно, счастливое долголетие. Идеи Галена, его гигиенические рекомендации присутствуют на страницах «Канона», посвященных вопросам сохранения здоровья людей, продвинутых в годах, но, скорее, как отправная точка.

Авиценна мыслит здесь и сей час, используя собственный опыт, опыт народа, прислушиваясь к мудрости ландшафта и культурным традициям. Его задача научить людей радоваться жизни в самом преклонном возрасте, стремиться познать себя на осеннем ветру времени, овладеть искусством, как бы теперь сказали, биохакинга, подстраиваясь под

внешние обстоятельства и внутренние сбои в работе стареющего организма. Ведь, действительно, *«как мало на свете стариков, владеющих искусством быть стариками!»*

Гигиена старости или, как называл ее Гален, герокомия имеет в «Каноне» существенные отличия от комплекса гигиенических режимов для людей, достигших зрелости. Если в режиме человека средних лет Авиценна ставит на первое место физические упражнения, а затем уже все остальные режимы, в гигиене старости ученый выделяет прежде всего необходимость правильного чередования сна и бодрствования, рациональное питание и только потом физические упражнения.

Такое расположение материала имеет для Авиценны принципиальное значение, так как раздел «Канона» о режиме «продвинутых в годах», по существу, – развернутый план борьбы с преждевременным «усыханием» человеческого тела, то есть план борьбы с преждевременной старостью, наступающей в результате усиленной дегидратации тканей стареющего организма.

XXVIII

Авиценна, создавая свой «Канон врачебной науки», все свои мысли, как правило, сверял с Галеном, подчеркивая не столько приверженность крупнейшему медицинскому авторитету античности, сколько обозначая историко-географические контуры информационного поля арабо-мусульманской медицины, которая отчасти вышла из античных храмов здоровья – асклепионов. Принимая научные традиции греко-римской культуры, арабо-мусульманский мир мог отказываться от формы (например, храмов как строений), но очень бережно хранил сущность, содержание античного наследия, которое ретранслировалось в трактатах и наставлениях.

Главным средством оздоровления в асклепионах считался сон. Процедура лечения состояла в том, что пациента, предварительно омытого в термах, вели по длинному тоннелю – «священному коридору», из специальных отверстий которого доносились вкрадчивые голоса: «Устрани тоску души, ее мрак, так же как ты смыл грязь и пот тела», «Сейчас в храме покоя ты отдашь душу богу Морфею [богу сна] и во сне боги укажут тебе, какими лекарствами ты победишь свой недуг», «Обрети силу и крепость души, и к тебе снова придет жажда вкушать яства, желание возлюбить и жить в радости».

Авиценна, работая в Бухарской библиотеке, не мог не найти материалы об этом уникальном опыте оздоровления сном. Как показывает проведенное нами исследование его трудов («Свод науки о музыке» в «Книге исцеления»; «Краткое изложение о музыке» в «Книге спасения»; раздел о музыке в «Книге знания»), Авиценна достаточно далеко продвинулся в понимании терапевтической роли музыки в лечении бессонницы, относя музыку к разряду наук, подобных математике.

Важно отметить, что целебные силы музыки, несущие расслабление, обретение внутреннего покоя, Авиценна рекомендует применять как усыпляющее средство при различных возбужденных состояниях. Он убежден, что к числу «усыпляющих воздействий» относится приятное нежное пение в медленном ритме, которое не волнует слушателя, равномерные переливы вполголоса; поэтому и усыпляет журчанье воды или шелест деревьев».

Фактически это трансформация традиции лечебных музыкальных сеансов, проводимых в асклепионах. Обычно в одном из портиков асклепиона находился музыкальный медицинский амфитеатр, вмещавший более трех тысяч зрителей. Кстати, несмотря на дружбу с признанным медицинским авторитетом Клавдием Галеном, легендарный римский император Марк Аврелий излечился от тяжелой болезни именно в асклепионах. Особо здесь порицалось невнимание к законам бога сна Морфея.

Законы Морфея в интерпретации Авиценны при-обретают функции целенаправленного и осмысленного стремления обойти природу распада, совершить очередной прорыв в сфере биохакинга.

XXIX

Авиценна один из немногих врачей, кто указал на взаимосвязь омолаживающего значения сна и музыки, которая способна вызывать расслабление, необходимое для погружения в глубокий сон. Отводя сну роль ключевого омолаживающего средства, Авиценна тем самым подчеркивает важность *устранения утомления и снятие возбуждения, как основу профилактики преждевременного старения.*

Многочисленные исследования в наши дни показали, что прослушивание музыки по своему выбору перед сном помогает достичь стадии восстановительного сна гораздо быстрее, чем без этого средства. Согласно новой работе ученых Университета Шеффилда (Великобритания), лучшим композитором для быстрого засыпания оказался Иоганн-Себастьян Бах, а вторым по этому качеству – Эд Ширан.

Однако важно отметить, что асклепион Авиценны – это не храм с музыкальным амфитеатром, а Храм природы, в котором звучит не только музыка, создаваемая человеком, но и музыка небесных сфер, которую человек должен учиться слушать с самого детства.

941. Я сказал: для ребенка нет в мире запретов,
Только игры и сказки – суть Истины в этом.

944. Пусть на звезды он чаще взирает, их песни
Всех земных голосов для ребенка чудесней.

(Пер. Ибн Ильяса)

Эти строки из поэмы «Урджуза» особенно восхищали нашего учителя Б. Д. Петрова. *«Подумайте, – говорил он, – какая огромная сила таится в этих словах – приучать человека с раннего детства к музыке звезд, музыке небесных сфер. Какая же должна сформироваться личность, если с рождения человеку дано слышать природу, космос, в их музыкальном выражении».*

Если мыслить более приземленно, то можно увидеть, что наряду с музыкой или, лучше сказать, в добавление к ней Авиценна искал не только метафизические явления, которые полезны для души ребенка, но и предписывал использовать, как теперь говорят, «розовый шум», в котором ветер от взмаха крыльев бабочки и трель сверчка играют важную роль «очищения». В наши дни подобные эксперименты проводила Филлис Зи, профессор неврологии Северо-Западного университета в Чикаго, но не с детьми, а с людьми преклонного возраста. Испытуемые – люди в возрасте от 60 до 84 лет – надевали наушники и ложились спать под «розовый шум», напоминающий приглушенный звук старомодного локомотива, проносящегося мимо под шум дождя, или шепот волн на каменистом пляже. Результаты этого исследования, опубликованные в журнале «Frontiers in Human Neuro-science», были ошеломляющими: *«На следующее утро после ночи с «розовым шумом» память испытуемых работала в три раза лучше прежнего. Медленноволновая активность той фазы сна, на которой организм вырабатывает гормоны роста, а мозг накапливает энергию и консолидирует проводящие пути нервной системы, заметно усилилась».*

XXX

Асклепион Авиценны – одна из самых первых попыток вырвать у природы годы жизни, *«преумножая субстанцию жизненной силы»* человека, давая ему шанс на более долгую и, главное, активную старость. Как биохакер Авиценна интересен тем, что в отличие от античных и восточных предшественников не следовал за одной школой или авторитетом в медицине, а синтезировал все доступные ему идеи и методики, расширяя границы медицинского мышления до метафизического, интуитивного понимания природы человека.

В начале своего трактата, посвященного сну, Авиценна писал: *«В своих рассуждениях о сне как важнейшем источнике здоровья и долголетия мы будем прежде всего исходить из понятия умеренности»*. Умеренность в мусульманском мире существовала как базовый принцип образа жизни, сформулированный в Коране и хадисах (преданиях о жизни пророка Мухаммада). Авиценна говорит об умеренности как о понятии, которое позволяет приблизиться к пониманию дозы сна: *«Здоровым людям необходимо обращать особое внимание на режим сна. Их сон должен быть умеренным по времени, а не чрезмерным; им следует остерегаться вреда от бессонницы, разрушающей хрупкое равновесие мозга и жизненные силы организма»*.

В своей поэме о медицине он пишет:

853. Сон долгий растлевает дух,
бессонница же притупляет чувства.
Нарушил меру сна – в душе тоска и в сердце пусто.

(Пер. Ибн Ильяса)

Мера сна, согласно Авиценне, зависит от возраста, темперамента, времени года и т. д. Согласно мнению современных американских исследователей, мера сна варьирует от 7 до 9 часов. Более того, сегодня допускаются вариации во времени сна с учетом того, что некоторые люди способны восстановиться за гораздо меньший период времени. Известно, что Эдисону хватало 2–3 часов в сутки. Леонардо да Винчи отменил ночной сон вообще. Зато каждые четыре часа ложился вздремнуть на 15 минут, тратя в итоге в сутки на сон 1,5 часа. Авиценна всю жизнь ложился, как правило, под утро, и, видимо, спал не больше Эдисона.

Однако при всем этом он искал меру сна, стремясь отвоевать у природы время человеческой жизни. В «Каноне врачебной науки» он пишет: *«Тема наших наставлений будет посвящена умеренному сну, который укрепляет естественную силу организма в ее действиях, успокаивает душевную силу и преумножает ее субстанцию»*. Для современного читателя эта рекомендация может показаться туманной, но в Средние века и в эпоху Ренессанса людям не составляло труда понять, о чем идет речь. *«Естественная сила организма» – это то, что нам дано от природы, наша способность к саморегуляции, которая проявляется в «действиях»*.

XXXI

Авиценна начинает свои рекомендации с рассуждений о физиологии, но тут же переходит к главному – «успокоение души и преумножение ее субстанции», что вытекает из его утверждения о том, что «здоровый дух» первичен, а «здоровое тело» как бы следствие. В «Каноне врачебной науки» он уточняет, что *«с древних времен при помощи сна исправляют ослабление, вызываемое одним из видов растворения пневмы, как, например, утомление после страстной любви, гнев и подобные ему проявления низменных чувств»*. Тем самым, «умеренный сон» действует как перезагрузка, стирание отрицательных проявлений души, очищение от информационной скверны. Однако это только введение к тому, что дает «умеренный сон» в трактовке Авиценны. Главным Авиценна считает состояние: *«Когда умеренный сон сочетается с уравновешенными по количеству и качеству соками, то он действует как увлажняющий и согревающий; такой сон более полезен для стариков, потому что он сохраняет в их организме влагу, не допуская усыхания их тел, поскольку сам является неиссякаемым источником влаги, поистине целебным источником продолжительности жизни»*. Сон как регулятор гомеостаза. Говоря языком Авиценны, «равновесия жизненных соков». Что это – поэтическая аллегория или важнейший вывод за всю (включая современную) историю изучения целебного значения сна? И ведь не просто регулятор гомеостаза, но и источник первичного материала – жизненных соков, питающих клетки организма. Согласно утверждению Авиценны, человек во сне менее подвержен

процессам усыхания, старения. Сравнение усыхания осеннего листа и человека (принятое в древней и средневековой литературе) не совсем верно. У человека, в отличие от листа, есть «умеренный сон», который каждый раз отвоевывает для него часы жизни, стимулируя процесс восстановления жизненных соков. Как на месте оторванного хвоста у ящерицы вырастает новый за счет удивительной способности к регенерации тканей, так и «умеренный сон», согласно Авиценне, позволяет организму восполнить растрченную за день влагу жизни.

Такое понимание функции сна основывалось в «Каноне врачебной науки» на том, что дегидратация тканей, которая ведет к преждевременной старости, проявлению признаков усыхания (феномен осеннего листа), достаточно долгое время не проявляется у тех, кто знает свою индивидуальную меру сна и увеличивает ее по мере старения организма. Отсюда утверждение Авиценны, что сон является первым из «увлажняющих средств», предупреждающих старость.

Более того, Авиценна предлагает пути наращивания увлажняющего эффекта от полноценного сна. После пробуждения он рекомендует «продвинутому в годах» людям смягчать *«тело умачением после сна, ибо это пробуждает животную силу; после чего, обретя бодрость, им будет легче делать пешие прогулки или кататься на упряжке»*.

Сегодня, наконец, в процессе многочисленных исследований, ученые осознали, что *«улучшая сон, вы улучшаете свою жизнь»* (Дэвид Рэндалл. Наука сна. Экскурсия в самую загадочную сферу жизни человека. – М., 1914).

Наставления Авиценны об «умеренном сне» как особой технике, которая включает целый арсенал целенаправленных действий, находят сегодня свое подтверждение в многочисленных специальных работах. *«Судить о сне по его продолжительности – это все равно, что судить о тарелке еды по общему числу калорий в ней, а не по составу жиров, белков и углеводов»*, – пишет Джим Хорн в своей книге «Бессонница» (Sleeplessness – Assessing Sleep Need in Society Today).

Хорн словно услышал послание из далекого прошлого, когда заявил, что «на самом деле важно не сколько мы спим, а как мы это делаем».

XXXII

В «Каноне врачебной науки» Авиценна рекомендует людям, продвинутому в годах, *«удлинение сна и пребывание в постели более, чем для молодых людей»*. При этом предпочтение отдается ночному сну. К числу достоинств ночного сна, согласно медицине метаморфоз, «относится то, что он бывает завершенным, непрерывным и глубоким».

Авиценна особо подчеркивал, что такой сон увлажняет и согревает естество стариков не хуже вина, способствуя активному долголетию. «Поэтому, – пишет он, – Гален не раз упоминал, что он на ночь принимал приправленный пряностями латук. Латук он употреблял, чтобы заснуть, а приправлял его пряностями, чтобы устранить его холодные свойства, противные естеству стареющего организма. Он сказал: *«Теперь я жажду сна, ибо я уже старик и мне полезно увлажняющее действие сна»*.

Латук, предложенный Галеном и выбранный Авиценной, и в наши дни считается прекрасным средством для тех, кто не может обрести сон. «Быстрый и тревожный ритм современной жизни вызвал настоящую эпидемию бессонницы», – писал еще в 1984 году Британский медицинский журнал. К 2011 году эта эпидемия приобрела системный характер, в последние годы ученые обнаружили более 75 нарушений сна, и их число продолжает расти.

При этом, помимо классической бессонницы, появилась новая напасть, так называемая полусонница, которую правильнее назвать «сон-газировка (термин, предложенный доктором Нериной Рамлахан, автором книги «Устал, но возбужден»)). Вдумайтесь в это весьма абстрактное, но удивительно точное определение того, что собой сегодня представляет сон большинства наших современников, засыпающих с планшетами и смартфонами в руках. Все они погружаются в сон-газировку, где кружатся пузырьки хаотичной информации из

социальных сетей и интернета. *«Мои пациенты именно так определяют свое состояние, – пишет доктор Рамлахан. – Они не отдыхают во сне, потому что их набитый информацией мозг продолжает активно функционировать».*

В этой связи надо сказать, что обращение к опыту тысячелетий не так уж безнадежно, как думают многие медики, предпочитающие инновации, которые часто оказываются в сотый раз изобретенным велосипедом.

Скажем сразу, предлагаемый Авиценной латук относится к дарам природы – род цветковых растений семейства Астровых – и из всех салатов занимает одно из самых почетных мест как в истории медицины, так и в истории кулинарии. В Древнем Египте его считали одним из символов бога плодородия Мина. Египтяне ценили его как природный афродизиак, который был особо популярен у мужчин. Салат-латук являлся символом Мина не только из-за формы, упругости и прямоты, но также благодаря белому соку, который напоминал сперму. Этот сок выступал при сдавливании стебля салата. Может, поэтому нуждавшиеся в проявлении особого мужества древнегреческие и древнеримские атлеты не представляли себе трапезу без латука.

Гален, многие годы работавший врачом гладиаторов, особо ценил млечный сок латука, относя его к целебным продуктам питания, но не лекарствам.

Авиценна отмечает, что дикий латук подобен по силе черному маку, известному сегодня как пионовидный мак, представляющий собой темно-фиолетовый, почти черный мак *Black reonu* (Черный пион). Авиценна считал, что латук – хорошее снотворное и вообще незаменимое средство от бессонницы. В нем содержится лактуцин, лактуцид, лактукопикрин и тритерпены (амирин, лактуцерол и таракстерол). Они оказывают успокаивающее, болеутоляющее и спазмолитическое действие и способствуют сну.

Латук – это настоящий клад витаминов. В 100 г продукта содержится:

Витамин А – 4,44 мг;
Витамин С – 9,2 мг;
Витамин В₁ – 0,07 мг;
Витамин В₂ – 0,08 мг;
Витамин В₃ – 0,375 мг;
Витамин В₅ – 0,134 мг;
Витамин В₆ – 0,09 мг;
Витамин Е – 0,22 мг;
Витамин К – 126,3 мкг.

Кроме того, латук можно считать одним из лучших продуктов для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, благодаря содержанию в нем калия, а также бета-каротина, который очищает кровь от вредных радикалов. Не секрет, что латук ускоряет обмен веществ, в его листьях много фолиевой кислоты, которая регулирует метаболизм. Листья латука содержат алкалоиды, горечи, смолы. Эти вещества обладают отхаркивающим, мочегонным и седативным свойствами. Магний, содержащийся в листьях салата, оживляет мышечные ткани, мозг и нервы. Латук – источник йода, который, как известно, отвечает за нормальную работу щитовидной железы.

До сих пор в народной медицине латук посевной считается хорошим противоспазматическим, болеутоляющим, успокаивающим и мягким снотворным средством. Поэтому при бессоннице рекомендуют выпить стакан настоя листьев латука за 1–1,5 часа до сна.

Таким образом, рекомендуя латук, Авиценна преследовал сразу много целей, среди которых борьба с бессонницей была не главной. Согласно его представлению, латук должен был прежде всего помочь запустить процесс поддержания гомеостаза в организме, процесс регенерации клеток и очищения от ядов, которые накапливаются в процессе жизнедеятельности. Кстати, о большинстве этих ядов мы до сих пор почти ничего не знаем.

Точно так же до конца нет ясности, можно ли употреблять пищу перед сном, и если можно, то сколько. Авиценна считал, что: *«Ложиться спать с переполненным желудком недостойно человека, соблюдающего предписания умеренности, ибо душа его будет пребывать в беспокойстве, а сон будет тревожным и поверхностным. Все эти крайности уводят человека от мудрости умеренного сна, нарушают равновесие между двумя мирами – сном и бодрствованием, лишая человека радости бытия, делая пищеварение незавершенным, физическое тело вялым, дух подавленным»*. Более того, он считал, что *«сон до наступления естественного прохождения пищи из желудка в кишечник вреден»*, поскольку он неизбежно *«разрушает здоровье»*, и поэтому каждому, кто нарушил режим и обильно поел на ночь, *«следует совершить небольшую пешую прогулку и только затем ложиться спать»*.

Современные исследования позволяют сделать несколько выводов:

Не вызывает сомнения, что процессы пищеварения во время сна замедляются, что ведет к тому, что съеденная на ночь еда почти не переваривается, вызывая процессы гниения и нарушение микрофлоры, что является одной из самых первых причин наступления преждевременного старения организма.

Утверждается, что естественное очищение организма во время сна может проходить с пользой для здоровья только при относительно пустом желудке ночью.

Есть мнение геронтологов, что сон на голодный желудок запускает процессы, способные предотвратить преждевременное старение.

Установлено, что гормон мелатонин, вызывающий сон и предотвращающий преждевременное старение, не вырабатывается на полный желудок.

Признав правильность советов большинства современных диетологов, позволим себе заметить, что Авиценна не рекомендовал устраивать обильную трапезу на ночь, но при этом считал, что *«ложиться спать на пустой желудок не к добру, ибо это ослабляет жизненную силу»*.

Точно так же в наши дни директор Института сна в Миссури (США) Роберт Эксман не рекомендует ложиться спать натошак. Согласно его исследованиям, если немного поест перед сном, тело будет обеспечено энергией, достаточной для того, чтобы погрузиться в глубокий спокойный сон. Эксман подчеркивает, что *«Особенно полезны углеводы, поскольку они повышают уровень инсулина в крови и способствуют выработке гормона серотонина, который улучшает сон»*.

Российские диетологи тоже предупреждают, что если вы страдаете язвенными болезнями, то сон на голодный желудок строго противопоказан. Но почему-то про здоровых людей, которым *«ложиться на пустой желудок не к добру»*, забывают.

XXXIV

Авиценна был убежден, что *«Самый лучший сон – это глубокий сон»*. Вот почему, считал ученый, дневной сон вреден, отмечая, что *«к числу причин, делающих дневной сон вредным для здоровья, относится то, что он весьма неглубокий, быстро обрывается и природное естество человека от него становится вялым»*. Согласно его наблюдениям, дневной сон *«портит цвет кожи <...>, делает человека ленивым, снижает аппетит, становится причиной лихорадочных состояний»*. Поразительно, но говоря о дневном сне, Авиценна явно противоречит исламской традиции. Согласно Сунне, сон в обеденное время протяженностью в тридцать минут равноценен двум часам ночного сна.

Американский сомнолог, профессор Калифорнийского университета в Беркли Мэттью Уолкер отмечал, что дневной сон может стать *«палкой о двух концах»*, поскольку в это время человек *«накапливает сонливость»*. Уолкер полагает, что даже непродолжительный дневной сон становится причиной того, что повышается вероятность бессонницы. Исследователь убежден, что дневной сон не обладает целебной и омолаживающей силой ночного глубокого сна и не поможет справиться с недосыпом, поскольку *«сон не похож на банк: нельзя*

накопить задолженность и затем ее погасить. Так что во сне действует принцип «все или ничего». Выводы Мэттью Уолкера говорят в пользу Авиценны, хотя американский сомнолог не так категоричен в отношении дневного сна, видя в нем скорее незначительную пользу, а не явный вред

XXXV

Технология сна по Авиценне включает не только общие предписания, но и ряд конкретных рекомендаций, которые отчасти вытекают из мусульманской традиции, отчасти ей противоречат. Авиценна пишет: «Самым лучшим положением во время сна считается, когда сон начинается с того, что человек предпочитает лечь на правом боку, а затем, через некоторое время, происходит поворот на левый бок». Согласно самому почитаемому в исламе знатоку хадисов (преданий о жизни Пророка Мухаммада) аль-Бухари, пророк Мухаммад спал на правой стороне, положив руку под правую щеку, и рекомендовал своим единоверцам поступать только так и не иначе. *«Когда вы идете спать, возьмите омовение (тахарат), как для молитвы, – учил пророк, – и затем лягте на правый бок...».* Авиценна, как видно из вышесказанного, не видит ничего предосудительного, чтобы, начав сон на правом боку, перевернуться на левый». Далее он предписывает: *«Если сон приходит к человеку, лежащему на животе, то это хорошо способствует пищеварению, так как в таком положении прирожденная теп-лота лучше удерживается, лучше сохраняется и нарастает в пределах необходимости».* Согласно исламской традиции, сон на животе считается самым что ни на есть вредным, а люди, предпочитающие такой сон, уподобляющимися обитателям ада.

Многие наши читатели удивятся – как же так, Авиценна живет в самом сердце мусульманского мира, носит звание шейха (являясь подлинным знатоком Корана) и в который раз противоречит Сунне? Да, этим он выделяется из блистательной плеяды мусульманских ученых. Авиценна опирался не столько на традиции, сколько на собственный опыт.

Не разделяя опасения единоверцев относительно сна на животе, Авиценна указывал на вред сна лежа на спине, считая, что «это самый вредный для здоровья сон, ибо он располагает человека к таким тяжелым заболеваниям как сакта (внезапный спазм сосудов), паралич и ночные кошмары».

Авиценна был убежден, что *«на спине обычно спят люди, ослабленные болезнью, ибо у них слабые мышцы и связки, отчего им тяжело спать на боку... Такие люди, как правило, спят с открытым ртом из-за слабости мышц лица».*

XXXVI

Один из ключевых вопросов, связанных с ролью сна в нашей жизни, – его временные рамки в «колесе суток». Сам Авиценна, как известно из его биографии, с юных лет предпочитал работать ночью, используя вино как бодрящий кофе. Работая всю ночь, утром он уже спешил к своим больным. Однако, думается, что здесь он был не оригинален, а поступал как большинство мусульман. Как известно, Пророк Мухаммад ложился спать после ясту (ночного) намаза, а проснувшись во второй половине ночи, обращался к небесной мудрости.

Влияние Авиценны на Западное Средневековье и эпоху Ренессанса известно и достаточно хорошо изучено, а вот традиции мусульманского мира, связанные с пробуждением на ночную молитву, до сих пор изучены недостаточно. Вместе с тем есть немало свидетельств о том, что, в частности, в Средние века была очень популярна традиция двойного сна. Так, например, в знаменитых «Кентерберийских рассказах» Джеффри Чосера один из его героев просыпается рано утром, *«после первого сна»*, а затем снова отправляется в кровать дабы предаться *«второму сну»*. В среде богословов и людей творчества считалось, что лучше всего заниматься интеллектуальным трудом между первым и вторым сном. Автор

книги «Наука сна» Дэвид Рэндалл, изучив множество свидетельств, приходит к выводу, что, когда-то сон не был сплошным длинным отрезком времени, как сейчас, ночной перерыв был обычным делом, и каждый проводил его по-своему. Так, мы уже писали, что Авиценна использовал в юности это время, чтобы работать, запивая ночную дремоту слегка разбавленным вином. Повзрослев, он добавил к вину объятия горячих восточных дев, их песни под аль-уд (лютня).

Закономерный вопрос: почему «двойной сон» не популярен в наши дни. В своей книге «Спящие массы» Мэтью Вольф-Мейер пишет, что *«Концепция непрерывного сна придумана капиталистами, заинтересованными в том, чтобы работник трудился на фабрике от рассвета до заката»*. Не разделяя до конца столь радикального взгляда на причину отказа от «двойного сна», мы полагаем, что образ жизни человека в наши дни все больше детерминируется традициями индустриальной цивилизации, оставляя за скобками традиции времен Авиценны или Чосера.

Авиценна видит в феномене сна один из ключей к активному долголетию и, как сторонник индивидуального подхода, формулирует свои рекомендации, опираясь на нечто более общее, нежели прерывность или непрерывность сна. Сам он мог не спать сутками, но вряд ли стал бы это рекомендовать своим пациентам.

В своих рекомендациях о необходимости удлинения времени сна Авиценна ссылается на личный опыт Галена, который в своих «Трактатах по гигиене» (Galen C. A Translation of Galen's Hygiene (De Sanitate Tuenda) by R. M. Green) особо подчеркивал, что *«сон – привилегия старости»*. При этом Авиценна отмечает, что люди *«с древних времен при помощи сна исправляют нарушения равновесия и ухудшение самочувствия»* и при этом не надо мешать каждому делать свой выбор – погружаться в сон по правилам прашуров или, идя в ногу со временем, предпочитать «сон-газировку».

Впрочем, и в наши дни есть глубокое понимание того, что *«улучшая сон, вы улучшаете свою жизнь»*. Улучшение сна по Авиценне – это все, что мы изложили в этом разделе. И, в заключение, его главная мысль: эликсир молодости – это глубокий сон, время, когда душа заботится о нашем теле, напевая мелодии солнечного ветра.

Глава VI

Биохакинг и нарастание эндогенной интоксикации в старости

Питание для людей, продвинутых в годах, в свете идей биохакинга – это отдельная тема. Согласно Авиценне, пища в этот период жизни – это прежде всего источник «гнилостных процессов» в организме, которые неизбежно возникают вследствие неполной эвакуации продуктов переваривания. Логика такого подхода объясняется довольно просто и связана с очевидной опасностью эндогенной интоксикации стареющего организма. В эндогенной интоксикации Авиценна видит одну из главных причин преждевременного старения и возникновения так называемых болезней старости.

Постепенное сокращение объема употребляемой пищи становится основой стратегии биохакинга для людей, продвинутых в годах. Авиценна предупреждает, что *«когда человек уже в летах, его тело уже не будет принимать столько пищи, сколько он принимал в молодости. Пища будет превращаться в нем в излишки. Поэтому ему не следует, столько есть, сколько он привык есть раньше»*. Такой подход учитывает и ослабленную моторику кишечника, и сниженную двигательную активность, и то, что человек в старости должен сознательно себя ограничивать во всем, но прежде всего в питании.

I

Авиценна декларирует *«умеренность в еде»* как один из главных принципов своей концепции долголетия. Он рекомендовал *«делить пищу продвинутого в годах на небольшие порции и питать его два или три раза в день сообразно с пищеварением, с его силой и слабостью. В третьем часу (через три часа после восхода солнца – А.И., Н.Л.) надо вкушать хорошо приготовленный хлеб с медом, а в седьмом часу, после бани, то, что*

смягчает естество, улучшая пищеварение. Затем после этого, под вечер, нужно принять хорошо питательную пищу.

Следовательно, время приема пищи устанавливается точно: от восьми до девяти часов – первый завтрак, от двенадцати до тринадцати часов – второй завтрак (полдник) и «под вечер» – основной прием пищи – вечерняя трапеза. Причем в случае, «когда продвинутый в годах еще достаточно силен и бодр, можно немного увеличить количество его вечерней трапезы». Трехразовое питание в современном понимании – норма, но в культурно-историческом контексте это предельное увеличение приемов пищи. Если человеку в зрелом возрасте Авиценна рекомендовал питаться по схеме [1 д. (1) прием пищи + 2 д. (1 + 1) – 2 приема пищи], то людям, продвинутым в годах, предписывалось ежедневное трехразовое питание.

Отметим, что это очень важный тактический ход, показывающий глубокое интуитивное понимание особенностей физиологии стареющего организма. Анализируя геронтологические воззрения Авиценны, В. И. Исхаков писал: *«Для сравнения скажем, что признанный основоположник герокомии (гигиены старости) Гален даже не затрагивает вопроса о времени приема пищи. И хотя сегодня оптимальное количество приемов пищи для пожилых доведено до 4–5 раз, практически очень часто человек старческого возраста ест слишком обильно только один раз в день – так, как предписывал Авиценна».*

II

Второй шаг в биохакинге – это включение в рацион питания продвинутых в годах пищи, способствующей «увлажнению», иначе говоря, препятствующей дегидратации тканей стареющего организма. Пища, имеющая увлажняющие свойства, – это активная наступательная часть диеты, рекомендованной Авиценной. Ее цель – замедление процессов старения. Уточняя, какими качествами должна обладать влажная «наступательная» пища, Авиценна обращается к авторитету Галена. *«Гален сказал, – пишет он, – что влажная пища та, которая лишена всех качеств и как бы безвкусна, то есть ни сладкая, ни кислая, ни горькая, ни соленая, ни вязжущая, ни острая»*.*

Определив, что пища для людей, продвинутых в годах, должна быть «легкой» и обладать увлажняющим действием, Авиценна советует им *«воздержаться от всякой тяжелой пищи, от острых, горьких и сушащих веществ, как, например, маринады и специи».* В сущности, и сегодня людям дают такие же рекомендации, учитывая особенности обменных процессов, а также возрастные морфологические и функциональные изменения в различных отделах пищеварительной системы и других органах, для уменьшения отрицательного влияния экстрактивных веществ.

Выстраивая таким образом рацион питания людей, продвинутых в годах, Авиценна отбирает для них продукты, которые, по его мнению, легко усваиваются и имеют выраженный увлажняющий эффект. В подборе продуктов он исходит также из традиций, привычек, пищевых предпочтений, касаясь при этом вопроса о целебных свойствах продуктов питания.

После тщательного отбора рацион питания для людей, продвинутых в годах, приобретает в «Каноне» свою законченную форму, включая в себя: хлеб, мед, овощи и травы (свеклу, капусту, лук порей, петрушку, чеснок), фрукты (инжир и сливу), оливковое масло, а также молоко коз и ослиц.

III

Хлеб и мед входили как обязательные продукты питания в герокомию Галена, предпочитавшего, однако, чтобы их употребляли раздельно. Правда, существовали и противоположные мнения. Так Цельс называл хлеб и мед среди продуктов, плохо усвояемых желудком. Авиценна всегда видел в хлебе «лучшее питательное вещество», а в меде – целебное средство, способствующее тому, что раскрываются *«устья сосудов и обладающее*

рассасывающим действием». Тем самым, хлеб с медом не случайное сочетание, в нем заложен эффект комплексного воздействия на стареющий организм. Рекомендую сочетание этих доступных для всех продуктов на завтрак, Авиценна уже в самом начале дня заботился об энергетике стареющего организма, пытаюсь противостоять возрастным проявлениям «холода», последних лет, когда человек совершает свой Путь на ледяном ветру неумолимого Времени.

Современные исследования подтверждают, что с хлебом человек получает не только углеводы – питательные вещества, о которых догадывался Авиценна, но витамины группы В, минеральные соли, микроэлементы, балластные вещества. Кроме того, сегодня мы знаем, что углеводы хлебных изделий из цельного зерна почти не способствуют ожирению, повышению холестерина в крови и развитию атеросклеротического процесса.

Мед как лечебно-профилактическое средство широко применяется при заболеваниях, которые свойственны лицам пожилого возраста. К их числу относят болезни печени, сердечно-сосудистые заболевания, абсцесс легкого, бронхоэктатическую болезнь, туберкулез, привычные алиментарные запоры, язвенную болезнь трофического типа, вялое заживление ран и т. п. *Пчелы – мудрейшие фармацевты, и народная медицина безгранично доверяет им*, утверждает известный американский целитель Д. С. Джарвис.

Подобная мотивация должна быть близка и Авиценне, который рекомендовал мед, имея в виду его редкие природные свойства, обусловленные особенностями работы «пчел-фармацевтов». Их тайны сегодня почти раскрыты. Уникальные целебные свойства меда обусловлены содержанием в нем редких сахаров (мальтоза, декстроза, левулеза), минеральных элементов, кислот (муравьиная, уксусная, янтарная), пигментов (каротин и ксантофилл), альбуминоидов и энзимов. В состав меда также входят витамины комплекса В, пантотеновая кислота, рибофлавин, никотиновая кислота, тиамин, пиридоксин, биотин, фолиевая кислота. Вместе с тем нельзя забывать, что фармация пчел – природный процесс, который может быть изучен даже на молярном уровне, но его алхимия по-прежнему остается загадкой, как многое из того, что хранит в себе мудрость мыслителей Восточного Ренессанса.

Включая в рацион продвинутых в годах овощи: свеклу, капусту, лук, чеснок – и фрукты: инжир и сливу, Авиценна отходит от схемы питания в герокомии Галена, который ограничивался хлебом, медом, молоком и вином. Из «Канона» видно, что Авиценна заинтересован в «смягчающем действии» овощей и фруктов на «естество» пищеварительных органов продвинутых в годах. Свеклу он советовал в виде салата и супа, с добавлением капусты. Салат из свеклы и капусты, согласно «Канону», надо употреблять до еды, приправляя миррой и оливковым маслом. По мнению Авиценны, включение в рацион питания этих овощей исключает необходимость принимать слабительное.

Сегодня само собой разумеющимся кажется включение в пищевой рацион пожилых людей свеклы и капусты. Свекла – один из основных источников пектиновых веществ. Капуста относится к овощам, наиболее богатым клетчаткой. И свекла, и капуста исключительно богаты балластными веществами, воздействие на организм которых Авиценна определял как «смягчающее». Действительно, как мы теперь знаем, балластные вещества способствуют стимуляции секреторно-моторной деятельности кишечника, предупреждают запоры, активизируют синтетическую способность микрофлоры кишечника.

Выделяя среди трав петрушку, которую также следует добавлять в овощной салат, Авиценна видит в ней средство, «очищающее почки и мочевой пузырь». В настоящее время она включена в группу овощей с очень высоким содержанием витамина С. Благодаря аскорбиновой кислоте петрушка регулирует холестериновый обмен, что особенно важно в пожилом возрасте.

По мнению Авиценны, лук и чеснок обладают «согревающим воздействием» на людей, продвинутых в годах, и способны предупреждать «преждевременное охлаждение», подобно тлеющим огонькам в затухающем костре стареющего организма. Небольшое количество лука следует добавлять к овощному салату.

Чесноку Авиценна придавал особое значение как средству предупреждения старости. В «Каноне» он писал: *«Если люди, продвинутые в годах, иногда употребляют чеснок и это давно вошло у них в привычку, пусть не отказываются от него. Знай, что от чеснока для них большая польза»*. Следует отметить, что современники Авиценны считали употребление лука и чеснока «дурным тоном»¹²⁹.

Среди причин, из-за которых Авиценна нарушает в который раз «приличия», главной, по-видимому, является та, что эти овощи наделены природой редкими свойствами, способствующими устранению закупорок у пожилых людей. При этом он отдает предпочтение чесноку, указывая на то, что «чеснок полезен при вздутии живота, особенно в виде отвара с маслинами и морковью, который употребляют христиане»¹³⁰. В настоящее время известно, что лук и чеснок содержат большое количество фитонцидов, способствующих санации полости рта, а при ряде заболеваний – и желудочно-кишечного тракта. Кроме того, они оказывают нормализующее влияние на кишечную микрофлору людей пожилого и старческого возраста.

Важно также, что чеснок является одним из древнейших продуктов «кормящего ландшафта», родиной которого, по данным основоположника географии культурных растений – крупнейшего французского ботаника А. Декандоля, являются Киргизские степи^[131] (скорей всего, речь идет о казахских степях). Отсюда древняя традиция употреблять чеснок, а Авиценна, как это уже отмечалось, предпочитал народные традиции предписаниям исламских догматиков и поборников особой изысканности и приличий. Сегодня чесночный суп подают во всех европейских ресторанах как особый деликатес, польза которого ни у кого не вызывает сомнения. А приличия? Авиценна их нарушал, полагая, видимо, что диктовать разумные правила поведения может только природа.

Фрукты – инжир и слива – включены Авиценной в пищевой рацион на основании твердого убеждения, что они относятся к числу *продуктов питания, несущих в себе целительную силу долголетия для людей, продвинутых в годах*, и употребляются в целях *смягчения естества*. Как один из способов достижения здорового долголетия Авиценна предлагает решать путем употребления в летнее время инжира и слив (сразу после сбора урожая), а в зимнее время – сушеного инжира или слегка отваренного в медовой воде.

Инжир, наряду с виноградом и финиками, Авиценна выделяет как фрукт, обладающий наименьшими характерными лечебными свойствами, что обуславливает его незаменимость как продукта питания. В пользу инжира во времена Авиценны говорило еще и то, что он был одним из самых дешевых фруктов и вполне доступным даже для самых беднейших слоев населения.

Мысли об идеальном городе-государстве – неотъемлемая часть его мировосприятия, поэтому представляется логичным, что, рекомендуя инжир, Авиценна знал, что его рекомендацией могут воспользоваться даже те старики, кто, подобно ослепшему в последние годы ар-Рази, просили милостыню во имя Аллаха, милостивого и милосердного.

Как уже было сказано, Авиценна рекомендовал инжир как средство, которое «смягчает естество», способствуя хорошему пищеварению. И он не ошибся. В настоящее время доказано, что благодаря содержанию ниацина (0,50 мг на 100 г съедобной части продукта) инжир нормализует секреторную и моторную функцию желудка.

Слива с древнейших времен считалась целебным средством, оказывающим послабляющее действие. Известный римский врач Квинт Серен Самонник отмечал, что в тех случаях, когда «желудок позволяет себе задержку, помощь и сливы дают, что Дамаском присланы славным»^[132].

Авиценна, подтверждая мнение о «послабляющем» действии сливы, особо подчеркивает ее желчегонные свойства, полагая, что: *«Сладкая слива выводит желтую желчь сильнее всех прочих фруктов»*. В современном представлении за счет содержания балластных веществ слива влияет на моторную функцию желчевыводящих путей, стимулируя процессы выведения желчи и препятствуя развитию застойных явлений в гепатобилиарной системе.

Оливковое масло, рекомендуемое Авиценной людям, продвинутым в годах, было широко распространено в Средней Азии, хотя в «кормящем ландшафте» маслины не произрастали. По свидетельству Бируни, его завозили из Сирии, где «вырабатывали из черных спелых маслин»^[133]. Авиценна советовал добавлять оливковое масло практически во все овощные салаты. Кроме того, он был убежден в исключительной пользе масляной клизмы, «ибо при этом, кроме опорожнения тела, имеет место и смягчение внутренностей, в особенности полезно использовать для клизмы сладкое оливковое масло»^[134].

Сегодня установлено, что оливковое масло содержит наибольшее количество (230–310 мг) противосклеротических веществ – стеринов. Последние исследования показали, что мононенасыщенные жиры относятся к так называемым «хорошим жирам», которые входят в состав клеточных мембран и контролируют поступление и выведение веществ, нужных для построения и правильного функционирования нервных клеток головного мозга. Они выделяют больше энергии, чем белки и углеводы вместе взятые, обеспечивают работу жирорастворимых витаминов А, D, E, активно участвуют в терморегуляции организма.

IV

В одном из хадисов (предания о Пророке Мухаммаде) рассказывается о ночной поездке Пророка Мухаммада в Иерусалим. *В «Доме поклонения» Пророку после молитвы были предложены три чаши: одна с медом, другая с вином и третья с молоком, он выбрал из них последнюю.*

Авиценна со свойственной его натуре пылкостью говорит о молоке в основном в восторженных выражениях: «Как хорошо сказал о молоке Руф, хотя ему и возражали!» – восклицает он. И тут же поясняет причину своих восторгов, отмечая, что: «Тело усваивает молоко до его превращения в кровь вследствие его природной близости к сущности крови»^[135].

Молоко как часть стратегии биохакинга и в прошлом, и в наши дни занимает центральное место в диетологии, играя ключевую роль в решении проблемы минимизации «гнилостных излишков» пищи в стареющем организме. Великий русский физиолог И. П. Павлов, спустя 1000 лет после восторгов Авиценны по поводу молока, писал: «Чрезвычайное значение молока как пищи, приготовленной самой природой, теперь в значительной степени уясняется. Мы можем узнать три существенных пункта, которые характеризуют молоко как совершенно исключительную пищу. Как мы знаем, на молоко изливается самый слабый желудочный сок, а также самое малое количество панкреатического сока, по сравнению с другими сортами еды, когда они берутся в эквивалентном по азоту качестве. Таким образом, секреторная работа ради усвоения молока значительно меньше по сравнению с любой другой едой»^[136].

Авиценну восхищает не только то, что он знает о молоке со слов предшественников и благодаря собственным наблюдениям, но и загадки этого продукта, нечто неведомое: «У молока есть такие соответствия с телами людей, причины коих непостижимы». Молоко поражало Авиценну как алхимика, так как загадка молока была в сублимации его в кровь (как сублимация, например, ртути в золото).

Эта научная гипотеза Авиценны, имеющая алхимические корни, находит свое подтверждение сегодня, когда наука с позиций экспериментальной физиологии объяснила феномен молока. Известно, в частности, что для пожилых людей молоко необходимо как богатейший источник кальция.

Однако существует и другая точка зрения. По данным Гарвардской школы общественного здоровья, люди, получающие больше 2 мг кальция в день, в три раза чаще страдают распространенными формами рака предстательной железы. Исследованиями в 1992 году был выявлен молочный белок, запускающий аутоиммунную реакцию, которая, как считается, разрушает производящие клетки поджелудочной железы. И наконец, проблема неусвояемости лактозы, которая на сегодняшний день отмечена у 40 % потенциальных потребителей молока.

Следует отметить, что, буквально восхищаясь молоком на страницах «Канона», Авиценна не считал его панацеей. Более того, не рекомендовал его всем подряд на том лишь основании, что это один из самых удивительных продуктов, созданных природой. Вместе с тем, последовательно проводя в жизнь идею индивидуального подхода, он не видел необходимости без особых показаний употреблять молоко в зрелом возрасте, а продвинутых в годах предостерегал: «Что касается молока, то оно полезно для тех людей, кто охотно его пьет и не чувствует после его употребления натяжения в области печени и живота и не появляются зуд и боли»^[137].

Авиценна мог разделять те же опасения, что и ученые гарвардской школы, но в отличие от них не делал относительно молока однозначных выводов, рекомендуя включить его в пищевой рацион продвинутых в годах и одновременно указывая на необходимость учитывать индивидуальные особенности человека.

Скорее всего, в этом вопросе Авиценна опирался на опыт Галена, который писал: «Я знал одного старого крестьянина, который жил в сельской местности более ста лет, и основным питанием его было козье молоко, которое он иногда пил с кусочками хлеба, намоченными в нем, а иногда он смешивал его с мёдом. Однако известный мне человек, подражая ему (так как он думал, что молоко – причина долгой жизни), все время страдал от молока, вне зависимости от того, в каком виде он его употреблял»^[138].

Сегодня, как было отмечено, существует двойственное отношение к молоку, при этом имеется в виду коровье молоко. Авиценна, в отличие от современных авторов, говоря о молоке для продвинутых в годах, указывает, что «более подходящим для них является молоко коз и ослиц». Надо сказать, что такое молоко Авиценна считал наиболее близким по составу к женскому молоку.

Козье молоко традиционно считалось лучшим средством при легочных заболеваниях и прежде всего от чахотки. Его рекомендует тибетская медицина как средство от затрудненного дыхания. Авиценна широко использует козье молоко при отравлениях, добавляя к нему в отдельных случаях мед и анис. Способность козьего молока снижать степень интоксикации делало его в глазах Авиценны необходимым для пожилых людей. Ведь пища, согласно Авиценне, превращается в яд, если человек не в силах ее до конца переварить, а старость, как утверждал И. И. Мечников, во многом результат эндогенной интоксикации организма.

Молоко ослицы Авиценна рекомендовал людям, продвинутым в годах, как пищу «*быстро проходящую в теле*», и это действительно, по заключению известного русского ученого-медика И. В. Троицкого, самое легкоусвояемое молоко. Однако данные современной этнографии народов Центральной Азии позволяют заключить, что от употребления молока ослицы здесь давно отказались. Рекомендую пожилым людям молоко ослицы, Авиценна, в частности, не учитывал, что, хотя оно лучше усваивается, чем коровье, но выделяется в сравнительно малых количествах, резко изменяется при простом кипячении и быстро портится.

Подводя итог всему сказанному Авиценной о питании людей, продвинутых в годах, можно заключить, что питание имеет непреходящее значение в свете задач современного биохакинга, обозначает основные контуры стратегии противостояния процессам старения и (так же, как исследования в этой области И. И. Мечникова) представляет собой один из многих вариантов продуктивного подхода к проблеме эндогенной интоксикации в пожилом возрасте.

Цветы памяти (вместо заключения)

4 февраля 2018 года.

В книге «Авиценна. Канон биохакинга» поставлена точка. Мы идем на Введенское кладбище, где похоронен Борис Дмитриевич Петров, творческие искания которого открыли дорогу Авиценне в пространство XX века.

Наши цветы на могиле Петрова, запорошенные снегом, приобретают причудливые сказочные очертания, и кажется, что нет могильной плиты, а есть белый лист бумаги, на котором метель пишет слова нашей глубокой признательности творцу авиценноведения XX века.

Мы сделали это, Борис Дмитриевич, мы пошли дальше по дороге Ваших научных исканий и прозрений. Авиценноведение теперь обрело новые парадигмальные очертания, трансформируясь в практическую часть профилактической медицины, у истоков которой в нашей стране стояли Вы с Николаем Александровичем Семашко.

Биохакинг как новая методология стал ключом к новому прочтению «Канона врачебной науки», позволил раскрыть его непреходящее значение в свете новых устремлений человечества к здоровью и активному долголетию.

Обращаясь к этой методике, мы пытались мыслить категориями опережающего развития, без сомнения и страха пускаясь вслед раздумьям Авиценны, как должен жить человек, чтобы быть счастливым, наслаждаясь дарами жизни до глубокой старости.

Простите нас, Борис Дмитриевич, что не смогли ничего сделать, когда Ваш любимый ученик, научный редактор этой книги профессор Владимир Исхаков за свои евразийские идеи был осужден в Узбекистане, пройдя страшный путь тюрьмы, зоны и каторги. Вы должны знать, что свою судьбу «приглашенного на казнь»* он принял с достоинством истинного ученого, продолжая лечебную практику в условиях зоны, спасая жизни сотен людей, нередко при этом используя методики из «Канона врачебной науки».

Теперь мы, Ваши ученики, снова вместе, как много лет назад, и снова Авиценна ведет с нами метафизический диалог, и снова Ваша научная школа обращается к миру на языке «Истины и Разума»*.

Метель стирает очертания могильных плит, оставляя нашему взору один белый лист, на котором вместо слов цветы нашей благодарной памяти.

Андрей Иванов,

Нурали Латыпов

«Несгораемый светоч сияет»

После прочтения книги Андрея Иванова и Нурали Латыпова «Авиценна. Канон биохакинга» так и хочется воскликнуть вслед за гением Востока: «Душа Вселенной – истина».

Авторы создали глубокое и яркое произведение, сочетающее в себе научную фундаментальность и высокой художественный стиль. Иванов и Латыпов открыли архивный кладезь и рассмотрели сокровенные залежи с точки зрения самых последних научных достижений. Обладая блестящим литературным инструментарием и талантом, они представили просвещенному миру свой труд, на который способны лишь разносторонне одаренные люди. Вспомним, как во второй половине XVIII века Канту предлагали занять место профессора поэзии; Гете уделял внимание оптике и ботанике не менее, чем литературе, а биолог Эразм Дарвин облакал свои теории в поэму «Храм природы»: «...Из этих волн родятся у людей / Голосовые символы идей...». И этот ряд может быть продолжен.

Достаточно сказать, что главный герой книги – Авиценна – был одним из самых ярких поэтов Восточного Ренессанса VIII–XII веков. Его рубай, бейты, кытба в переводе научного редактора этого труда, профессора истории и самобытного поэта Владимира Исхакова (литературный псевдоним Ибн Ильяс) поражают не менее, чем знаменитые рубай Омара Хайяма. Достаточно привести одну из кытба Авиценны, чтобы понять какого масштаба поэт-мыслитель перед нами.

Мне дервиша путь предназначен Аллахом.

Скиталец не знает сомнений и страхов,

Что вдруг потеряет насиженный дом

И хлам, что зовут почему-то добром.

Какой самодержец, лукавый властитель,
 Способен построить такую обитель,
 Где горы, долины – от века до века —
 Как утварь домашняя для человека?
 И что их дворцы? Как сарай для скотины
 В сравнение с величием горной вершины.
 Из города в город иду и в котомке
 Лишь книги... Прочтут их когда-то потомки.

(Пер. Ибн Ильяса)

Гениальность Авиценны, раскрываемая в книге Андрея Иванова и Нурали Латыпова, полностью стирает устоявшиеся разграничения между Западом и Востоком, делая утверждение Сэмюэля Хантингтона о том, что «уже тринадцать веков тянется конфликт вдоль линии разлома между западной и исламской цивилизациями», научно несостоятельным. Благодаря авторам книги «Авиценна. Канон биохакинга» мы можем с другого – космического – угла взглянуть на то, что Запад и Восток не двуликий Янус, а единое пространство, отражающее в себе лики великих мыслителей прошлого, среди которых Авиценне принадлежит особое место.

Николай Рерих писал: «Несгораемый светоч сияет. Во имя красоты знания, во имя культуры стерлась стена между Западом и Востоком».

Сегодня «несгораемый светоч сияет» на страницах книги Андрея Иванова и Нурали Латыпова. Авиценна вновь возвращается в строй ведущих ученых мира не просто как историческая личность, а как автор «Канона биохакинга», содержащего идеи, далеко опережающие даже наше время.

Читая книгу наших коллег по творческому союзу, начинаешь понимать, почему «Канон врачебной науки» был востребован столько веков как учебник и почему он вновь востребован сейчас как источник идей развития здоровья и активного долголетия.

Трудно переоценить этот труд, вернувший «Канону врачебной науки» его истинное смысловое звучание, которое было утрачено в рукописи XII века, искаженной усилиями множества переписчиков, которые при книгохранилищах выполняли скорее повинность, нежели работу по сохранению бесценного наследия великих мыслителей Востока. К сожалению, современные переводчики-востоковеды в силу традиции, которая не позволяла идти путем интерпретации и реконструкции текста «Канона врачебной науки», донесли до нас не мысли Авиценны, а усредненные варианты понимания текста переписчиками.

Андрей Иванов и Нурали Латыпов провели грандиозную работу по реконструкции текста «Канона врачебной науки», создав прецедент для его дальнейшей реконструкции. Хочется особо отметить работу Андрея Иванова по синтезу фармации Авиценны и фармакогнозии аль-Бируни. Здесь перед нами и доктор фармакологических наук, и талантливый писатель, который, положив перед собой две великие книги «Канон врачебной науки» Авиценны и «Фармакогнозия в медицине» аль-Бируни, мог написать: «На страницах этих книг открывается такая панорама мнений о таинственных свойствах лекарственных веществ, что просто дух захватывает. Благодаря Бируни и Авиценне вновь слышатся голоса великих врачей-мыслителей далекого прошлого. Словно происходит конференция во времени по вопросам фармации, кипят дискуссии, идет обмен опытом.

Слышна индийская речь, фарси блистает своей изысканностью, арабский – небесной мудростью, звучат привычно греческий с латинским языком. Здесь говорит Сушрута с Гиппократом, а Феофраст, Аристотель, Николай Дамасский, Диоскорид, индус Чарака, Руф и Ариген заслушались, как страстно Клеопатра рассказывает о ядах и снадобьях.

Гален и Орибазий, Павел Эгинский и верный их последователь Хунайн ибн Исхак – все это мир иллюзий и прозрений. Ат-Табари с учеником любимым, что потрясет Европу как Рамзес. А председательствующий – сам Гермес Трисмегист».

Следует особо сказать, что все эти имена взяты из «Канона» и «Фармакогнозии», на основе которых Андрей Иванов выстраивает эту фантастическую дискуссию, которая далее превращается в уникальный синтез идей и конкретных рекомендаций.

Трудно давать оценку столь яркому и полному интеллектуальных сюрпризов труду. Однако с уверенностью можно сказать одно: книга наших коллег по Союзу писателей России Андрея Иванова и Нурали Латыпова «Авиценна. Канон биохакинга» несомненно знаковое произведение нашей эпохи, когда «разломы между цивилизациями» стираются творческими диалогами культур, объединением народов вокруг непреходящих идей таких великих мыслителей-гуманистов, как Абу Али Ибн Сина, известный всему миру под именем Авиценны.

Бояринов Владимир Георгиевич,

поэт, переводчик, общественный деятель, председатель Московской городской организации Союза писателей России, сопредседатель Союза писателей России, заслуженный работник культуры Российской Федерации лауреат Большой премии им. Расула Гамзатова

Замшев Максим Адольфович,

поэт, прозаик, переводчик, общественный деятель, главный редактор «Литературной Газеты», 1-й заместитель Председателя Московской городской организации Союза писателей России, лауреат премии Центрального Федерального округа заслуженный работник культуры Чеченской Республики

Силкин Владимир Александрович,

поэт, переводчик, кандидат педагогических наук, полковник запаса, заместитель Председателя Московской городской организации Союза писателей России, секретарь Союза писателей России, начальник военно-художественной студии писателей в Культурном центре Вооруженных сил РФ, ответственный редактор журнала «Московский Вестник», лауреат Государственной премии им. Маршала Советского Союза Г. К. Жукова, заслуженный работник культуры Российской Федерации

Голубничий Иван Юрьевич,

поэт, литературовед, общественный деятель, кандидат филологических наук, заместитель Председателя Московской городской организации Союза писателей России, секретарь Союза писателей России, главный редактор газеты «Московский литератор», заслуженный работник культуры Российской Федерации

Абу Али Ибн Сина Избранное Трактаты и наставления Опыт реконструкции текста «Канона врачебной науки»

Во имя Аллаха, милостивого и милосердного!

Хвала Аллаху, дарующему
в бесконечной мудрости своей
мгновенья духовного озарения
во мраке скоротечного бытия!
Да снизойдет благословение Аллаха
на Пророка нашего – Мухаммеда
и его достославных потомков!

Однажды близкий моему сердцу человек – друг и учитель, перед которым я в вечном долгу, позвал меня в дорогу познания, дав наставление создать всеобъемлющий труд по врачебной науке. Этот труд, согласно его наставлению, должен был содержать в себе как

общие, так и частные законы врачебной науки. Подробность толкования должна была сочетаться в нем с краткостью изложения и предельной ясностью мысли.

Непроста была дорога познания, но уповая на помощь Аллаха, я употребил все свои силы и терпение, вдохновение и упорство в написании этого труда, который назвал «Канон врачебной науки».

Каждый, кто в этом мире называет себя врачом и полагает, что до конца овладел искусством врачевания, и добывает свой хлеб, исцеляя от недугов, должен признать, что знание, которое содержит первая книга «Канона врачебной науки», освещает прежде скрытое многообразие факторов человеческого бытия, являясь каркасом идей, на котором строится медицина. При этом, надо признать, что Книга эта далека от совершенства и требует доработки.

Я надеюсь, что в будущем, если Аллах, великий и милосердный, отсрочит мою смерть, я продолжу работу над этой Книгой.

Абу Али аль-Хусейн

ибн Абдаллах ибн аль-Хасан ибн Али

Ибн Сина

Определение понятия «Медицина»

Абу Али сказал: медицина – наука, познающая физическую природу человека, изучающая изменения в состоянии здоровья, практикующая режимы поддержания здоровья и способы восстановления здоровья в случае его утраты.

Наставления врачу

Медицина проникает в тайны природы человека, изучая пути сохранения здоровья и причины его утраты. Познание любого явления можно считать исчерпывающим и близким к совершенству, если в полной мере раскрывается существо причинно-следственной связи; по-этому в медицине знание причин является определяющим, когда речь заходит об истоках здоровья и болезни.

Знай, что эти причины бывают явные, а бывают и скрытые, постигаемые не чувственным восприятием, а умозаключением на основании акциденций; поэтому в медицине необходимо также знать и акциденции, которые имеют место, когда мы говорим о здоровье, так и в том случае, если речь идет о болезни. В истинных науках утверждается, что познание вещи достигается посредством постижения ее причин и начал, если они ей присущи, а если их нет, то через познание ее акциденций и обязательных, присущих ей, существенных признаков.

Суть причин как истоков всего сущего проявляется в четырех основных направлениях:

- материальные причины;
- действенные причины;
- формальные причины;
- конечные причины.

Первое направление включает в себя причины, несущие в себе суть материи как строительного материала человеческого тела, в том числе причины таких состояний, как здоровье и болезнь. Наиболее проявленная конечная основа жизни – это, безусловно, пневма во всех ее духовных и физических ипостасях; более отдаленная основа жизни – четыре сока; еще более отдаленная – четыре первоэлемента.

Две последние основы жизни различаются по отношению к живой и неживой материи. Так сочетание качеств первоэлементов становится основой превращения неживой материи в материю жизни. Все устроено таким образом, что стремится при сочетании и превращении к некоему единству; это либо определенная форма тела, либо натура. Что касается натуры, то она возникает из сочетания соков, в то время как определенная форма тел возникает из сочетания первоэлементов.

Вторая группа причин – это причины, которые изменяют тело человека или сохраняют его внутреннее равновесие. Это причины, обуславливающие действия. Таковы изменения качества и температуры воздуха и то постоянное воздействие на человека, которое они оказывают; потенциал различного воздействия на организм несут в себе еда, вода, напитки, опорожнение, запор, страна, жилище и, наконец, телесные и душевные движения, а также покой. К этим же причинам действия относятся такие состояния, как сон и бодрствование, переход из одного возраста в другой. Причины действия могут быть заключены в особенностях возраста, пола, ремесла, в многолетних привычках, также в том, что происходит с человеческим телом от соприкосновения с внешними факторами – либо непротиворечащее природе, либо находящееся в противоречии с природой. Все это мир действий. Внутри и снаружи нас этот мир перемен создает бесконечную череду причинно-следственных связей здоровья и болезни, жизни и смерти.

Формальные причины – это причины, определяющие особенности формообразования физической природы человека и типологию его психической организации, формирование из различных сочетаний соков характера человека и присущих его темпераменту жизненных сил.

Конечные причины – это действия высшего порядка бытия. Это силы начала начал нашей жизни. В изучение конечных причин неизбежно входит познание сущности жизненных сил, а также познание природы пневмы, несущей в себе энергию высших, в том числе духовных сил.

Таково содержание врачебной науки в ее причинно-следственном осмыслении, ибо она проникает в тайны тела человека, исследует законы сохранения здоровья и способы исцеления, когда здоровье в силу сложившихся причин утрачено.

Знай, что конечная цель врачебной науки – это поиск способов и средств сохранения здоровья и предупреждения болезней, использование всего арсенала знаний о человеке и окружающем его мире. Средствами здесь являются искусство соразмерного питания и употребления напитков, умение выбрать место жительства, где воздух свеж, чист и гуляет ласковый ветер, определение меры покоя и движения, лечения лекарствами и исцеление рукой.

Все это в практике врачевания применяется в соответствии с тремя состояниями равновесия природы человека:

- состояние здоровья;
- состояние болезни;
- пограничное состояние между здоровьем и болезнью.

Однако следует придерживаться мнения, что третье состояние почти такое же далекое от равновесия, как и болезнь, имеет свои причины и не является по сути своей пограничным, неким связующим звеном здоровья и болезни.

Итак, опираясь на сказанное выше, можно сделать заключение, что теория медицины в обобщенном виде есть расширенное знание о природе. Ее конечной целью является познание скрытого смысла первоэлементов, соков, многообразия натур, простых и сложных органов тела, разновидностей проявления пневмы с их естественными, животными и душевными силами. Она изучает образ жизни, включающий в себя действия направленные на достижения равновесия между человеком и окружающей его природой. Предметом ее изучения также являются различные состояния тела: здоровье, болезнь и пограничное состояние.

В ее задачи входит и раскрытие причин, обуславливающих суть этих состояний – это, в частности:

- все, что мы едим и пьем;
- воздух, которым мы дышим;
- вода, которой мы умываемся и утоляем жажду;
- страна, где приходится жить;
- дом, где горит наш очаг;

- привычки и обычаи;
- ремесло и искусство;
- движение и покой;
- загроуженность излишками и очищение;
- маета тела и души;
- пол и возраст.

Итак, причины здоровья и болезни скрыты в образе жизни. Врач, поскольку он только врач, должен иметь общее представление о причинно-следственной связи вещей, обуславливающих здоровье и болезнь как отражение многообразия действий, в основе которых лежит некий порядок, изученный и принятый знатоками науки о природе. Задача врача – найти способы поддержания равновесия, доказать своим искусством, что причинно-следственные связи могут быть не только поняты, но и подвергнуты коррекции в целях сохранения здоровья человека. При этом надо помнить, что врачебная наука имеет свои строго очерченные границы познания, за которые врач не должен заходить.

Врачу надлежит понять, что начала наук о природе – бесспорны, что аксиомы бытия доказываются и поясняются в специальных областях знания, которые постепенно поднимаются к высшей мудрости на земле – науке, которую называют метафизикой. Поэтому, когда кто-нибудь из притязующих на звание врача, пускается в рассуждения, доказывая то, что давно известно о сущности первоэлементов, натур и иных основ жизни, он по меньшей мере совершает досадную ошибку. Медицина была когда-то выделена из философии для того, чтобы врач, опираясь на мудрость веков, шел путем опыта, а не пытался мудрствовать там, где ему надлежит только постигать.

Врач должен опираться на прочный каркас философских аксиом, поскольку они содержат вещи, существование которых неочевидно и не может быть проверено опытом. Он должен принимать как высшую данность бытия, что мир состоит из первоэлементов, что темпераменты возникают как следствие различных сочетаний четырех соков, что пневма не плод воображения, а основа различных энергий, пронизывающих тело человека.

Поистине анатомия – достойный объект изучения для врача. Что же касается тех вещей, которые врач обязан и ясно представлять себе, и искусно доказывать, то это различные проявления болезней, их частные причины, их признаки, а также то, как исцелять от недугов и сохранять здоровье. Очень важно для врача овладеть умением всесторонне обосновывать правильность назначенного лечения, проникая в суть скрытого смысла происходящих в организме больного перемен, оценивать во всех подробностях их величину и периодичность.

Знай, что не следует идти путем Галена, пытавшегося усложнить теорию медицины, рассуждая об основах естественного научного знания с позиций философии. Ведь точно так же знаток шариата может обосновывать свои решения не как законовед, а как богослов. Ни врач, ни законовед не в состоянии достаточно обосновано доказать выдвинутые ими положения, опираясь на законы иных отраслей знания, иного уровня абстракций, не попав при этом в порочный круг заблуждений.

О причинно-следственных связях в природе Трактат о следствиях, возникающих от причин, носящих общий характер

Наставления о сути причинно-следственных связей здоровья и болезни

Абу Али сказал: причины изменений в нашем теле, утраты здоровья и, напротив, выздоровления, а также промежуточного между ними состояния [предболезни или, напротив, восстановления здоровья] имеют три вида воздействия: внутреннее, возникающее в телесной природе человека, внешнее, возникающее как следствие воздействия окружающего мира, и связующее, отражающее сочетание воздействия внутренних и

внешних факторов на организм. Внутренние причины следует относить к первопричинам и видеть в них проявление изменений в природе человека как отражение особенностей натуры, состояния животворящих соков, конституции и неизбежно наступающих возрастных изменений.

Знай, что первопричины и причины, имеющие связующие свойства, имеют то общее, что они являются явлениями, отражающими сущность природы тела, будь то связь с изменениями в составе животворящих соков, или с особенностями натуры, или с конституцией. А внешние причины относятся к многообразию мира вещей и пространства метафизики, находящихся вне тела человека.

Отсюда особенности проявления внешних причин, которые могут воздействовать на тело и как удар клинка, и как дуновение жаркого ветра пустыни, и как любая горячая или холодная еда. То же самое в метафизическом плане: мы можем видеть, как происходит воздействие на организм человека силами его души, которая весьма условно связана с телом. Так, например, гнев или страх, душевные метания так же разрушают тело, как остро заточенный клинок.

Первопричины и внешние причины имеют между собой то общее, что между их воздействием на человека и ответной реакцией его организма существует некое посредствующее звено, некая цепочка причинно-следственных связей. В то же время внешние причины и причины связующие подобны друг другу в том, что между ними не возникает причинно-следственных цепочек. Также можно сказать, что первопричины далеки от подобия со связующими причинами потому, что за первопричинами нет причинно-следственных цепочек, а связующие как правило строятся на них.

Первопричины расходятся в характере воздействия на тело с внешними причинами в том, что первые являются результатом изменений, наступающих внутри тела человека. И еще надо сказать, что между первопричинами и изменениями в организме человека в обязательном порядке имеется посредствующее звено, а при внешних причинах это бывает лишь в отдельных случаях.

Итак, можно заключить, что первопричины проявляются как результат внутренних изменений в теле человека, которые возникают из-за нарушения равновесия жизненных соков, проявления характерных признаков натур, в силу особенностей конституции, которые, не являясь первопричинами, по сути, являются частью необходимого звена причинно-следственной цепочки.

Далее скажем, что связующие причины также проявляются как результат внутренних изменений в организме, но без звеньев причинно-следственной цепочки. Они подобны рекам, в то время как первопричины подобны морю.

Внешние причины суть причины, таящиеся в многообразии проявления окружающего нас мира. Подобно первопричинам, они нарушают равновесие в организме человека, возникая как результат изменений в окружающей природе и нарушений в образе жизни.

Примеры первопричин: переполнение живительными соками, вызывающее лихорадку; переполнение кровью сосудов глаза, вызывающее катаракту. Пример связующих причин: гнилостность в крови, вызывающая лихорадку; влага, подобная той, что истекает из оболочки плодов винограда и становится причиной закупорки сосудов, что, в частности, приводит к слепоте. Пример внешних причин: иссушающий тело солнечный зной; чрезмерный физический труд; постоянные заботы и тревоги; бессонница; употребление пищи, обладающей горячими свойствами – все это может вызывать лихорадочные состояния, ухудшение зрения и даже катаракту.

Все существующие причины являются либо причинами по своей сущности, как, например, перец, который оказывает выраженное горячительное действие, или опиум, который оказывает действие, близкое по сущности холоду, либо причинами, действующими посредством своих свойств, как, например, холодная вода, которая согревает благодаря сужению пор кожи, сохраняя таким образом естественную теплоту тела, или горячая вода,

которая охлаждает путем растворения живительных соков и, прежде всего, путем снижения вязкости крови.

Знай, что не всякая причина, воздействующая на тело человека, оказывает на него действие, влекущее за собой цепочку различных следствий. Иногда для возникновения причинно-следственной цепочки требуются силы воздействия, среди которых натурфилософы особо выделяют: силу, исходящую от активной действующей энергии – силы перемен; силу, исходящую от потенциальной силы тела, а также совместное воздействие этих сил, когда они на время объединяются, создавая устойчивые причинно-следственные цепочки.

Характер проявления причинно-следственных связей бывает неодинаков. Иногда одна и та же причина вызывает в телах людей совершенно различные болезни или является источником многообразия болезнетворных проявлений в зависимости от возраста и времени года. Точно так же можно наблюдать, насколько влияет действие одних и тех же причин на человека с крепким здоровьем и ослабленного постоянными недугами, на устойчивого к неблагоприятным воздействиям природы и восприимчивого к любым, даже незначительным, изменениям в окружающем мире.

Некоторые причины заболеваний создают в теле человека устойчивые причинно-следственные цепочки, как след от колес арбы, обрекая человека на долгую изнуряющую болезнь. Иные причины не оставляют за собой следа, исчезая, как утренней туман. Знай, что причины, оставляющие за собой след, – это причины, влияние которых долго сохраняется в теле, даже когда они покинут его навсегда, а причины, не оставляющие следа, – это такие причины, после исчезновения которых наступает полное выздоровление.

Абу Али сказал: причины, изменяющие состояние тела и сохраняющие его состояние неизменным, являются либо причинами неизбежности и предопределения, которым человек не может противиться в течение всей своей жизни, либо причинами случайности, которых можно избежать.

В нашей жизни существует шесть причин, неизбежность которых дарована нам свыше: воздух которым мы дышим, пища и питье на нашем столе, чередование двигательной активности и покоя, невидимые движения нашей души, чередование сна и бодрствования, опорожнения и задержания. Начнем же постигать их сущность, обратив свое внимание прежде всего на редчайший первоэлемент Вселенной – воздух.

Наставления о влиянии на тело человека окружающего воздуха

Воздух есть первоэлемент, входящий в состав нашего тела и являющийся основой формирования пневмы. Значение воздуха определяется не только его составом, но редкой способностью создавать равновесие в противоречивой природе человека.

Абу Али сказал: мы, врачи, разумею под пневмой не то, что философы называют душой. Пневма врачей – прежде всего источник равновесия, а следовательно, здоровья.

Воздействие воздуха, предопределяющее качества пневмы, связано с двумя действиями, а именно, с наполнением легких свежестью и их очищением.

Наполнение легких, несущее свежесть, несет равновесие в первую очередь для натур с преобладанием первоэлемента огня в составе пневмы, особенно когда она чрезмерно замкнута в своем движении. Воздух размыкает каналы движения пневмы, изменяя преобладание огненного начала в сторону равновесия.

Под равновесием я подразумеваю равновесие относительное, о котором уже поведал на страницах этой книги, утверждая старую истину, что все изменяется и нет ничего в природе, что противилось бы власти перемен. Подобное относительное равновесие сообщается пневме посредством вдыхания воздуха через легкие, а также через поры кожного покрова.

Знай, что воздух, окружающий наше тело, является очень холодным в сравнении с природой пневмы, не говоря уже о натуре человека, возникающей как следствие замкнутого цикла движения элементов, соков и, конечно, пневмы, способствующей поддержанию сравнительно высокой температуры тела. При вдохе воздух буквально сталкивается с

пневмой, сливается с ней и не дает ей перейти в состояние полной замкнутости, которая ведет к порче натуры и, прежде всего, лишает ее способности воспринимать влияние души, являющейся, как известно, первопричиной жизни. Воздух концентрирует силы, заложенные природой в пневме, препятствует рассеиванию ее вещества, сохраняя тем самым равновесие при разнице температур тела и окружающего воздуха.

Очищение легких заключается в том, что воздух захватывает с собой при выдохе нечто среднее между паром и дымом, который выделяет организм благодаря различающей силе. Эта сила отделяет и удаляет все излишки, а то, что выходит из легких при выдохе, находится в таком же отношении к пневме, как излишки пищеварения к телу.

Равновесие достигается благодаря достаточному поступлению воздуха в легкие при входе, когда происходит его смешение с пневмой, а очищение наступает при выдохе благодаря выбросу парообразных излишков. Однако следует знать — для достижения необходимого равновесия в циркуляции пневмы необходимо, чтобы воздух, поступающий в легкие при входе, был холоднее температуры тела. После того как он, сливаясь с пневмой в теле, становится ее частью, температура его резко возрастает и он утрачивает заключенную в нем пользу.

Подобно излишкам переваренной пищи, он становится ненужным, и возникает потребность в новом входе, несущем целебную дозу воздуха, которая бы заполнила легкие и отдала свою силу пневме. Поэтому так важно правильное глубокое дыхание, способствующее удалению излишков, накапливающихся в веществе пневмы.

Знай, что пока воздух несет в себе силу равновесия и природную чистоту и в нем не содержится посторонних примесей, несовместимых с натурой пневмы, он незаменимый источник здоровья и долголетия. Потеря воздухом природной силы и чистоты становится источником болезней и раннего старения организма.

В природе воздух подвержен изменениям, которые имеют естественный характер и могут возникать как нечистоты в родниковой воде, меняя его сущность и предназначение поддерживать жизнь в этом мире на противоположное. Естественные изменения — это изменения в связи со сменой времен года: в каждое время года воздух меняется, приобретая другую натуру.

Наставления о сущностях времен года

Абу Али сказал: времена года для врачей далеко не то же самое явление, что для астрономов. У астрономов четыре времени года — это периоды последовательного перехода солнца из одной четверти зодиака в другую, начиная от точки весеннего равноденствия, а у врачей весна — это такое время, когда в странах умеренного климата человеку не требуется укрываться от холода и искать спасения от палящего зноя в свежести долгожданного ветерка. Это время, когда зеленеют деревья и возвращаются из жарких стран птицы.

Время, отведенное Создателем весне, — это период между весенним равноденствием до вступления солнца в половину созвездия Тельца. Осень в наших краях обычно соответствует по продолжительности весне, но в других странах весна может начинаться раньше, а осень позже. Лето следует рассматривать как время торжества палящего зноя, а зиму — как время безраздельной власти холода. Весна и осень — каждое из этих времен года — в календаре врачей короче лета и зимы.

В медицинском календаре весна — это период самых прекрасных цветов, появления первых ягод, а осень время желтых листьев, листопада и созревания плодов. Зима и лето очерчивают контуры времени календаря врачей снегом и солнцем, стужей и зноем.

Знай, что натура весны есть натура наиболее близкая к равновесию, а не горячая и влажная, как ошибочно думают некоторые врачи. Достаточно глубокое исследование этого вопроса составляет часть науки о природе, относящейся к философии, на выводы которой нам следует опираться. Так оставим лишние сомнения и будем считать бесспорным тот факт, что весна — период наивысшего равновесия в природе. Лето несет в себе преобладание горячего и сухого из-за близости солнца к зениту. Такое расположение солнца наполняет

силой его лучи, которые летом отражаются от земли под очень острым углом. При этом возникает такое впечатление, что отраженные солнечные лучи как будто бы сгущаются в серебристый туман. На самом деле причина этого в том, что место падения лучей солнца **геометрически можно выразить как конус с осью** в виде цилиндра, как бы исходящего из центра круга – тела солнца. Они падают на все, что находится на пути их движения по прямой линии. Иногда это бывает плоская поверхность, иногда шарообразная или любой другой формы. Сила лучей солнца проявляется больше всего, когда оно в зените. Наши благословенные земли в летний период испытывают прямое воздействие солнца намного дольше, чем страны, расположенные на землях более северных широт. Зимой лучи солнца падают под менее острым углом, едва согревая и имея более тусклый оттенок.

Летние лучи так жгучи и ярки, потому что такова их геометрия, хотя расстояние от места, где мы находимся, до солнца, стоящего близко к апогею, даже трудно вообразить. Относительная степень этой близости и отдаленности разъясняется в отделе астрономии математической части философии, а исследования нарастания теплоты солнечных лучей разъясняются в трудах по натурфилософии.

Лето, будучи жарким, является вместе с тем и сухим вследствие испарения влаги от сильного жара, от разрежения вещества воздуха, которое уподобляется естеству огня, а также от того, что летом выпадает мало росы и дождя. Зима же в наших краях холодна и влажна, как и положено быть времени года, отмеченному печатью Аримана.

Что же касается осени, то с ее приходом летний зной становится милосердной, а зимний холод еще не вступил в свои права. В это время мы оказываемся в мире листопада, который обозначает границу между крайними состояниями природы – летним зноем и зимним холодом. Поэтому можно сказать, что осень, подобно весне, близка к равновесию высоких и низких температур. Но знай, что осень далека от равновесия, когда речь заходит о соотношении влажности и сухости. Да и как может возникать равновесие, когда осеннее солнце медленно, но верно выпивает всю влагу из воздуха, при этом оно, как правило, не успевает укрыться осенними облаками, восполняя тем самым выпитую из воздуха влагу.

Далее скажу тебе, что в отношении прихода холодов дело обстоит не так, как с увлажнением воздуха. Переход климата в холодное состояние происходит с гораздо большей легкостью, чем переход во влажное состояние. Влажность медленно вступает в свои права прежде всего из-за возникающего у нее на пути холода, который, хотя и прозрачный, но стена на пути влажного начала природы. К примеру, переход к сухости происходит с удивительной легкостью благодаря идущему навстречу летнему зною. Ведь как нетрудно убедиться, даже небольшой зной уже достаточно сушит воздух, тогда как едва ощутимый холод стоит на пути влаги. Более того, случается так, что нарастающий жар увлажняет воздух, когда в его материи содержится даже небольшое количество холодного начала, ибо этот жар превращает застывшую влагу в пар, освобождая ее из ледяных оков холода.

Поэтому можно сказать, что весна не в той мере сохраняет влажность зимы, как осень сохраняет сухость лета, ибо влажность весны уравнивается зноем лета в тот же промежуток времени, за который сухость осени не успевает достигнуть равновесия благодаря холоду зимы. Похоже, что изменения во влажности и сухости воздуха – следствие некой природной закономерности. Но скажем сразу, что речь идет не о борьбе противоположностей, как это может показаться на первый взгляд. Логика нарастания сухости и влажности отражает особенности свойственные нашему климату, его особым метафизическим законам. Ведь мы не говорим здесь «влажный воздух» и «сухой воздух», разумея под этим природную форму или природное качество. В данном конкретном случае это даже сюда не относится или относится в очень малой степени.

Говоря «влажный воздух», мы хотим лишь сказать «воздух, к которому примешались густые водяные пары», или «воздух, который превратился благодаря сгущению в нечто подобное водяному пару». В таком же смысле мы говорим «сухой воздух», то есть воздух, в котором не содержатся водяные пары, или же воздух, который вследствие разрежения

приобрел сходство с огненной субстанцией, или же воздух, несущий в себе частички пыли, впитывающие влагу.

Весной излишек зимней влаги уничтожается при самом небольшом жаре, возникающем вследствие приближения солнца к зениту, тогда как осенью от малейшего холода воздух не становится влажным. Если ты хочешь это узнать, то посмотри, сыреют ли сухие вещи на холодном воздухе и как высыхают влажные вещи на горячем воздухе.

Когда ты понаблюдаешь за этим, то увидишь, что дело в этих двух случаях обстоит различно.

Однако тут есть и другая причина, более важная: дело в том, что влага сохраняется и в холодном, и в горячем воздухе, только если она имеет постоянный источник влажного начала. Впрочем, когда мы говорим «холодный воздух», мы имеем в виду «холодный по отношению к нашему телу». Ведь температура воздуха в обитаемых землях, как свидетельствуют книги путешественников, никогда не достигает такой степени, чтобы совершенно не было влажного начала, ибо при всех обстоятельствах в воздухе действует сила солнца и звезд. Эта сила сохраняет воду даже в самых холодных местах на земле.

Однако для всех уголков земли наступает время, когда вода, превращаясь в пар, наполняет воздух ароматом обновления. Это время называется весна. Причина этого превращения воды в пары воздуха: небольшая, легкая теплота, то, что поэты называют весенним ветерком, и огненный жар, скрытый в глубинах земли. С началом весны, когда отходят снега, тепло из земных глубин начинает постепенно подниматься к поверхности земли. Пространство весны наполняется этим теплом, этим даром из земных глубин.

Зимой это внутреннее тепло земли ничуть не холоднее, огонь бушует там, несмотря на времена года, что подробно излагается в науках о природе и, прежде всего, в натурфилософии. Но воздух не получает должной влаги от испарения. Холод, проникая в верхние слои земной поверхности, создает условия, когда пары сгущаются, влага застывает кристалликами снежинок и воздух не получает должного количества растворенной влаги.

Весной же растворение происходит согласно предопределению, воздух наполняется свежестью влаги, над распаханными полями клубится пар, словно дышит земля, отдавая природе свой внутренний жар. Из самых ее глубин, поднимаются волны тепла, гонимые силой начала, которая растворяет кристаллики влаги, словно оживляя почву. Вещество природы переходит под влиянием этой силы в полужидкое состояние, как положено при зарождении жизни. Жидкое состояние увлажняет почву, воздух и весенние дожди приходят, обещая урожайный год.

Сказанное здесь отражает опыт многолетних наблюдений и глубоких раздумий. Все причины и следствия в природе познаваемы лишь отчасти. То, что открывается, не всегда есть истина, но путь к ней осилит лишь тот, кто будет сосредоточен на конкретных вещах, явлениях, фактах. Те причины, о которых я размышляю, связаны с временами года. Так продолжим наше повествование, не забывая о сомнениях в глубине собственных познаний.

Весной нет противостояния силам обновления и поэтому тепло, несущее вверх от земли влагу, не настигает ни сковывающий холод, ни иссушающий жар. Поэтому я сказал, что весна время равновесия влажного и сухого, горячего и холодного начал в природе. Хотя должен признать, что было бы неверно считать невозможным тот факт, что начало весны в ряде случаев бывает более склонно к влажности. Однако, следует заметить, что эта влажность не настолько удалена от равновесия, как, например, сухость природы осени.

Абу Али сказал: кто не считает осенний период близким к равновесию в отношении теплоты и холода, тот довольно близок к истине. Ведь внешние признаки осени по сути своей летние, ибо осенний воздух достаточно сух и хорошо принимает в себя тепло огненного начала природы. Эта особенность качественного состава осеннего воздуха предопределена летним периодом, но касается только дневного времени. Ночи осенью, как правило, холодные, что связано, с одной стороны, с удаленностью солнца от зенита, с другой — с сильной разреженностью состава воздуха, что способствует проявлению охлаждающего начала.

Весна ближе к равновесию в отношении этих факторов [удаленности солнца от зенита и сильной разреженности воздуха], так как подобные изменения температуры воздуха не становятся в весенний период причиной его быстрого нагревания и охлаждения, как это происходит осенью. Поэтому нет большой разницы температур между весенней ночью и [весенним] днем.

Если же кто-нибудь тебя спросит: «А почему осенние ночи всегда холоднее весенних, хотя осенью воздуху надлежит быть теплее, так как он разреженнее и несет в себе искры летнего зноя?» – то ты, мой любознательный читатель, скажешь в ответ: «Знай, что сильно разреженный воздух скорее принимает тепло и холод, как и сильно разреженная вода». Поэтому, к примеру, если ты вначале нагреешь воду, а затем подвергнешь ее замораживанию, она замерзнет скорее, чем холодная [вода, так как волна охлаждения [легче] пройдет сквозь нее именно вследствие ее разреженности].

И потом, важно учитывать тот факт, что весенняя прохлада не столь чувствительна, как осенние холода, ибо тела человеческие весной привыкают к переходу от холода к теплу. Будучи приспособлены к холоду, они практически нечувствительны к весенней прохладе. Осенью, как тебе известно, все происходит наоборот. К тому же надо учитывать, что осень шествует к зиме, а весна от нее уходит.

Знай, что смена времен года становится причиной [при любом климате] возникновения целого ряда заболеваний. Врачу необходимо хорошо знать, какое неблагоприятное воздействие оказывает смена времен года в условиях различного климата [к примеру климата гор, долин, степей, пустынь], чтобы его рекомендации по сохранению здоровья содержали конкретные рекомендации и были основаны на [подлинном] знании.

Наставления о влиянии времен года на здоровье и последствия изменения их натуры

Здоровый человек находится в равновесии со всеми временами года. Весенние дожди, летний зной, осенний листопад и даже зимняя метель не могут нанести ущерб его здоровью. Человек, чья натура далека от равновесия, чей дух ослаблен постоянными недугами в каждое из времен года, найдет свой режим. Но бывает и так, что само время отклоняется от равновесия, теряя устойчивость присущей ему натуры. И тогда, будь человек здоров или предрасположен к болезням, его жизненные силы подвергнутся тяжелому испытанию в неблагоприятных условиях внешнего мира.

Однако истина в таких вопросах столь многолика, что все наши утверждения не будут стоить и дирхема, если не уподобятся этой многоликости. Так надо сказать, что любое из времен года может быть полезным для человека, страдающего недугами, если оно противоположно по своей природе его утратившей равновесие натуре. В этом случае оно выступает как источник равновесия, а следовательно, открывает путь к выздоровлению. Если же сами времена года «страдают» от предначертанной им сущности, мудрость природы находит правильное решение, исцеляя, как в случае с людьми, «обратное противоположным». Так, например, когда зима оказывается «южной» [теплой, почти бесснежной], за ней непременно следует «северная» весна. Так в природе достигается равновесие: весна как бы исправляет проступок зимы.

То же самое бывает, если зима очень сухая, а весна – очень влажная: весна уравнивает сухость зимы. Пока влажность не чрезмерна и [влажное] время не затянулось, действие весны не отклоняется от равновесия к чрезмерному увлажнению, вредному для здоровья человека.

Знай, что существенное изменение погоды в течение одного сезона меньше навлекает болезни и мор, связанные с порчей воздуха, чем изменение [погоды] в течение нескольких сезонов подряд.

Натура воздуха теплого и влажного скорее всего становится гниlostной, несущей в себе болезнетворное начало. Чаще всего порча воздуха происходит в низинах, где воздух застаивается, тогда как на возвышенных местах она случается очень редко.

Временам года надлежит быть такими, как предопределено Создателем, а именно, чтобы лето было жарким, зима холодной, и точно так же весна и осень должны повиноваться Высшей Воле, не отклоняясь от предначертанного пути. Если происходят изменения, влекущие за собой нарушение равновесия в природе, то появляются тысячи причин возникновения трудноизлечимых болезней.

Год, когда все сезоны находятся под постоянной властью одних и тех же качественных проявлений первоэлементов природы – плохой год. Так, например, когда весь год сыро, или сухо, или жарко, или холодно. В таком году часто возникают тяжелые болезни, соответствующие по сути своей тем изменениям, которые происходят в природе. И еще скажу, опираясь на собственный опыт: такие болезни трудно излечимы и пребывают в теле дольше обычного срока. Подумай сам, ведь один сезон несет в себе риск свойственных его натуре болезней, что тогда говорить о целом годе!

Например, холодный зимний сезон, воздействуя на тело натуры флегматика, способствует падучей, [общему] параличу, сакте, параличу лицевого нерва, судорогам и тому подобным болезням; горячий сезон, воздействуя на тело натуры холерика, порождает безумие, острые лихорадки и горячие опухоли. Что же говорить, если весь год сохраняется естество одного сезона?

Когда зима приходит раньше обычного, то жди скорого прихода «зимних болезней», а если торопится прийти лето, жди скорого прихода «летних болезней». К тому же надо учитывать застарелые болезни, которыми человек страдает достаточно долгое время. Они, как правило, изменяются [в лучшую или худшую сторону] согласно законам [данного] сезона. Если какой-нибудь сезон длится [слишком] долго, то [соответствующие ему] заболевания умножаются. Особенно часто это происходит летом и осенью.

Знай, что перемена сезонов оказывает действие, обусловленное не периодом времени как таковым, а сопровождающим эту перемену изменением его качественных особенностей. Даже незначительные отклонения от природного равновесия оказывают большое влияние на изменение в состоянии здоровья целых народов. Так, например, если погода резко изменится в один и тот же день от жары к холоду, это непременно вызовет ухудшение здоровья всех, чей организм не в состоянии приспособиться к резким перепадам температуры. А таких людей большинство в нашем мире.

Самое здоровое время – это когда осень богата дождями, зима – умеренно холодна, а весенние дожди предвещают сухое, умеренно теплое лето. В нашем климате такое положение дел в природе времен года – основа для здоровья и долголетия.

Наставления о качествах хорошего воздуха

Воздух, достохвальный по составу, – такой, в котором нет посторонних примесей пыли, пара или дыма. Но главное, воздух должен быть пронизан солнечными лучами и светом звезд. Только под открытым небом человек может дышать полной грудью. Воздух замкнутый в залах и комнатах, как сушеный виноград, в нем пропадает первозданность, свежесть, сила жизни. Однако, как сушеный виноград, этот воздух будут полезен в те дни, когда приходит невидимая глазу порча. В такие дни воздух открытых пространств более восприимчив к ней, нежели воздух, замкнутый в домах.

Но если невидимая глазу порча не коснулась ваших городов, нет лучше воздуха, чем воздух открытого пространства, воздух живой природы, наполняемой запахом пшеничных и ячменных полей, садов и благоухающих цветов. Этот воздух чист и прозрачен: к нему не должны примешиваться испарения из низин, зарослей, рвов, заболоченных земель и огородов, особенно таких, где, например, растут капуста и индау. В него не должны проникать испарения от таких деревьев, как, например, орех, шаухат и инжир. Надо избегать мест, где дуют гнилостные ветры, и уметь находить места для солнечных ветров, что дуют, как правило, на холмах и горах. Ищи же всегда воздух, несущий в себе чистоту света.

Воздух Ормузда.

Но есть и другое состояния воздуха, когда он замкнут в низине, которая быстро нагревается после восхода солнца и быстро остывает после заката, когда он заперт в стенах, недавно покрытых известковой штукатуркой, еще не совсем высохшей. Такой воздух, как петля, сдавливает горло.

Ты уже знаешь, что изменения воздуха бывают естественные, связанные со сменой времен года, особенностями климата, но случаются и неестественные, а есть и такие, которые, не являясь естественными, в то же время не выходят [за пределы] естественного.

Времена года как отражения различных состояний воздуха, по сути, являются источником здоровья для человека, когда они соответствуют своему природному естеству и сменяют друг друга, не нарушая предначертанного хода времени. Причины болезней, особенно тех, что переносятся поветрием, как правило, связаны с нарушением естественного хода предначертанных Создателем перемен.

Наставления о воздействии воздуха на здоровье человека и о сезонных заболеваниях

Воздух, если он достаточно прогрет, расслабляет тело, как это происходит, к примеру, в бане. Даже умеренно нагретый воздух делает лицо красным от прилива крови, но, если теплота его чрезмерна, цвет лица приобретает желтоватый оттенок, как это бывает после долгого пути по дорогам пустыни. Горячий воздух увеличивает пот и уменьшает количество выделяемой мочи, ослабляет пищеварение и вызывает жажду.

Холодный воздух, напротив, усиливает и улучшает пищеварение и имеет умеренный мочегонный эффект, поскольку заметно снижается потоотделение, что делает обильной мочу вследствие задержки влаги.

Влажный воздух размягчает кожу и увлажняет тело, сухой обезвоживает тело и сушит кожу. Когда воздух во власти тумана или в нем появляются посторонние твердые частички пыли и песка, он становится причиной нарушения равновесия соков и душевного беспокойства, тоски и ненужных сожалений. Этот воздух напоминает мне мутную воду, которая никогда не утоляет жажду, оставляя оскомину разочарования. Поэтому я называю его «мутный воздух».

Знай, что мутный воздух – это не то же самое, что плотный воздух. Плотный воздух однороден и не содержит посторонних примесей, тогда как в мутном воздухе ты найдешь и пыль, и песок, и иные твердые частицы. На подобное состояние указывает плохая видимость небольших звезд и слабый, как бы мерцающий, блеск обычно блистающих крупных светил. Причиной того и другого является изобилие в воздухе посторонних примесей. Впрочем, ночной ветер часто уносит эту муть, как быстрое течение реки, и звезды опять предстают в своем божественном блеске. Дальнейшие рассуждения на эту тему будут продолжены, когда мы приступим к разговору об изменениях воздуха, выходящих за рамки естественных изменений в природе.

Каждое время года, протекающее как ему предписано Создателем, имеет свои особые законы, которые особенно касаются периода смены сезонов. Конец всякого сезона и начало следующего протекает всегда, словно ломают старый дом и тут же на его месте строят новый. Дом зимы сменяет дом весны, далее лето, осень, и опять все сначала. Момент перехода сложен не только для природы, но и для человека, страдающего при смене сезонов от целого ряда болезней, которые имеют общие для обоих сезонов причины [зимне-весенние, весенне-летние, летне-осенние, осенне-зимние].

Весна, когда ее натура [как времени года] проявлена в полной мере, является лучшим для здоровья человека временем года. Она соответствует натурам пневмы и крови, нормализуя их созидательную работу в теле человека. При своей уравновешенности, о которой было упомянуто выше, весна, едва начавшись, вскоре переходит к небольшой «небесной» и к естественной умеренной влажности.

Весна румянит лицо, так как умеренно привлекает к нему кровь, не доходя при этом до того, чтобы сильно ее разжижать. Однако ты должен знать, что весной обостряются хронические болезни, так как весна гонит застоявшиеся соки; по этой причине у

меланхоликов обостряется весной меланхолия. Те люди, у кого зимой происходит переполнение жизненных соков вследствие переедания и низкой двигательной активности, особенно предрасположены весной к болезням, являющимся прямым следствием этих пороков.

Если весна длится долго, [оставаясь] при этом уравновешенной, как правило, летом заболеваемость заметно снижается.

Весенние болезни – это кровавый понос, кровотечения из носа, обострение меланхолии, частые опухоли, гнойники, ангины [они могут оказаться неизлечимыми]. Весной часто случаются разрывы сосудов, обострение кровохарканья, сильный кашель, особенно в переходный зимне-весенний период, когда весна еще бывает отчасти похожа на зиму. Особенно весной ухудшается состояние больных чахоткой.

Известно, что весна приводит в движение материю слизи, отчего в организме флегматиков наступают изменения, ведущие к сакте, параличу, возникают боли в суставах. К числу причин возникновения столь тяжелых заболеваний относятся также чрезмерные физические и душевные нагрузки, а еще употребление вина в весенний период. И то и другое усиливает воздействие весеннего воздуха на организм флегматиков, его способность активизировать материю слизи.

Знай, что ничто так не избавляет от весенних болезней, как кровопускание, очищение организма и, прежде всего, желудка и кишечника, умеренность в еде и увеличение потребления воды. А также обязательное снижение употребления вина путем разбавления водой, согласно традиции носителей мудрости – греков.

Весна – наилучшее время года для детей, их здоровья и душевного равновесия, а также отроков, еще живущих на территории детства.

Зима – наилучшее время для пищеварения, так как холод собирает субстанцию прирожденной теплоты в сосуд тела и теплота не рассеивается, как обычно, а наполняет человека силой усваивать пищу в большем количестве, чем в другие времена года. Кроме того, зимой мало плодов и люди питаются в основном истинной пищей – хлебом и мясом [как предписано в книге наших предков – Авесте] и много проводят времени, греясь у огня домашнего очага.

Зима лучше других времен года разжижает черную желчь [венозную кровь], вынуждая человека жить, когда короткий холодный день сменит долгая зимняя ночь. Человек мало двигается, долго спит. Может быть, поэтому зима больше других сезонов запирает гнилостные соки и делает необходимым принимать отхаркивающие и разжижающие лекарства.

Большинство зимних болезней – слизистые или, как говорили греки, происходят от нарушения равновесия соков в сторону флегмы. Зимой флегмы в организме так много, что при очищении желудка путем промывания в рвотных массах больше всего слизи. Цвет опухолевидных воспалений в зимнее время в большинстве случаев белесый.

Зимой часто болеют простудными заболеваниями. Они начинаются, когда осенний воздух постепенно превращается в зимний. Очень часто без надлежащего лечения простуда переходит в воспаление легких и нередко заканчивается плевритом. Люди в это время особенно сильно страдают от кашля, хрипоты, боли в горле. Все это может осложниться болями в спине, воспалением нервных стволов, хронической головной болью и даже падучей. Все это происходит как следствие чрезмерного накопления слизистой материи.

Особенно зимой страдают старики и люди, стоящие на пороге старости, когда организм уже во власти сухости и холода. Людям средних лет, напротив, полезны зимние холода, как природный источник бодрости тела и духа.

Что же касается лета, то оно, воздействуя на тело человека, в первую очередь разжижает жизненные соки, ослабляя тем самым защитные силы и естественные функции организма. Летом уменьшается количество восполняемой крови и накопление слизи, зато усиливается выделение желтой желчи.

Стариков и тех, кто стоит на пороге старости, ты найдешь летом бодрыми и полными сил.

Летом цвет лица приобретает желтоватый оттенок, что связано с особенностями кроветворения. Сроки болезней летом сокращаются, так как защитные силы организма, его способность излечиваться, следуя природе, находят в летнем сухом воздухе помощника для растворения [соков], доводят материю болезни до зрелости и изгоняют ее. Но если же силы больного на исходе, он слаб и обезвожен, жар летнего воздуха увеличивает опасность для здоровья и жизни больного.

Жаркое и сухое лето быстро разрешает болезни, тогда как сырое лето упорно противостоит выздоровлению и сроки болезней удлиняются, неся в себе опасность перехода в вялотекущее состояние. Поэтому большинство язв, возникших в сырое лето, заканчиваются омертвением тканей. Кроме того, в сырое лето нередко случается водянка, «слизистое воспаление кишечника», «размягчение естества тканей организма».

Что же касается болезней знойной поры, то это, например, трехдневная лихорадка, хроническая лихорадка, жгучая лихорадка, сильное истощение тела. В этот период часто бывают стреляющие боли в ушах, воспаление глаз. Летом, особенно если оно безветренное, часто бывает рожистое воспаление кожи и высыпание гнойных нарывчиков, которые возникают именно как следствие внешнего сезонного воздействия на организм.

Когда лето «весеннее», то течение лихорадок бывает благоприятное, они не отличаются жестокостью и сухой остротой. В сырое лето у большинства людей больных лихорадками выпадает обильная испарина. Обычно она появляется только во время кризисов. Этому способствует температура и влажность воздуха, когда даже у здоровых людей наблюдается обильное потоотделение.

Если лето случается «южное», то часты поварные болезни и заболевания оспой и корью. О «северном» лете надо сказать, что оно, с одной стороны, способствует созреванию жизненных соков, с другой – вызывает воспалительные состояния. Воспаления в организме человека или «болезни сжатия» – результат столкновения соков, внутреннего воспаления, которое, как правило, проявляется в виде катаров и других простудных заболеваний. Когда «северное» лето бывает сухим, это полезно флегматикам и женщинам. В такое лето у людей с желчной натурой часто случается сухое воспаление глаз, а в отдельных случаях они бывают подвержены страданиям от хронической жгучей лихорадки. Кроме того, из-за закупорок в желчевыводящих путях возникает состояние преобладания черной желчи [венозной крови].

Относительно осени надо сказать, что это время года, когда наблюдается значительный рост заболеваний. Причин этому много. Прежде всего – разница температур в тени и на солнце. Часто осенью люди трудятся или совершают длительные прогулки на солнце, а потом ищут отдыха в тени. Осенью, согласно воле Создателя, природа дарит людям изобилие фруктов и овощей, которые в неправильных сочетаниях между собой и обычной пищей – хлебом и мясом – являются причиной порчи жизненных соков.

Осенью сильно уменьшается кроветворение. Врачу надлежит знать, что осень противоположна крови по натуре и не способствует ее зарождению. К этому еще прибавляется то неблагоприятное обстоятельство, что летом, вследствие обильного потоотделения, наблюдаются изменения в качестве крови из-за ее сгущения. Из соков осенью прибывает желтая желчь, хотя основное время ее активного воздействия на организм – лето, а также наблюдаются приливы черной желчи, как следствие летнего сжигания соков. Все устроено природой так, что летом соки как бы плавятся в огне, а осенью остывают. Так создается прочность стали, когда ее сначала закаляют огнем, а затем опускают в прохладную воду.

Начало осени отчасти подходит для натуры возраста старения организма, но конец ее, как правило, вреден для всех, кто стоит на пороге старости, так как в нем заложен высший смысл перехода из мира материи в пространство духа.

Наиболее часто наблюдаемые в осенний период болезни – это шелушащаяся чесотка, короста, обострение недоброкачественных опухолей, боли в суставах, смешанная лихорадка, четырехдневная лихорадка – и все это из-за обилия черной желчи.

Осенью у многих людей наблюдается небольшое увеличение селезенки, усиливается кратность мочеиспусканий, что связано с резким изменением температуры воздуха от жары к холоду. Особенно следует опасаться в осенний период воспаления седалищного нерва, что связано не только с переохлаждением, но с изменениями, происходящими на уровне жизненных соков.

Осенью часты случаи простудных заболеваний, среди которых наибольшую опасность для здоровья представляет воспаление легких. Немалые страдания причиняют также боли в спине и пояснице, когда человек практически не может самостоятельно передвигаться.

Часто бывают, главным образом, если осень сухая, заболевания оспой, особенно, если ей предшествовало жаркое лето. Учащаются осенью нервные расстройства, что происходит вследствие воздействия излишков желтой желчи, к которым примешивается черная желчь.

Осень – самое вредное время года для больных бугорчаткой легких, то есть страдающих чахоткой. В это время становится ясно, если человек заболел чахоткой, которая ранее не проявлялась явно. Осень позволяет увидеть полную картину этого смертельного недуга. Далее следует сказать, что осень один из тяжелейших периодов для страдающих худосочием, так как несет в себе скрытую силу иссушающего начала. Идут дожди, но листья все равно желтеют и высыхают. Верно говорят в народе, что осень – как бы поверенный лета в отношении оставшихся после него болезней.

Знай, наилучшая осень – та, что несет в себе влажность туманов и дождей. Сухая осень входит в противоречие с замыслом природы.

Наставления о действии сочетаний времен года на здоровье человека

Когда после «южной» зимы приходит «северная» весна, а за ней следует душное, влажное лето и испарения после дождей наполняют воздух, то знай, что осенью участится мор среди юношей и участятся длительные, неоднородные трехдневные лихорадки. Если же зима была очень сырая, то многие женщины, которые ожидают родов весной, будут подвержены опасности выкидыша от самой малейшей причины, а если им будет суждено родить, то родятся либо очень ослабленные младенцы, либо мертвые, либо от рождения страдающие различными болезнями.

Это время способствует различным видам воспаления, особенно острому течению глазных болезней. У отдельных людей наблюдается сезонный кровавый понос. Довольно часты катары дыхательных путей, особенно у людей преклонного возраста. Для них зима – время, когда пневма может войти в противоречие с равновесием жизненных соков. Это как в костер выплеснуть полный кувшин воды. Огонь потухнет и наступит тьма. Так внезапная смерть приходит к тем, чье время близится к концу.

Если весна была дождливой, «южной» и пришла после «северной» зимы, то летом учащаются острые лихорадки, воспаление глаз, «размягчение естества» и, как следствие, кровавый понос. Большинство этих заболеваний происходят в результате воспаления и заполнения накопившейся за зиму флегмой легочного дерева, желудка и кишечника. Особенно часто это бывает у людей с влажной натурой, среди которых очень много женщин. В это время года учащаются гнойные воспаления, порождаемые застоявшейся флегмой и, как следствие, лихорадки.

Если летом во время восхода Сириуса прольется дождь, а потом подует легкий ветер, то можно надеяться на благо, болезни отступают, ко многим приходит полное выздоровление.

Однако это время года бывает наиболее вредно для женщин и детей. Многие из них заболевают четырехдневной лихорадкой, которая, как правило, осложняется водянкой. Боли в области селезенки и вялость печени тоже происходят и являются осложнением лихорадки.

Для стариков и людей, стоящих на пороге старости, лето всегда благоприятная пора. Оно защищает их от холода уходящего времени жизни, оно согревает стариков, как костер озябших путников

Если за сухим «северным» летом приходит дождливая «южная» осень, это становится причиной головной боли зимой, предрасполагая к воспалениям верхних дыхательных путей и, как следствие, к кашлю, к хрипоте в горле и состоянию, близкому к чахотке.

Если после сухого «южного» лета приходит дождливая «северная» осень, то это также влечет за собой постоянные головные боли в зимний период и те же симптомы воспаления – кашель и хрипоту голоса.

Если после «южного» лета приходит «северная» осень, то учащаются болезни спазматического характера, возникающие от сжатия и нарушения естественного течения жизненных соков, о чем тебе, мой любознательный читатель, уже было сказано выше.

Если же лето и осень оказываются «южными» и сырыми, то в природе накапливается очень много влаги, и с приходом зимы приходят и упомянутые болезни гнойно-воспалительного характера. Изменение естественного течения соков, нагромождение разных видов живой материи и нарушение кожного дыхания ведут к тяжелым гнойным воспалениям. Зима вызывает заболевания как проявление природы холода, долгих зимних ночей, вьюги и тоски Аримана, что рассеивается лишь у домашнего очага, когда огонь разгорается и весело трещат дрова. Зима останавливает ход течения жизненных соков словно ход времени, и организм человека страдает, но борется и побеждает зимние недуги.

Если же лето и осень сухие и «северные», то от этого имеют пользу те, кто страдает от сырости воздуха. Полезно это и для женщин, чья природа близка к сухости и холоду. Но есть люди, для которых такое сочетание не приносит пользы, напротив, они страдают воспалительными заболеваниями, среди которых особенно часто случаются острые лихорадки, сухое воспаление глаз, обостряются хронические бронхиты и нападает меланхолия.

Если сухую зиму сменит сухая весна – это уже болезнь природы, утратившей свой зимний снежный образ и свежесть весенних дождей. Это кара небесная, когда воздух настолько сух и лишен влаги, что не может напоить землю. Засыхают сады, посевы на полях не всходят, пастбища превращаются в пустыни. Нет больше цветов, птицы не поют, гибнет скот и лишаются люди своей доли в этом мире.

Наставления о влиянии изменений воздуха, не слишком противоречащих естественному ходу вещей

Теперь нам, мой любознательный читатель, пришла пора дополнить наши рассуждения, остановив свое внимание на тех необычных изменениях воздуха, которые не противоположны естеству природы и происходят как следствие причин небесных и причин земных. О многих из них уже было сказано на страницах этой книги, когда речь шла о временах года.

Относительно изменений воздуха, возникающих как следствие причин небесных, то здесь нам надо поднять свой взор к ночному небу и принять на веру ту истину, что многое в природе и нашей жизни происходит из-за небесных светил. Бывает так, что, согласно замыслу Создателя, на одном участке неба собирается много ярких звезд. Это как-то влияет на солнце, что отражается на температуре воздуха на земле. Тебе уже хорошо известно, что, если солнце удаляется от зенита, воздух прогревается значительно меньше. Хотя осмелюсь высказать мысль, что не так важно пребывание солнца в зените, как его продолжительное пребывание в небе, его присутствие в мире природы, которая строит свою жизнь согласно восходам и закатам. Ведь влияние солнца на воздух – это не только тепло и свет, но и оздоровление всего живого, очищение от порчи, наполнение силой роста и созревания.

Относительно земных причин изменения воздуха надо сказать, что некоторые из них обусловлены широтой, на которой расположены те или иные страны, другие – возвышенным

или низменным положением местности, некоторые – горами, некоторые – морями, некоторые связаны с ветрами, некоторые с особенностями почвы.

Что касается причин, обусловленных широтой, то во всякой местности, находящейся между зоной влияния созвездия Рака на севере и созвездия Козерога на юге, летом жарче, чем в местности, отстоящей дальше по направлению к экватору. Следует считать правильными слова тех, кто полагает, что местности, лежащие под экватором, близки к природному равновесию. Дело в том, что небесный источник тепла – солнце – пребывает здесь достаточно долгое время в зените. Это солнце делает мир неторопливым, облака никуда не спешат, теп-лый ветер убаюкивает. Все как на благословенной родине Пророка Мухаммада, да не иссякнут милости Аллаха, даруемые его благородным потомкам.

Поэтому в этих краях жара после «средней молитвы» сильнее, нежели полуденный зной, и по той же причине жара в конце месяца Саратан² и в начале месяца Асад³ сильнее, чем когда солнце достигло предела наклона. Вследствие этого солнце, когда оно отошло от созвездия Рака к любому участку зодиака, расположенному ниже его предельного наклона, греет сильнее, чем когда оно находится на том же участке неба, но еще не достигло созвездия Рака. В местности, прилегающей к экватору, солнце стоит в зените несколько дней, потом удаляется с нарастающей быстротой, ибо у точек равноденствия увеличение градуса наклона относительно друг друга намного больше, нежели у точек солнцеворота⁴.

Исходя из этого, следует полагать, что страны, широты которых близки к полному наклону, самые жаркие на земле. За ними идут местности, удаленные от экватора в обе стороны к Северному и Южному полюсам земли на расстояние, близкое к 15 градусам.

Жара на экваторе в обитаемой части земли не столь чрезмерна, как при солнцестоянии в зените вблизи созвездия Рака. Однако надо принимать как истину, что холод в странах, удаленных от этого созвездия к северу, значительно сильнее.

Вот то, что положено знать врачу относительно причин естественных изменений воздуха, принимая во внимание близость той или иной местности к экватору, особенности солнцестояния, движения созвездий зодиака.

Относительно естественных изменений воздуха в зависимости от характера местности, которая чаще всего состоит из холмов и низин, скажем так: местность, расположенная в низине, всегда жарче, а та, что открыта ветрам и находится на возвышенности, как правило, прохладнее. Причина этого в том, что та часть окружающего нас воздуха, которая находится в низинах, сильнее прогревается солнечными лучами, так как ветер здесь редкий гость, в то время как на возвышенности, к примеру, на вершинах холмов, воздух всегда прохладнее, так как постоянные ветра не дают накапливаться зною. Причины подобных явлений подробно описаны в натурфилософских трактатах греков

Относительно гор и морей я уже тебе говорил, мой любознательный читатель. Это достойные места для жизни человека, если он хочет обрести здоровье и долголетие, доверяя эту задачу природе гор и морей.

А теперь я бы хотел поговорить о предгорьях. Вообще холмы и горы – это места, где воздух обретает совершенно особые качества. С одной стороны, предгорья отражают сияние солнца, наполняя долины особым отраженным светом, с другой стороны, погружают долины в тень, заслоняя солнце, они преграждают пути ветрам и одновременно являются одним из его истоков.

Расположение подгорий по отношению к долине определяет их воздействие на воздух. Так, например, если в какой-нибудь местности, даже в северной, имеются горы, примыкающие к ней с севера, то, когда солнце в своем круговом движении оказывается над предгорьями, температура воздуха в долине поднимется, невзирая на ее северное расположение. То же самое происходит, если горы находятся с западной стороны; если же горы находятся с восточной стороны, это явление наблюдается в меньшей степени. Дело в том, что, когда солнце заходит и освещает эти горы, оно с каждым часом отдаляется от них, и согревающее действие лучей, падающих от солнца на гору, уменьшается, а когда горы

расположены к западу, дело обстоит иначе, так как солнце с каждым часом к ним приближается.

Если говорить о ветрах, то горы часто служат преградой холодным ветрам, но бывает и так, что они добавляют силы ветрам, несущим горячий воздух. Если долина расположена между крутыми склонами и открыта для ветров, то сила их многократно возрастает из-за возникновения тяги, как в хорошей печи, когда воздух буквально затягивает в узкое пространство расселины. То же самое происходит с водой и другими жидкими веществами. Причина этого явления подробно описана в науках о природе и, прежде всего, физике.

Если рассматривать горы как созданные природой щиты от ветров, то лучше всего, когда они прикрывают собой долины с западной и южной сторон, в то время как восточная и северная стороны должны пропускать ветра, обеспечивая тем самым естественное движение свежих потоков воздуха.

Относительно влияния морей на воздух приморских стран следует сразу сказать, что они способствуют значительному увеличению влажности, меняя климат побережья. И так во всем мире. Если море находится с северной стороны, то это способствует охлаждению прибрежного воздуха. Северные ветра проносятся над ледяной водой, прежде чем обрушиться на побережье.

Если же море прилегает с юга, дует ветер, который моряки называют попутным, он могуч, но не рвет паруса, в нем чувствуется сила действия. Если море прилегает с восточной стороны, оно в большей степени увлажняет воздух, чем если оно находится на западе. Вообще же любое соседство моря вызывает увлажнение воздуха.

Знай, что если местность хорошо продувается ветрами и нет для них никаких преград, воздух постоянно очищается от вредных испарений. Если же из-за гор или иных естественных преград ветра теряют силу, то, как в болотной воде, в воздухе начинается гниение и порча. Наиболее полезные в этом отношении ветры северные, затем – восточные и западные, а самые вредные – это южные ветры.

Говоря о ветрах, надо, однако, помнить, что все рассуждения должны строиться с учетом географического расположения стран, особенностей местности и климата. Если говорить обобщенно, как это сейчас делаем мы, опираясь на опыт наших предшественников, то следует всегда помнить о некоторой относительности наших характеристик, построенных главным образом на знании особенностей климата восточной части халифата.

Так вот, говоря обобщенно, южные ветры в большинстве случаев бывают горячие и влажные. Горячие они потому, что приходят из областей, где обычны высокие температуры, а влажные потому, что до нас находятся весьма значительные морские пространства. По сути своей это достаточно близкие к экватору моря и для них обычны обильные испарения, которые наполняют те ветра, что мы воспринимаем как южные. Их тепло и влага действуют расслабляюще на тело человека, в этом есть своя польза и вред, который позволяет говорить, что среди всех ветров они самые нежеланные гости.

Северные ветры – всегда холодные, так как они проходят над горами и холодными пространствами, где много снега. Они обычно сухие, так как к ним примешивается совсем немного испарений по причине низких температур на просторах северных от нас земель. Если даже они держат свой путь над реками или морскими водами, большую часть года те скованы льдом, а суша представляет собой бескрайние снежные пустыни.

Восточные ветры уравновешены в отношении температуры, в них присутствуют равные части жара и холода, но при этом они суше западных, ибо на северо-востоке от нас меньше испарений, чем на северо-западе.

Западные ветры немного влажнее прежде всего потому, что они пролетают над морями и так как движение солнца противоположно направлению их полета.

Солнце и западные ветры как бы летят навстречу друг другу и солнце не так иссушает их, как оно иссушает восточные ветры, тем более что в наших краях восточные ветры чаще всего дуют в начале дня, а западные в основном в конце дня, ближе к вечеру, когда солнце теряет силу, склоняясь к закату. Наверное, по этому западные ветры несут больше свежести,

чем восточные, и более склонны к прохладе. Однако и восточные, и западные ветры в сравнении с южными и северными являются более близкими к природному равновесию.

Влияние ветров на климат и, прежде всего, на температуру воздуха в различных странах воспринимается с учетом особенностей местности, наличия морей, гор, пустынь и зависит от множества причин, которые свойственны лишь данной широте. Бывает, что в некоторых странах южные ветры оказываются холодней северных, так как поблизости находятся снежные горы. Южное расположение снежных гор определяет температуру южных ветров, которые несут холод с вечных ледников. Точно так же иногда северные ветры несут раскаленный воздух пустыни. Что же касается самумов, то это либо ветры, проходящие над пышущими жаром песками пустынь, либо ветры, несущие целое море песка, похожего на дым, поднявшийся из самого ада, так как во время такого самума в воздухе происходят ужасающие явления, которые однажды предстали перед моим взором в свете зловещего неземного пламени.

Такие ветры несут горы песка и пыли. Они настолько насыщены разнородной материей, что способны воспламеняться. Тогда пригодный для дыхания легкий воздух покидает их, а тяжелый опускается вниз, ближе к земле, сохраняя остатки пламени, разрывающего легкие попавшего в песчаную бурю человека.

По мнению ученых древности, все ураганы начинаются высоко в небе, хотя источник их необузданной материи идет снизу, как бы от земли. Это суждение является слишком общим, либо относится к разряду утверждений, основанных на предположениях. Выяснение достоверности подобных утверждений составляет предмет науки физики, одного из важнейших направлений философии. В разделе о выборе жилищ мы еще остановимся на этом вопросе и посвятим ему специальное наставление. Но, пока, я думаю, сказанного о ветрах будет достаточно.

Относительно влияния почвы на состав воздуха скажу тебе коротко, так как этот вопрос предельно ясен. Почва иногда бывает глинистая, иногда каменистая, иногда песчаная, иногда илистая, иногда солончаковая, а иногда в почве преобладает минеральная сила. Все это оказывает существенное действие на воздух и воду, определяя их состав в процессе взаимодействия. Ветра в данном случае играют важную роль, определяя степень запыленности и влажности воздуха.

Наставления о влиянии изменений воздуха, противоположных естественному порядку вещей

Относительно изменений, выходящих за пределы естественного порядка вещей, следует прежде всего сказать, что причины этого кроются либо в алхимии природы воздуха, либо в физике его качеств. Все эти изменения касаются как состава воздуха, так и его свойств. Выходя за пределы естественного порядка вещей, воздух превращается в то, что люди с ужасом называют «поветрием».

Превращение воздуха в «поветрие» происходит на уровне состава воздуха, который изменяется настолько, что полностью меняет и свое главное предназначение в природе – создавать, строить жизнь. Дышать таким воздухом – все равно, что пить испорченную гниением воду.

Под «воздухом» мы не разумеем простой, обнаженный элемент, первоэлемент, ибо это не тот воздух, который нас окружает. Он существует во Вселенной в чистом виде и дает начало формированию воздуха, которым мы дышим. Разница между ними столь велика, что, называя обоих словом «воздух», следует понимать, что обнаженный первоэлемент не подвержен земной порче. Он может подвергнуться превращению в иной элемент, подобный ему своим совершенством. Так, например, вода под влиянием высоких температур превращается в воздух. Но при все этом мы имеем дело с таким высоким уровнем развития материи, который ближе к вечности, нежели земной жизни. Воздух, которым мы дышим, иной уровень развития материи. С одной стороны, он сложнее, так как в отличие от

первоэлемента состоит из бесчисленных частиц водяного пара и земли, поднимающихся вверх в дыме и пыли, а также отчасти из огненных частиц, которые проявляются во всей своей силе и красоте во время гроз. С другой стороны, при всей своей сложности, наш воздух уступает простому первоэлементу в том, что он уязвим для земной порчи. Первоэлемент по своей сути неизменен и никогда не выходит за границы порядка вещей. Воздух, которым мы дышим, уязвим и порой подвержен изменениям, противоречащим его природному предназначению.

Знай, что воздух как первоэлемент – это предмет изучения натурфилософа, а воздух, которым мы дышим, – предмет изучения врача. Мы говорим «воздух», так же, как говорим «вода» про морскую воду и болотную воду, хотя вся она непригодна для питья. Подобно воде, воздух может портиться настолько, что дышать им становится опасно, ибо он превращается в поветрие и несет в себе семена болезней и многочисленных смертей. Чаше всего «поветрия» случаются в конце лета и осенью. О природных явлениях, сопровождающих «поветрие», мы упомянем в другом месте.

Что же касается иных изменений в качестве воздуха, то надо сказать, что они в первую очередь связаны резким повышением или понижением его температуры, что нарушает равновесие жизни в природе. Высокие или низкие температуры способны настолько менять качество воздуха, что он становится причиной порчи посевов и снижения приплода у домашнего скота. Порой палящий зной в наших краях так меняет качества воздуха, что он ставится опасным для здоровья человека. Бывает и так, что летом сильно снижается температура воздуха. Это противоречит законам климата и, как следствие, отрицательно влияет на здоровье.

Знай, что любое изменение в качестве воздуха, будь то загрязненность, температура или другие причины, нарушающие порядок вещей, вызывают в организме человека различные реакции. Так, превращаясь в поветрие, воздух вызывает различные виды воспалений, делая живительные соки гнилостными в своей основе, но особенно он вреден для сердца. Если температура воздуха сильно возрастает, то происходит ослабление сочленений и уменьшение влаги в суставах, постоянная жажда. Кроме того, происходят изменения в составе пневмы, ослабление ее воздействия на физическое тело, что вызывает общий упадок сил и нарушение пищеварения.

Горячий воздух делает желтым цвет лица, стирая весенний румянец, усиливая преобладание в организме желтой желчи. Он заставляет сильнее работать сердце, ухудшает работу тех органов, что и так ослаблены различными недугами. Такой воздух вреден для здоровых людей, но иногда полезен страдающим водянкой, параличом, возникающим как осложнение водянки, страдающим хроническим бронхитом, спазмами в легких и параличом лицевого нерва.

Относительно холодного воздуха надо сказать, что такой воздух, словно в ларце, запирает внутри тела прирожденную теплоту. Если вместе с теплотой проникает холод, жизнь покидает тело человека. Умеренно холодный воздух улучшает течение живительных соков, но вызывает различные воспаления в организме: катары, ослабляет нервы и бывает в отдельных случаях вреден для легких. Зато такой воздух укрепляет пищеварение, усиливает все внутренние функции тела и пробуждает здоровый аппетит. Умеренно холодный воздух полезен всем людям, чье здоровье не вызывает опасений.

В отличие от горячего и холодного, воздух, несущий в себе умеренную влажность, полезен и подходит для большинства человеческих натур. Он улучшает цвет лица, смягчает и оздоравливает кожу, раскрывает поры и восстанавливает кожное дыхание. Однако при всем этом предрасполагает жизненные соки к различным воспалениям. Противоположность его – умеренно сухой воздух – действует как бы наоборот и поэтому полезен при воспалениях.

Наставления о явлениях, обусловленных ветром

Так продолжим наш разговор о ветрах, который был начат, когда речь шла об изменениях воздуха. Начнем с севера.

Слово о северных ветрах

Северный ветер придает телу человека силу и крепость. Он способствует заживлению открытых ран, сокращает поры, укрепляет, нормализует и усиливает пищеварение, но главное – оздоравливает зараженный гнилостными испарениями воздух. Когда северному ветру предшествует южный, из-за которого бывает ускоренное течение жизненных соков, а северный, как известно, способствует активному приливу соков в самые глубины человеческого тела, это в ряде случаев приводит к внутреннему кровотечению, чрезмерному накоплению слизистой материи и спонтанным выбросам желчи. Отсюда возникают все северные недуги: кашель, боль в горле, боль в боку и груди, чувство озноба, затрудненное мочеиспускание, воспаление нервов. Но главное – это опасность воспаления легких, которое очень трудно поддается лечению в детском и пожилом возрасте.

Слово о южных ветрах

Южный ветер действует расслабляюще, раскрывает поры, меняет направление движения соков, а также притупляет чувства. Он является одной из причин ухудшения заживления язв, возврата, казалось, уже покинувших тело болезней, вызывает общую слабость и сильный зуд при язвах и подагре, вызывает головную боль, навлекает сон и порождает гнилостные лихорадки.

Слово о восточных ветрах

Если восточные ветры приходят в конце ночи или в начале дня, то они приносят воздух, доведенный до равновесия солнцем. В них мало влажности и они достохвальны во всех отношениях.

Слово о западных ветрах

Если западные ветры приходят в конце ночи и в начале дня, они приносят воздух, который не впитал в себя лучи солнца. В них много влажной густоты и они уступают в достохвальности восточным ветрам. Если же они приходят в конце дня и в начале ночи, то приближаются по качеству к восточным ветрам.

Наставления о явлениях, обусловленных местом жительства

В наставлениях об изменениях воздуха было уже упомянуто о вопросах, связанных с местом жительства. Не боясь повториться в своих рассуждениях, хочу обратить твое внимание, мой любознательный читатель, на вопросы связанные с выбором места жительства, отвечающего требованиям врачебной науки. Ведь посуди сам, что может быть важнее домашнего очага, сада за окном, улицы, по которой ты ходишь каждый день, твоих соседей, селения, где ты живешь, с его базаром и мечетью. И подумай, как важно, чтобы все это находилось в местности, где воздух и вода являются источниками здоровья, где дуют восточные ветра и не случается поветрия.

О влиянии местожительства на здоровье человека

Абу Али сказал: ты конечно слышал, что от выбора места жительства зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Известны тебе и главные причины того, почему одно жилище является источником здоровья, а в другом люди постоянно чувствуют недомогание. Чтобы до конца понять, почему это происходит, обрати внимание, где расположено жилище – на холме или в низине, а также исследуй, что находится по соседству – горы, холмы или овраги, какова почва вокруг – глинистая она, болотистая или илистая, или же в ней имеется минеральная сила. Обрати внимание на источники воды, их чистоту, скорость течения и – главное – открытость для солнечных лучей. Убедись, обильны ли они, нет ли недостатка

воды для поддержания жизни растений. Очень важно, обследуя местность, выяснить, нет ли поблизости кладбища, свалки отходов, не находятся ли вблизи жилья рудники и т. п. Тебе уже известно, мой любознательный читатель, как узнают особенности природы и качественные характеристики воздуха по широте, почве, по наличию вблизи морей, гор, согласно направлению ветров. Говоря о воздухе в связи с выбором места жительства, надо сказать, что вообще любой воздух, который быстро остывает, когда скроется солнце, и быстро прогревается, когда солнце взойдет, – достоин и полезен для здоровья. Воздух, не отвечающий этим требованиям, должен вызывать у тебя опасения. Однако знай, что самый худший воздух – тот, что спирает дыхание и хватает за сердце. А теперь пора сказать поподробнее об особенностях поселений, построенных людьми, с учетом и без учета их влияния на состояние здоровья.

О поселениях на обитаемых землях, где всегда жарко

Поселения человека, расположенные в местах, где круглый год лето, всегда жарко и мало перемен в природе, влияют на природу человека, делая его кожу черной, как ночное небо, волосы курчавыми. Людей из таких мест ты всегда узнаешь по внешнему виду и особым качествам характера. Здоровье их очень зависит от влияния климата и, прежде всего, от слабости пищеварения, возникающей как следствие воздействия на их тела горячего, как в бане, воздуха. Когда испарение там очень значительно и влаги мало, то к людям быстро приходит старость, как, например, в Эфиопии: обитатели ее, живя в своей стране, стареют к тридцати годам, и сердца их очень пугливы вследствие снижения активности пневмы, ее растворения, подобно сахару в горячей воде.

О поселениях на обитаемых землях, где царит холод

Обитатели холодных мест – сильные и смелые люди, они воинственны и беспощадны. Они хорошо переваривают пищу и отличаются отменным здоровьем. Если в их краях холод сочетается с умеренной влажностью воздуха, они приобретают могучий облик и при этом сосуды у них расположены глубоко, суставы у них сухие, а сами они цветущие и красивые люди.

О поселениях на обитаемых землях, где в воздухе преобладает влажность

У обитателей поселений, где в воздухе преобладает влага, всегда цветущий вид, их отличает мягкая бархатная кожа, но они быстро слабеют от тяжелого физического труда и вообще любых физических нагрузок. Летом в таких местах не очень жарко, зимой не очень холодно. У них часто бывают хронические лихорадки, расстройство желудка, у женщин случаются сильные кровотечения при месячных, многочисленны случаи падучей, часто образуются гнойные язвы, которые, как правило, плохо заживают.

О поселениях на обитаемых землях, где в воздухе преобладает сухость

Не все, но многие обитатели таких поселений страдают недугами от излишней потери влаги, что сказывается на натуре, в которой начинают проявляться признаки осеннего листа. Кожа у них покрывается морщинами и трескается, кровь плохо наполняет мозг жизненными соками. Летом в их краях жарко, а зимой холодно, что предъявляет особые требования к строительству и обустройству жилищ.

О поселениях на обитаемых землях, расположенных высоко на холмах и в предгорьях

Обитатели возвышенных мест – здоровые, сильные и смелые люди, и живут они долго.

О поселениях на обитаемых землях, расположенных в низинах

Обитатели низин постоянно пребывают в условиях, когда воздух неподвижен, в нем мало живительной силы. Людей в этих поселениях, как правило, донимают насекомые и духота. Вода здесь, обычно, стоячая, отчасти болотная, отчасти солончаковая. Даже если случается

обрести чистый источник воды, он подвергнется порче из-за стоячего воздуха, накапливающего в себе испарения низины.

О поселениях на обитаемых землях, расположенных на каменистых открытых местах

Обитатели каменистых открытых мест испытывают суровое влияние природы, которая приносит им очень жаркое лето и холодную зиму. Изменение температур воздуха от тепла к холоду повышает их способность к выживанию. Их тела – плотные, поджарые, с крепкими со-членениями – словно созданы для столь суровых условий жизни. Кожа их обильно покрыта волосяным покровом, и во всем теле преобладает умеренная сухость и внутренняя сила. Они, как правило, мало спят. Их отличает своенравность и непомерная гордость. Вместе с тем они обладают редким мужеством воинов и сражаются до конца. О них говорят, что нет людей более вспыльчивых и при этом нет лучше ремесленников и мастеров, чем люди, живущие на каменистых, открытых всем ветрам землях.

О поселениях на обитаемых землях, расположенных на заснеженных горах

Об обитателях поселений на заснеженных горах следует судить так же, как и о жителях всех стран, где большую часть года царит холод. Страна горцев – страна ветреная; пока снег не растаял, над такими поселениями кружат здоровые достохвальные ветра, но стоит снегам ненадолго сойти и ветра становятся удушливыми.

О поселениях на обитаемых землях, расположенных на берегу морей

Приморские поселения отличает природное равновесие, когда жара и холод умеренные, так как влага моря не дает воздуху сильно прогреваться, сохраняя в нем легкость и свежесть морских ветров. Воздух здесь влажный и несет в себе целительную силу, особенно для людей с больными легкими. Скажу еще, что, если местность находится ближе к северным землям, влияние моря делает ее климат более умеренным, нежели в южных широтах.

О поселениях на обитаемых землях, расположенных на Севере

Об этих поселениях следует судить так, как мы судим о холодных странах и таких временах года, как поздняя осень или зима, когда нарушается равновесие соков в пользу флегмы. В такие периоды человек словно закрыт для окружающего мира, как сосуд, наполненный живительными соками, что буквально сжались от холодного воздуха. Местных жителей отличает хорошее пищеварение и активное долголетие. Но холодный климат – это своего рода испытание для человека и, прежде всего, его здоровья, способности сопротивляться «болезням севера». У северян часто бывают носовые кровотечения, разрывы сосудов, особенно в области груди, часто встречается чахотка. Вместе с тем надо отметить, что язвы на теле [у северян] быстро исцеляются, так как природа дает им дополнительные силы и кровь, как жизненный сок, способствует исцелению. Кроме того, прохладный воздух благотворно влияет на заживление.

Сердца этих людей горячи вопреки холоду внешнего мира, но их пламя далеко от священного огня Ормузда, ибо несет в себе зверские качества, толкающие их порой на неоправданную жестокость.

Случается, что у их женщин очищение во время месячных бывает неполным, так как менструальная кровь не истекает у них в достаточном количестве. Поэтому женщины у них, как говорят многие путешественники, часто бывают бесплодными.

Впрочем, говорят и другое. Так есть свидетельства о жизни в северных странах тюрок, где говорится, что на Севере женщинам редко случается выкидывать; это верное доказательство того, что силы у обитателей тех стран поистине могучи и плодovitость их не зависит от недостаточно обильных месячных.

О поселениях на обитаемых землях, расположенных на Юге

О южных поселениях следует судить так же, как мы судим обычно о жарких странах и временах года, когда температура воздуха достигает своего природного порога, что в наших краях случается в летние месяцы. Вода там большей частью соленая, с высоким содержанием серы. У них часто случается расстройство желудка и вообще слабое пищеварение. При этом у людей южных поселений часто вялые слабые органы и притупленные чувства. У них по большей части плохой аппетит, вино вызывает у них долгое тяжелое похмелье из-за природной слабости пищеварения и недостаточной силы ума. Мысль их находится во власти влажной тягучей материи, ибо таково действие юга.

Жители южных поселений нередко страдают различными болезнями кожи, в частности появлением язв, которые в жарком климате очень плохо поддаются заживлению. У женщин часто бывают чрезмерно обильные месячные; они с трудом беременеют, у них часто случаются выкидыши, но вследствие частых женских болезней, а не по какой-либо другой причине. Мужчины в основном страдают глазными болезнями и, как было уже сказано, частым расстройством желудка.

Стариков и тех, кто стоит на пороге, нередко поражает паралич, часто случаются приступы астмы, столбняк и падучая, а также лихорадки, при которых сразу бывает и жарко, и холодно. Случаются и лихорадки длительные, зимние, ночные.

О поселениях на обитаемых землях, расположенных на Востоке

Знай, что город, обращенный и открытый в сторону ветров востока, – самый прекрасный город, ибо это поселение, жители которого дышат целебным воздухом. Солнце поднимается над его жителями в начале дня и очищает своими лучами воздух и уходит от них, когда воздух уже чист. Этот город посещают легкие ветра, которые посылает солнце, которое устремляется вслед этим чистым ветрам, так что его путь становится направлением их движения навстречу людям, чье здоровье защищает и приумножает город, обращенный к востоку.

О поселениях на обитаемых землях, расположенных на Западе

Знай, что город, обращенный и открытый западным ветрам, но естественным образом лишенный возможности принимать солнечные ветра востока, обделен солнечным светом. Солнце не делает там воздух легче и не очищает, высушивая его; наоборот, оно уходит на закат, оставляя воздух города влажным и тяжелым.

Если солнце посылает в такой город ветры, то посылает ветра западные, в ночное время. О таких городах можно судить по влажности и плотности, можно даже сказать, по аналогии с водой, по густоте воздуха. Если бы не эта густота, создающая иллюзию плотности воздушных потоков, то климатические особенности в городах на западе были бы очень сходны со свойствами весны, но даже при этом они значительно уступают восточным городам в отношении целебных качеств их воздуха. Поэтому не следует обращать внимания на слова тех, кто решительно утверждает, будто сила этих городов есть сила весны, говоря в абсолютном смысле. Это, конечно, не так, но можно согласиться, что в сравнении с другими поселениями, города, обращенные к западным ветрам, являются примером достойных поселений. К существенным недостаткам этих городов можно отнести недостаточность участия солнца в их жизни.

О выборе наилучшего расположении места жительства

Тому, кто выбирает себе место жительства, следует прежде всего знать, какова там почва, жилье предлагается на холме или в низине, какова на вкус вода, что протекает, проверить, какова ее субстанция, насколько она безопасна и пригодна для питья. И еще очень важно, где находится ее источник – на возвышенности или в низине. Следует проверить, доступно ли будущее место жительства ветрам или нет, а также какие ветры – северные или южные, западные или восточные – дуют обычно в этой местности. Нельзя забывать о связи характера ветров и здоровья людей. Необходимо также обследовать местность, чтобы выяснить, какие водоемы находятся по соседству, реки или болота, горы или рудники в предгорьях. Надо

серьезно изучить, каково состояние здоровья местных жителей – будущих соседей, какими болезнями они обычно болеют, выяснить, насколько хороший аппетит у живущих поблизости, каково пищеварение, что из еды они предпочитают. Еще раз уточняю насчет питьевой воды, поскольку важно, по каким емкостям она подводится к жилью – открытым или закрытым. Если закрытым насколько они широки или узки. И конечно, чтобы на вкус вода была сладкая, благородная, кристально чистая.

Затем следует убедиться в том, чтобы окна и двери выходили на восток и на север; а также, чтобы восточные ветры могли проникать в здание и солнце достигало своими лучами все даже самые дальние углы в жилище, так как именно солнце оздоравливает воздух внутри помещения.

Итак, мой любознательный читатель, мы с тобой закончили достаточно долгую подробную беседу о роли воздуха в жизни человека, влиянии климата на формирование образа различных народов и выборе места жительства. Наберись же терпения, так как нам предстоит еще долгий разговор обо всем, что определяет суть действий врача согласно главным задачам медицины – сохранения здоровья и его восстановления в случае утраты.

Наставления о явлениях, обусловленных движением и покоем

Труд оказывает на организм человека различное воздействие в зависимости от того, насколько он является непосильным, чередуется ли с периодами покоя, отдыха или приходится выполнять работу без передышки и, наконец, характер труда – связан ли он с работой в кузнице, в поле, на рудниках или в гончарной мастерской. По мнению философов, труд – это предмет самостоятельного исследования, ибо он, как ничто другое, позволяет судить о справедливости государственного устройства. Медицина стоит ближе к конкретным потребностям человека, и поэтому, говоря о проблеме труда в медицинской книге, скажу: как бы ни был тяжел труд, выпавший на долю того или иного человека, очень важно, чтобы он, производя тяжелую работу, находил равновесие, употребляя разнообразную и достаточно питательную пищу.

Тяжелый труд, когда приходится работать мотыгой или молотом, производя монотонные, требующие больших усилий действия [естественно чередующиеся с кратковременным покоем], высвобождает в теле человека теплоту, растворяет живительные соки. Точно так же сильные, но очень частые действия усиливают теплоту тела, но при этом незначительно растворяют живительные соки, если вообще растворяют. Когда же мера труда становится непосильной для человека, происходит выброс теплоты, тело ставится холодным, на лбу выступает холодный пот. Если такой труд становится каждодневным, человек попросту высыхает, как осенний лист на пороге зимы.

Если труд человека связан с ремеслом, требующим развития мастерства, если человек увлечен своей работой, то это может уменьшить нагрузку на сознание и содействовать успешной работе, при которой нагрузка становится в радость и не вызывает ухудшения состояния здоровья. Впрочем, бывает и наоборот – чрезмерная увлеченность своим делом приводит человека к различным болезням, ослабляя организм помимо его воли.

Знай, что каждое ремесло по-разному воздействует на тело человека. Так, например, усилия, производимые в прачечном ремесле, порождают холодность и влажность; усилия, производимые в кузнечном ремесле, порождают избыточную теплоту и сухость. Что же касается покоя, то он всегда охлаждает вследствие прекращения подъема теплоты. Покой тем самым ее сохраняет, при этом принося влажность, так как вызванное работой потоотделение в состоянии покоя прекращается. Отсюда важность и необходимость переходить от движения к покою, от работы к отдыху.

Наставления о явлениях, обусловленных сном и бодрствованием

Сон сильно походит на покой, а бодрствование сильно походит на движение при выполнении работы, но и то и другое состояние имеет, кроме того, свои особенности, которые нам необходимо рассмотреть.

Абу Али сказал: сон укрепляет все естественные силы организма, сохраняя прирожденную теплоту; пока человек спит, окружающий мир почти не забирает тепло его тела. Но сон заметно ослабляет душевные силы, увлажняя и расслабляя каналы прохождения пневмы души; субстанция пневмы мутнеет в этих каналах, и растворимые почти материальные частицы ее оседают там, как осадок в соке цитрона.

Знай, что сон устраняет все разновидности духовного и физического утомления и снижает склонность организма к чрезмерному выведению излишков, как это происходит с потом во время тяжелой работы. Тебе должно быть известно, что движение задерживает чрезмерное опорожнение; дело в том, что движение усиливает течение материи человеческого тела, находящейся в жидком состоянии, как, например, кровь или желчь, а сон снижает их активность – словно реки зимой, все виды течения материи застывают на время. Вместе с тем сон не прекращает потоотделение полностью и в отдельных случаях, особенно если тело человека одолевают болезни, сон способствует выведению излишков с потом, что всегда приносит облегчение. Хотя, как было уже сказано, бодрствование в этом отношении более действенно, хотя сон в отдельных случаях заставляет сильнее потеть, нежели бдение.

Кто часто потеет во сне и при этом совершенно здоров, тот, значит, страдает от переедания, особенно в вечернее время, и организм его не в силах выносить подобную нагрузку и дает реакцию, словно человек грузит мешки с мукой. Хотя надо сказать, что, если человек умерен в еде, сон способствует не только хорошему перевариванию пищи, но и доводит ее до созревания и превращения в естество крови. Если сон продолжается дольше обычного, в движение приходят соки желчи и температура тела повышается. Случается, что сон на пустой желудок растворяет жизненные соки и температура тела падает ниже обычной.

Бодрствование же производит действия, противоположные всему этому, но когда становится чрезмерным, то портит натуру мозга, нарушая поступление крови и вызывая процесс преждевременного усыхания материи. Последствия длительной бессонницы – умопомешательство; чрезмерное бдение по ночам, сжигая жизненные соки, приводит к развитию заболеваний с особо острым течением.

Однако предаваться сну слишком долго – это добровольно обрекать себя на вялость душевных сил, заторможенность мышления и холодные болезни, когда не поднимается температура, а воспаление нарастает. Все это происходит из-за сгущения соков, так зимний холод сковывает течение рек, о чем я уже упоминал на страницах этой книги.

Лечение от избытка сна – активное бодрствование, которое в силу двигательной активности человека пробуждает в нем аппетит, желание предаваться трапезе, растворяя тем самым застывшие из-за долгого сна жизненные соки.

Метаться в постели между сном и бодрствованием – самое худшее состояние сознания. Человек должен избегать того, что не предусмотрено природой его тела, и стремится следовать за солнцем, просыпаясь утром и отходя ко сну после его ухода. В этом секрет здоровья и красоты.

Врачу следует напоминать здоровым и больным, что во время сна врожденная теплота тела уходит в его глубины, а холодное начало натуры поднимается к кожным покровам. Поэтому человек должен укрываться покрывалом, дабы холод не возоблада над врожденной теплотой. В следующих книгах ты найдешь много рассуждений о влиянии сна и о связанных с ним вопросах сохранения здоровья.

Наставления о явлениях, обусловленных движениями души

За всеми движениями души, всеми проявлениями ее неземной сущности следуют движения пневмы. Куда бы ни было направлено внимание духа – внутрь к сердцу или наружу к людям [а случается, что к Создателю], пневма следует за ним, словно оберегая его от жестокого мира материи.

Двигаясь наружу, душа невольно оставляет после себя холод в теле. Если душевное движение становится неуправляемым, если человек не может остановиться в своем противостоянии с этим миром, пневма растворяется, как облачко дыма, которое, наполняя человека, обволакивает его снаружи. Далее следует резкое охлаждение тела, что вызывает обморок или смерть.

Двигаясь внутрь тела, душа наполняет тело пламенем, тогда как снаружи человек ощущает озноб от внезапной прохлады, хотя вокруг ничего не изменилось. Это состояние, когда внутри у человека все горит, но ему холодно, словно он стоит на ледяном ветру. За этим состоянием следует глубокий обморок или смерть.

Выброс пневмы происходит либо разом, как при сильном гневе, либо понемногу, как при наслаждении и умеренной радости.

Движение пневмы внутрь тела происходит либо разом, как при сильном испуге, либо понемногу, как при легкой печали. Когда я говорю о том, что пневма способна двигаться понемногу, имеется в виду, что в отличие от физического тела, духовная субстанция способна делиться на части, каждая из которых продолжает нести в себе смысл целого.

Бывает, что пневма движется одновременно в двух направлениях, уходя внутрь тела и одновременно вырываясь наружу. Человек настолько напряжен, что его можно сравнить со струной. Состояние это трудно передать словами. Такова, например, сжимающая сердце тревога, которую сопровождают гнев и печаль, что словно туман находятся в окружающем человека воздухе. Бывает и иначе, когда стыд сначала буквально сжимает все существо человека, пневма словно прячется в глубину телесной оболочки, а потом, когда возвращается способность осознать постыдность своего поступка, пневма как отражение раскаяния устремляется наружу и цвет лица человека становится красным.

Тело испытывает воздействие от всех, даже малейших, движений души. Словно душа принимает дарованную Аллахом судьбу, а тело лишь покорно бредет ей вослед. Все, что происходит в нашей психике, все наши надежды и страхи – все отражается на состоянии здоровья физического тела. Бывает так, что новорожденный похож на человека, образ которого один из родителей представлял себе в момент зачатия, или цвет его лица близок к цвету предмета, на который родители могли смотреть во время извержения семени.

Эти простые истины иногда ужасают людей, не сведущих в сокровенных обстоятельствах бытия, и они отказываются в них верить. Однако те, кто искушен в науке, кто достиг возможных глубин познания природы и того, что над ней [метафизика], не отвергают ничего, что поверхностному уму кажется невозможным.

Знай, что цвета окружающего мира, когда мы остановим на них взгляд, воздействуют на работу внутренних органов, меняют скорость движения крови по сосудам. Часто возникает оскомина на зубах, когда кто-нибудь другой ест кислое, или ощущается боль в руке, которая на самом деле результат травмы руки другого человека и возникает она по причине сопереживания. По этой же причине изменяется натура человека, стоит ему только по-настоящему представить себе что-нибудь очень страшное или очень радостное.

Наставления о явлениях, обусловленных тем, что едят и пьют

Знай, то, что едят и пьют, действует на человеческое тело трояко:

- пища и напитки оказывают действие только качеством исходных продуктов и особенностями приготовления,
- действуют как первоэлемент, объединяя микро [человек] и макрокосмос,
- действуют всем своим веществом, которое в процессе пищеварения восполняет запасы крови.

Иногда понятия, заключающиеся в этих словах, сближаются в общепринятом языковом употреблении, но мы, пользуясь ими, согласимся разуместь суть вещей, исходя из их назначения, не оглядываясь на невежд, не способных мыслить за пределами базарного языка. Впрочем, многие из них искренне считают себя учеными, повторяя как молитву имена

Аристотеля и Платона, Гиппократ и Гален. Однако дальше громких имен их мысль не простирается.

Теперь скажу тебе, мой любознательный читатель, что означает наше утверждение: пища действует своим качеством. В медицинских книгах древних немало сказано о том, что пища по ее природе дано быть горячей или холодной. Прими это как аналогию с горячей или холодной натурой человека, иначе говоря, натурой, равновесие которой склоняется к крови или флегме. Говоря тебе это, хочу увести твою мысль от обыденных представлений о горячих и холодных качествах пищи.

Итак, действие качеством означает не температурой той или иной еды, а свойством создавать в организме человека состояния активности или пассивности движения жизненных соков. Эти состояния суть следствия превосходства горячего или холодного начала бытия. Действуя силой своей природной теплоты, пища, попадая в организм, сообщает ему суть своего огненного качества. Точно так же дело обстоит и с природой холода, дающей качественно иную задачу телу человека. При этом пища по своим противоположным качествам не уподобляется природе тела, действуя исключительно как внешний фактор.

Когда пища действует как первоэлемент, ее вещество претерпевает самые немыслимые превращения и принимает образы всего, что питает, проникая в материю органов человеческого тела. В сущности, она может создавать в организме новое качество жизнетворения, неся в себе след от предыдущих форм и свойств, которые она, как первоэлемент, доставляет в организм человека. Представляя собой жизнь, текущую к нам из космоса, такая пища может значительно улучшать работу органов, сообщая им потенциалы развития иных состояний материи, гораздо более сильных в своем роде, чем качества, присущие человеческому телу. В жизни много примеров, когда первоэлементы, являясь частью материи какого-либо вида пищи, передают человеку часть своих свойств, не присущих ему от природы. Так, кровь после употребления латука приобретает свойства значительно большей холодности, нежели ей свойственно от природы, хотя эта кровь несет ту же пользу и выполняет свое предопределение в организме человека, прежде всего улучшая работу внутренних органов. Точно так же кровь, после употребления чеснока, действует наоборот, неся в себе излишнюю силу теплоты и предохраняя человека от болезней, связанных с переохлаждением. Все, что несет в себе подобная пища растительного происхождения, говорит о большой роли первоэлементов в питании как способе перехода различных свойств продуктов в замкнутую оболочку индивидуальной натуры человека.

Относительно свойств пищи действовать своим веществом надо сказать, что речь идет о продуктах и блюдах, которые, обретя свою форму, обрели и свойства. Однако эти свойства не касаются качественных превращений материи на уровне первоэлементов, а связаны с иными предназначениями – давать питательные силы организму.

Надо ясно различать характер воздействия пищи, чтобы не путать, когда пища действует как проявление активности или пассивности первоэлементов, когда качеством, когда веществом. Надо принимать как данность природы ту простую истину, что обновление материи [а питание самая важная часть этого процесса] происходит только на уровне перехода первоэлементов в новые формы проявления четырех основ жизни. Пища, действующая как первоэлемент, выступает, во-первых, как дрова, которые надо все время подбрасывать, чтобы очаг, над которым варится материя нашего тела раньше времени не потух; во-вторых, с ее помощью поддерживается огонь прирожденной теплоты, что напрямую связано с крове-творением; в-третьих, она несет в себе память силы иных форм, в которых пребывала материя до того, как стала для человека очередной трапезой.

Так вот, возвращаясь к предмету нашего разговора, скажу: пища, действующая своим веществом, – это проявление свойств более сложных сочетаний первоэлементов, тех растительных и животных форм материи, которые несут в себе все необходимое для роста и поддержания сил тела человека. В отличие от первоэлементов их свойства и качества характеризуются огромным разно-образием и выполняют сотни предназначений. Эти разнообразные формы растительной и животной материи имеют способность к размножению

и воспроизводству, подразделяются на многочисленные виды и представляют собой совершенство, ибо являются зримым воплощением природы как «мысли и слова Создателя».

По своей сути они не тождественны первичным качествам первоэлементов, как, например, сила магнита не несет в себе ни теплоты, ни холода, ни влажности, ни сухости, а отражает результат комбинации настолько сложной, что остается только удивляться бесконечной мудрости природы. При этом надо различать смешение и комбинацию первоэлементов, которая подобна в своем совершенном воплощении цвету, запаху, наконец, душе или другой форме метафизического бытия, не принадлежащей к осязаемым вещам.

Как всё в природе, эти совершенные формы имеют свою натуру, которая, впрочем, по воздействию на тело человека уступает силе, возникающей в результате формирования многообразия видовых проявлений, которые могут быть подходящими для строительства и восполнения сил тела человека, а могут быть разрушающими для хрупкого здания этого тела. Что касается действия подходящего, то это, например, действие пиона, которое останавливает приступ падучей, а действие, обратное ему, – сила аконита, разрушающая основу вещества тела человека.

Вернемся теперь к предмету речи и скажем: когда мы говорим про что-либо, принятое внутрь или применяемое наружно, что оно горячее или холодное, то разумеем, что оно является таким в потенциале, но не на деле. Мы хотим лишь сказать, что эта вещь в потенциале несет в себе согревающее начало или, напротив, понижает температуру. А под «потенциалом» мы разумеем силу, которая проявляется не сама по себе, а только после взаимодействия с прирожденной теплотой нашего тела. Только после начала взаимодействия «человек – продукт питания», начинается проявление потенциальной силы на деле.

Но иногда мы разумеем под «потенциалом» нечто другое, используя это понятие не менее конкретно, чем в вышеприведенном случае, а именно в смысле того, что потенциал – это «хорошее предрасположение», «способность». Так, мы говорим, что сера «горяча в потенциале», или мы говорим про лекарство, что оно потенциально подействует и принесет пользу. Точно так же обстоит дело, когда слово «потенциал» употребляется в смысле «приобретенная способность», как, скажем, способность писца к написанию и переписке текстов, который в настоящий момент увлекся другим ремеслом, но потенциально способен вернуться к старой работе. Мы говорим, например, «аконит потенциально вреден». Разница между этим определением потенциала и вышеприведенным примером в том, что в первом случае потенция не переходит в действие, пока вещество аконита не претерпит в теле явного превращения, во втором же случае речь идет о яде, который смертелен для человека в абсолютном смысле, как, например, яд гадюки, который убивает одним своим соприкосновением с кожей.

В первом случае мы рассматриваем потенциальное действие яда аконита, во втором потенциал его абсолютной смертельной ядовитости. Однако, чтобы привести яд в действие, необходимо, как это происходит в первом случае, вмешательство посредствующей силы, обеспечивающей проникновение яда в кровь человека. Эта сила подобна силе ядовитых лекарств.

Так, мой любознательный читатель, мы подошли к разговору о лекарствах, которые подобно пище несут исцеление и, одновременно, угрозу для здоровья. Но если пища опасна главным образом своими излишками, которые обычно с трудом выводятся из организма, то лекарства нередко несут в себе ядовитое начало, которое, исцеляя одни недуги, ведет к другим, не менее опасным изменениям в равновесии живительных соков. В этом смысле можно сказать и пища, и лекарства по сути своей – яд для человека, если не знать дозы и средств противоядия.

Далее надо сказать, что для лекарств установлено четыре степени разрушительного воздействия на организм.

Первая степень воздействия – когда действие принятого лекарства в теле является действием неощутимым, например когда оно поднимает или, наоборот, снижает температуру

тела, но настолько незначительно, что человек не замечает эти изменения, если конечно не принимать это лекарство слишком часто.

Вторая степень воздействия – когда лекарство действует достаточно сильно, но не настолько, чтобы повлиять на естество человека, вызывая несущественные изменения в функциях отдельных органов тела, если конечно не принимать его постоянно.

Третья степень воздействия – когда действие лекарств причиняет явный и существенный вред здоровью человека, но не доходит до того, чтобы вызвать существенные разрушения в организме, опасные для жизни человека.

Четвертая степень воздействия – когда лекарства обладают такой двойственной силой исцеления, что, помогая излечиться от одной болезни, разрушают тело подобно ядам. Их следует рассматривать как особую группу лекарств, которые используются в самых крайних случаях, так как последствия их приема приравниваются к воздействию яда.

Вот все, что ты должен знать о воздействии лекарств на организм человека, несущих в себе исцеление, но не всегда безвредных, а то и губительных. Ну а если говорить о веществе, которое вызывает абсолютное разрушение человеческого тела, то это яд.

Абу Али сказал: любая пища и питье, лекарственные средства, то есть все, что поступает внутрь организма человека, в обязательном порядке подвергается химической реакции. В отдельных случаях в результате этой реакции то, что поступило извне, усваивается организмом, претерпевая глубокие изменения, но при этом не изменяет его, либо, претерпевая глубокие изменения само, влечет за собой изменения в организме, либо не подвержено изменениям, но изменяет естество тела. Относительно веществ, которые изменяются телом, но не производят в нем сколько-нибудь значительного изменения, надо сказать, что они либо уподобляются телу, полностью усваиваясь, либо не уподобляются, частично выделяясь с калом и мочой. Все то, что уподобляется телу, полностью усваиваясь, – это питательные вещества в абсолютном смысле, а то, что не уподобляется субстанции тела, – это лекарства умеренной силы действия.

Знай, что по степени влияния на тело мы различаем лекарственную пищу, специальную диету, которая в процессе усвоения уподобляется природе тела, не вызывая никаких изменений в его естестве; лекарства в абсолютном смысле, которые, не уподобляясь природе тела, не вызывают серьезных изменений в его естестве; лекарства, созданные алхимическим путем, которые являются по существу ядами и применяются врачами в исключительных случаях.

Относительно вещества, которое устойчиво к воздействию сил тела и при этом разрушает его естество, – это есть яд в абсолютном смысле.

Говоря, что яды не подвержены изменениям от взаимодействия с силами организма, мы не понимаем, что они не избегают влияния прирожденной теплоты. Нет, это не так. Прирожденная теплота и иные силы тела подвергают яды различным воздействиям, и в том случае, если не происходит раскрытие огненного начала ядов, их обволакивает холодом [возможная реакция организма], быстрого отравления не происходит. Тем самым врачу дается время провести очищение организма, пока яд, будучи устойчивым по своей природе к любым внешним воздействиям, вновь не обретет силу и все-таки не разрушит тело, приведя к мучительной смерти.

Знай, что яд всегда смертелен в руках придворного злодея или невежды врача. Но в руках верного слуги Аллаха, думающего лишь о помощи страждущим, кто усердно познает природу во всех ее мельчайших проявлениях, даже самый сильный яд может послужить лекарством. Конечно, главное в этом вопросе – знание дозы, ибо доза делает яд лекарством. Бывает, что естество яда, употребляя силу огня, открывает путь к решению сложнейших медицинских задач и, прежде всего, задачи управления пневмой – духовной субстанции, лишь частично находящейся во власти природы. Яды способны растворять пневму, как это делает яд гадюки и аконит, регулировать ее огненное начало, снижая его силу, как это делает яд скорпиона.

Все, что питает наше тело, в конце концов производит в нем изменения, которые мы относим к естественным природным превращениям или, как говорили древние врачи, метаморфозам. Проявление этих превращений – повышение температуры тела, словно в костер подбросили очередную вязанку дров. Таково предназначение пищи – поддерживать огонь нашей жизни. Природа этого явления такова, что пища, поступив в желудок, подвергается перевариванию, в результате которого отчасти превращается в кровь. Это превращение способствует тому, что происходит выброс теплоты, которая поддерживает работу органов, влияет на течение пневмы, восполняет природные силы. Даже несущие в себе холодное начало латук и тыква производят такое согревающее воздействие. Некоторые продукты питания сначала превращаются в теплоту и согревают, как например, чеснок, а некоторые превращаются сначала в холод и охлаждают, как например, латук, а затем выделяют свою долю теплого начала.

Собственно, выброс теплоты происходит, когда превращение вещества пищи в кровь завершается, происходит увеличение количества сангвис [крови] как живительного сока, несущего силу теплоты ко всем внутренним органам. Так действует пища, созданная природой, – согревать, поступая в живой организм, да и как ей не согревать, когда в процессе пищеварения она сбросила с себя одежды холода? Однако каждому из этих явлений чередования холода и тепла присуще свойство, которое не утрачивается в процессе превращения, а сохраняется некоторое время, сообщая новой субстанции свои первоначальные качества. Так, например, в крови, образующейся от латука, остается его способность охлаждать, а в крови, образующейся от чеснока, – некоторая способность согревать, но только на известное время.

Среди продуктов питания и используемых в приготовлении различных блюд трав, есть такие, которые ближе к лекарствам, и такие, которые ближе к повседневной пище. Есть продукты питания, чье естество ближе к веществу крови, как например, вино, яичный желток, мясной сок, а есть продукты, которые по своему естеству далеки от ее вещества, как например, хлеб и мясо. Есть и такие, что едва участвуют в превращении питательного вещества в кровь, как например, легкая лекарственная пища.

Абу Али сказал: питательное вещество изменяет состояние тела воздействуя своим качеством и своим количеством. Относительно качественных изменений было уже достаточно сказано. А вот вопрос количества нами еще не был затронут, а он, по нашему глубокому убеждению, имеет очень большое значение для сохранения здоровья.

Говоря о количестве потребления пищи, следует сказать, что человек, как правило, ест больше необходимого, что вызывает несварение в желудке и закупорки в сосудах, но главное – скопление излишков пищи вызывает загнивание в кишечнике и порчу жизненных соков. Недоедание также несет в себе нарушения в равновесии жизненных соков, вызывает худосочие и состояние предболезни.

Переедание приводит к нарастанию холодного начала, если, конечно, не начинается загнивание, которое становится причиной различных воспалений и роста температуры тела. Холодное начало приближает старость, загнивание ведет к различным заболеваниям, которые приобретают постоянный характер, ибо невоздержанный человек, пренебрегая предписаниями о воздержанности в еде, не поддается никакому, даже очень искусному лечению.

Мы говорим также: питательные вещества бывают мягкие по консистенции, бывают грубые по консистенции, а бывают уравновешенные.

Мягкие по консистенции продукты питания и пища, приготовленная из них, становятся основой для превращения в кровь, которая отличается тем, что в ней превалирует жидкость.

Грубая по консистенции пища становится источником густой крови.

Каждая из этих разновидностей пищи бывает либо достаточно питательной, либо – малопитательной. Образцом мягкого по консистенции, очень питательного вещества служит вино, мясной сок, нагретый яичный желток и яйца всмятку.

Все эти виды пищи очень питательны, так как бóльшая часть их вещества превращается в кровь. Образцом грубой малопитательной пищи является сыр, вяленое мясо, баклажаны и т. п. То, что превращается из этой пищи в кровь, крайне незначительно.

Грубой по консистенции, очень питательной пищей являются, например, вареные яйца и говядина, а образцом пищи мягкой и малопитательной могут служить овощи, уравновешенные по консистенции и по качеству, а из плодов – яблоки, гранаты и т. п.

Знай, что в каждой из разновидностей пищи на твоём дастархане есть такая, что даёт плохой химус, но есть и такая, что даёт хороший химус как итог здорового пищеварения.

Образцом мягкой, очень питательной пищи, дающей хороший химус, являются яичный желток, вино и мясной сок.

Образцом мягкой малопитательной пищи, дающей хороший химус, являются латук, яблоко, гранат.

Образцом мягкой малопитательной пищи, дающей плохой химус, являются редька, горчица и большинство овощей.

Образцом мягкой, очень питательной пищи, дающей плохой химус, являются цыплята.

Образцом грубой, очень питательной пищи, дающей хороший химус, являются вареные яйца и мясо годовалых ягнят.

Образцом грубой, очень питательной пищи, дающей плохой химус, могут служить говядина, гусятина, конина.

Образцом грубой, малопитательной пищи, дающей плохой химус, является, например, вяленое мясо.

Среди всего разнообразия продуктов питания ты найдешь пищу, несущую в себе равновесие, хотя, когда начинают говорить о совершенстве в этом мире, я прекращаю разговор.

Наставления о различных качествах воды

Вода есть один из четырех первоэлементов, который является основой всего, что мы пьем и едим, всего, что когда-либо поступало в тело человека. Она главный источник жизни, но не потому, что несет в себе питательные вещества, а потому, что благодаря ей происходит их усвоение, ибо вода создает консистенцию всего, что мы называем пищей.

Абу Али сказал: вода не есть пища, она не несет в себе признаки вещества, которое потенциально становится кровью, но как первоэлемент, претерпев ряд превращений, может принять образ любого органа человеческого тела. По своему природному предназначению вода проводник пищи и природный разрыхлитель, размягчитель частичек еды, которые с ее помощью движутся по узким и запутанным лабиринтам тела.

Знай, что без такого рода помощи нельзя обойтись во всем процессе питания.

Далее, ты должен знать: вода имеет много различных состояний и качеств в зависимости от того, что к ней примешано, и по преобладающим в ней свойствам. Лучшая вода – это вода родников, но не всех, а протекающих по чистой земле, в составе которой не преобладают никакие посторонние свойства и качества, или по земле каменистой, которая в силу своей плотности лучше сохраняется от гниения. Однако земля, состоящая из чистой глины, лучше, чем каменистая.

Не всякий чистый родник источник хорошей воды, а лишь такой, который даёт начало быстротекущему ручью, при этом он должен быть открыт для солнца и ветров. Солнце и ветер два главных фактора, благодаря которым проточная вода приобретает высшее достоинство. Относительно стоячей воды, то она, как правило, приобретает свойства вредные для здоровья человека, особенно когда она находится в низине и открыта для лучей солнца, вызывающих ее цветение. Впрочем, хороша не всякая проточная вода, открытая для солнца, а лишь такая, у которой глинистое русло.

Знай, что ручьи и реки, текущие по глинистому руслу лучше, чем те, что текут по камням. Ведь глина очищает воду, отнимает у нее посторонние примеси, делает ее прозрачной, а пробегающая по камням она не способна избавиться от примесей. Однако надо

учитывать то обстоятельство, что глина в русле должна быть чистой, без посторонних примесей ила, соли или иных чужеродных веществ чего-либо другого, ибо так случается, что, если ручей или река полноводны и отличаются быстрым течением, примеси, вследствие своего обилия, переходят в ее естество.

Течение воды должно быть направлено к солнцу. Если вода течет на восток, особенно на летний [под «летним» востоком разумеется один из трех участков, на которые у мусульманских арабоязычных космографов делится восточный сектор горизонта], то такая вода – самая лучшая, особенно если она достаточно долго принимала в себя лучи солнца, удаляясь от своего истока. Затем скажем, что хорошей следует считать воду, которая направляется к северу, а вот та, что течет на запад или на юг – недостаточно хороша, особенно когда дует южный ветер.

Знай, что вода, которая спускается с гор и холмов, при наличии прочих достоинств лучше всех остальных. Вода, что спускается с возвышенных мест, обычно бывает пресна и кажется сладкой. Если смешать вино с такой водой, вино допускает ее присутствие лишь в небольшой части. Она легка на вес и вследствие своей разреженности быстро охлаждается и нагревается, холодна зимой и тепла летом, не имеет никакого вкуса или запаха, легко проходит в желудок и кишечник, быстро разваривает то, что в ней варят, и быстро кипятит то, что в ней кипятят.

Знай, что взвешивание – один из удачных алхимических способов узнать о качестве воды: более легкая вода в большинстве случаев лучше. Вес иногда определяется при помощи мерки, иногда удается произвести взвешивание следующим образом: два лоскутка ткани или два куска хлопка одинакового веса смачивают водой различного качества, потом высушивают насухо и взвешивают. Вода, в которой был смочен хлопок, оказавшийся более легким, лучше.

Возгонка и перегонка – один из путей исправления плохой воды, а если невозможно произвести очистку при помощи этих способов алхимии, то можно воспользоваться обычным кипячением. Кипяченая вода, как свидетельствуют ученые, меньше раздувает живот и быстрее спускается в кишечник.

Невежественные врачи думают, что в кипяченой воде легкие взвеси поднимаются и испаряются, а тяжелые оседают, и поэтому от кипячения будто бы нет пользы, так как оно делает воду более плотной. Однако тебе должно знать, что все частицы воды, пока она остается водой, сходны между собой в отношении легкости и плотности, ибо вода – тело простое, в ней нет той сложности, которую ей приписывают невежды, не знакомые с основами алхимии. В отдельных случаях вода действительно становится плотной либо вследствие усиления действия на нее качества холода, либо из-за значительного количества примеси землистых частиц, которые чрезвычайно малы и не могут отделиться от воды и осесть, образовав в ней осадок. В результате этого они составляют с водой однородную смесь. Кипячение сначала уничтожает плотность, возникшую от холода, потом подвергает частицы воды сильному разрежению, так что они становятся жиже по консистенции, и тогда делается возможным отделение от воды тяжелых землистых частиц. Они выпадают в осадок, и вода становится чистой.

Таким образом кипячение очищает воду, устраняя уплотнение от холода и плотные примеси, примешанные к воде, которые выпадают в осадок. Доказательством этого служит то, что, если оставить мутную воду стоять долгое время, из нее не выпадет сколько-нибудь значительного осадка; если же ее вскипятить, то сейчас же выпадет значительный осадок, причем оставшаяся вода станет легкой на вес и чистой. Причиной выпадения осадка является изменение плотности воды из-за кипячения, появление трудноуловимого качества, которое передает слово «тонкость».

Разве не знаешь ты, что вода больших рек, таких как, например, река Джейхун [Амударья], особенно если воду зачерпнуть в устье реки, крайне мутная, но затем благодаря процеживанию она в короткое время [причем с первого раза] очищается. Так что, если

процедить ее второй раз, нетрудно увидеть, что в ней совершенно не выпадает осадка, о котором стоило бы говорить.

Некоторые люди допускают крайнее преувеличение, расхваливая воду Нила, отмечая похвальные качества этой реки: отдаленность ее истока от основного русла, полноводность, хорошее глинистое русло, удачное направление течения с юга на север, что придает нежность ее водам. Все эти качества свойственны и другим рекам, которые по справедливости должны разделять с Нилом славу, явно преувеличенную.

Знай, что если ежедневно очищать дурную воду, переливая ее из сосуда в сосуд, то из нее обязательно будет каждый день снова и снова выпадать осадок; при этом то, что должно осесть, станет оседать лишь постепенно, не быстро, и воду таким путем все же нельзя будет достаточно хорошо очистить. Причина этого в том, что землистые примеси легко выпадают из вещества тонкого по своей субстанции, не имеющего густоты, вязкости и маслянистости, и с трудом выпадают в осадок из плотного вещества воды. Так вот знай, что кипячение придает веществу воды необходимую тонкость. Кипячение создает новую по субстанции воду путем смешения; благодаря участию огня возникает жидкость, которую можно пить, не опасаясь за свое здоровье.

К хорошей воде относится и дождевая вода, особенно та, что выпадает летом из грозовых туч. Летние дожди дарят нам поистине небесную влагу. Вода же, которая выпадает из облаков, пригнанных бурными ветрами, – мутная от песка и пыли. Это вода вся состоит из различных примесей, и чистота ей несвойственна от природы. Особенность дождевой воды [даже если это вода чиста, как небесные слезы] заключается в том, что едва она наполнит кувшин, как гниlostность спешит к ней, ибо на нее с особой силой действует разрушающее начало земли и воздуха.

Гниlostность дождевой воды является причиной за-гнивания жизненных соков, и она несет в себе скрытый вред для горла и легких. Некоторые люди говорят: «Причина этого в том, что дождевая вода рождается из паров, поднимающихся от разнообразной влаги». Но если бы причина была такова, то дождевую воду, наверное, порицали бы, а не хвалили, однако это не так. Причина здесь в удивительной тонкости вещества дождевой воды. Известно, что такое вещество обладает хрупкостью и легко подвергается внешнему воздействию. Но если поторопиться вскипятить дождевую воду, то ее предрасположенность к быстрой порче становится небольшой.

Если употреблять кислые продукты, когда приходится по необходимости пить дождевую воду, склонную к порче и загниванию, это предохранит от ее вреда.

Относительно воды из колодцев и подземных каналов скажу тебе так: по сравнению с водой родников она далека от истинной свежести и пользы, ибо состоит из субстанций, не знающих солнечных лучей. В ней обычно много примесей, в частности частиц почвы, и она склонна к некоторой порче. Она извлекается из глубины и приводится в движение понуждающей внешней силой, а не силой, заложенной в ней самой, склонной устремляться наружу; извлечение такой воды из глубины достигается искусственно, с помощью человеческой хитрости и сноровки. Знай, что как только мы вмешиваемся в ход природных процессов и достигаем при этом цели, мы добиваемся победы в одном, неизбежно проигрывая в вопросах, в которых природа всегда умнее нас. Так, например, чтоб ты знал, – хуже всего вода, для которой проложили свинцовые трубы; она заимствует силу свинца и часто вызывает язвы в желудке и кишечнике и, возможно, еще ряд тяжелых, пока неведомых нам болезней. А ведь свинцовый водопровод – гордость многих любителей удобств в наших городах.

Скажу тебе далее, что подпочвенная вода хуже колодезной, так как вода в колодце быстро восполняется вследствие вычерпывания и постоянно находится в движении, не оставаясь надолго стоячей и как бы запертой стенками колодца. Что же касается подпочвенной воды, то она долго блуждает в порах гниющей земли и движение ее, когда она просачивается наружу, медленное, проистекающее не от силы собственного стремления, как это бывает у ключевой воды.

Что же касается талой воды, то она, как фруктовый сок, несколько густая и, как фруктовый сок, несет в себе скрытую пользу.

Стоячая болотная вода, в особенности открытая, несет в себе вред здоровью, в ней много неведомого нам вреда и тяжесть неподвижности. Зимой она заимствует холод у снега и при вынужденном употреблении порождает слизь, которая становится основой для возникновения различных простудных заболеваний, а летом она нагревается от солнца, в результате в ней начинается цветение, гниение и при вынужденном употреблении она поражает желчевыводящие пути, нарушая работу печени. Но самое главное – она становится источником тяжелых расстройств желудка, порождая гниение во всем теле и приводя к обезвоживанию. Конечности, плечи и шея высыхают, желудок спадается и рвота затруднена.

Болотная вода – источник гнилости, и поэтому она не ограничивается одним видом вредоносного воздействия на организм. Люди, что вынуждены ее пить часто, болеют воспалением легких, у них нарушается кроветворение, они страдают расширением вен. Обратите внимание, что ноги у них со временем становятся тонкими, печень слабеет, у них пропадает аппетит. Возможно, что возникновение опухолей тоже связано с болотной водой, ведь то что еще скрыто в ее сущности, знают только джинны.

У женщин, вынужденных пить такую воду, и беременность и роды проходят очень трудно и с осложнениями, среди которых наиболее частыми являются расширение вен и язвы на голени. Причем язвы у них практически не заживают годами.

Старики, вынужденные пить болотную воду, обычно страдают ложным аппетитом, язвенными воспалениями желудка и кишечника. При этом у них часто случаются четырехдневные жгучие лихорадки по причине сухости их естества.

Стоячие воды встречаются не только в болотистой местности, но каково бы ни было их происхождение, они несут в себе вред работе желудка. Даже действие воды, зачерпнутой из родника, может быть близко к действию стоячей воды. Конечно она несравненно лучше стоячей воды, но даже недолгое пребывание ее в заводи сообщает вредоносную тяжесть. Случается, что вода из родников ухудшает течение лихорадки и болезней, связанных с нарушением выделения желчи. Нежелательно пить воду, в которой водятся пиявки, хотя сами пиявки могут быть использованы для лечения при переполнении жизненных соков.

Вода, к которой примешивается минеральное вещество, может быть полезна, но не для всех.

Вода, в которой преобладает сила железа, полезна тем, что укрепляет внутренности, препятствует расстройству желудка и увеличивает силу желания обладать женщиной.

Когда снег и лед взяты с ледников и обладают чистотой горных вершин, то все равно, растворять ли их, превращая в талую воду, или остужать, обкладывая ими кувшины с водой, или же бросить их в воду как сахар – они во всех случаях хороши как источник утоления жажды, особенно в летнее время года. Однако следует помнить, что талая вода плотнее по своему естеству всякой другой воды и вредна для тех, у кого воспалены нервные стволы. Хотя, если ее прокипятить, она не причинит им вреда.

Если же лед образовался из загрязненных вод или снег приобрел в местах, где выпал, постороннюю разрушительную силу, то лучше всего охлаждать воду, оградив ее стенками кувшина от смешения с ними.

Холодная вода в умеренном количестве – наиболее подходящая вода для здоровых людей, хотя она иногда может вызывать воспаление нервных стволов и усугублять болезни, связанные с ростом внутренних опухолей и нарывов.

Знай, что охлажденная вода – одно из редких природных веществ, способных вызывать здоровый аппетит и укреплять желудок.

В отличие от нее горячая вода портит пищеварение и гасит аппетит. Она плохо утоляет жажду и иссушает тело, как самум в пустыне.

Относительно теплой воды, скажу тебе так: если ее пьют натошак, то она нередко промывает желудок и расслабляет организм. Традиция пить теплую воду существовала во

времена Галена, но пить ее в нашем климате в большом количестве неразумно, ибо это приведет к ослаблению переваривающей силы желудка.

Люди, которым помогает теплая вода [согретая специально], – это больные падучей, страдающие меланхолией, те, у кого частые головные боли и случаются воспаления глаз, а также катары, воспаление десен, язвы желудка и нарушение ритма дыхания. Теплая вода увеличивает количество крови при месячных, улучшает мочеиспускание и успокаивает боли. В Риме ее находили приятной на вкус и пили так же часто, как мы – охлажденную воду.

Если кому приходится часто пить мутную воду, то он должен знать, что она является причиной камней в почках и иных закупорок. Выпив мутной воды, спешите принять мочегонное средство. К средствам, противодействующим мутной воде, принадлежат жиры и сладости.

Я сказал о воде, но не закончил свою речь о том, как ее очищать, особенно в условиях путешествия. Этой теме посвящен специальный трактат и наставления о том, как уберечься в пути от всех напастей, но главное, как научиться очищать воду, используя опыт народа и мудрость алхимии.

Наставления о состояниях человеческого тела, обусловленных задержанием и опорожнением

Задержание шлаков, что, согласно природе человеческого естества, должны быть извергнуты, бывает либо из-за слабости, изгоняющей силы желудка и кишечника, либо, напротив, от излишней их напряженности спазматического характера, удерживающей излишки пищи, подлежащие удалению из организма. Случается, что из-за плохого пищеварения излишки остаются во вместилище желудка, где естественные силы задерживают их до полного завершения переваривания.

Случается это также из-за закупорок в кишечнике, либо плотности и вязкости консистенции шлаков, либо человек, забыв стыд и умеренность, столько употребил за раз пищи, что изгоняющая шлаки сила просто не способна справиться с целыми завалами полупереваренной еды.

Причиной задержки опорожнения бывает также и то, что часть естественной силы обращена в другую сторону, как бывает при кризисах болезни, когда все силы брошены на спасение жизни.

Знай, что независимо от причин, когда происходит задержание шлаков в организме, происходит медленное отравление, ведущее к самым различным болезням. Более того, нарушается естественный ход течения живительных соков, возникают болезни натуры, когда соки, как вода ручья, попавшая в болото, подвергаются гниению, скоплению прирожденной теплоты и переходу ее в огненное состояние. Но бывает и так, что прирожденная теплота, уступая силе гниения, угасает, и по всему телу разливается холод. Что же касается сопутствующих болезней, то это разрыв и вскрытие сосудов.

Несварение желудка – одна из самых худших причин болезней, особенно если оно случилось вслед за привычным недоеданием, как это бывает, например, от чрезмерного насыщения при обильном урожае после чрезмерного голодания при недороде.

Относительно сложных болезней, возникающих из-за нарушения выделения излишков пищи из организма, скажу тебе так: это опухоли и прыщи на коже. Хочешь узнать, как у человека работает желудок, насколько его кишечник чист от шлаков, посмотри на его кожу и ты все поймешь.

Теперь скажу тебе о другом недуге – неудержимом извержении всего, что находится в кишечнике. Это как кровотечение из носа, только остановить извергающуюся жидкую материю гораздо трудней.

Когда это происходит, неизбежно возникает охлаждение натуры вследствие извержения воспламеняющейся материи, которой питается прирожденная теплота. Однако бывает и так,

что температура тела резко поднимается. Это значит, что берет верх очень горячий сок, такой, например, как желчь.

Знай, что следствием всякого чрезмерного опорожнения являются холод и сухость в веществе и природе органов, хотя в некоторых случаях к ним присоединяются посторонняя теплота и недоброкачественная влажность.

Иногда за чрезмерным опорожнением следует такое заболевание, как нарушение проходимости сосудов, которое возникает вследствие чрезмерной сухости и закупоривания сосудов; за этим следуют также *кузас* и спазмы.

Если говорить об естественном, умеренном задержании и опорожнении, то они важнейшие источники равновесия – между поступлением пищи и выделением ее излишков. Если опорожнение происходит ежедневно приблизительно в одно и то же время, то это залог сохранения здоровья и признак равновесия в теле человека.

Наставления о воздействии факторов внешнего мира, связанных с образом жизни человека

Поговорим же теперь о внешних факторах воздействия на тело, которые изначально не несут в себе вреда и не обязательно присутствуют в жизни человека. По сути они возможная часть того, что Гиппократ называл образом жизни, подразумевая воздействие на тело всего, что человек предпочитает делать в поисках здоровья и долголетия. В этом стремлении человек невольно соприкасается с факторами воздействия внешнего мира. Но это не воздух, как ты мог подумать, ибо воздух нечто, что дается человеку Аллахом независимо от его образа жизни. Речь идет о вещах более конкретных, например о воздействии на тело человека купания в бане, массаже и многом таком, что действует на наше тело в повседневности.

Теперь пришло время сказать о том, как происходит это внешнее воздействие. Происходит оно особенно заметно, когда поры кожи раскрываются под влиянием тепла и влажности, которые человек находит в хорошей бане. Через открытые поры кожи происходит то, что Асклепиад называл кожным дыханием, но это гораздо больше чем просто дыхание. Это слияние натур природы и человека. Далее скажу тебе, что растирание фруктовыми маслами также является видом воздействия, когда организм человека буквально поглощает через кожу целебные масла, мед и другие дары природы, предназначенные ему.

Помимо массажа, где практикуются различные способы втирания полезных веществ в кожу, существуют обычные нанесения мазей и бальзамов, что действительно охлаждает тело, снимает жар и огненность как проявление различных болезней. Точно так же часто используются припарки из отваров, компрессы, масла и мази, которые обладают согревающим действием. Скажу тебе, что все эти вещества, охлаждая или согревая, несут в себе и иные полезные свойства, способные улучшать состояние больных и усиливать состояние здоровья здоровых.

Наставления о явлениях, обусловленных купаньем в бане

Сказал один из знатоков: «Лучшая баня – та, что давно построена, обширна по пространству и имеет мягкую воду». А другой добавил: «И та, где топку печи разжигают сообразно натуре тех, кто хочет в нее зайти».

Знай, что естественное действие бани состоит в прогревании тела воздухом и увлажнении его водой.

Знай, что достойная баня состоит из трех основных помещений: в первом человек должен чувствовать легкую прохладу и сильную влагу, во втором помещении он должен окунаться в горячий пар, ощущая огненное начало жизни и влагу, в третьем помещении его должен встречать горячий пар, который продолжая прогревать тело, дарует ему сухость ветра пустынь. Не следует обращать внимания на слова тех, кто говорит, что вода не увлажняет основных органов ни при питье, ни при соприкосновении: это ошибочное мнение, ибо от

бани, которая воздействует на человека как влага жизни и посредством влажного пара, происходит много перемен в организме, прямо и косвенно улучшающих здоровье и дарующих долголетие.

Вода в бане иногда согревает, а иногда охлаждает. Согревает, когда ее температура выше температуры тела, охлаждает, когда после горячего пара человек опускается в хаус [бассейн] и вода дарит ему силу своего влажного начала.

Способность воды забирать тепло из организма человека связана с особенностями ее естества, которое по своей природе несет в себе холодное начало. Даже если ее постоянно подогревать, тело, находящееся долго в вводе, будет ощущать действие холода. Поэтому умеренность пребывания в бане должна быть главным условием оздоровления. Нужно помнить, что первоэлементы могут обретать различные качества под влиянием тепла или холода, но их сущность, восходящая к вечности, обязательно проявится. И человек не должен обманываться, полагаясь только на свои органы чувств и помнить, что не все то, чем кажется. Ты должен помнить, что вода, принося огромную пользу здоровью, забирает у человека взамен его природенную теплоту. Поэтому, соприкасаясь с ней, надо знать, как в фармакопее, точное количество вещества, необходимого для исцеления. Нарушение пропорций лекарственного вещества, отмеренных неумелым врачом, ведет к тому, что вместо снадобья больной получает яд. Так и вода требует внимательного к ней отношения, ибо правильный, точно выверенный режим пребывания в бане делает ее поистине неисчерпаемым источником здоровья и долголетия.

Ведь в чем главный секрет бани? Она, как ничто другое, растворяет скопившиеся в теле шлаки и выводит их с потом. Ведь часто случается, что усвоение пищи происходит не до конца или живительные соки не достигли нужной зрелости. Тут баню ничем не заменить. Ее воздействие столь благотворно, что после нее человек словно заново родился.

Больше того, баня не только дарит здоровье, но и может послужить для лечения. Так сухой пар очень помогает страдающим водянкой и ожирением. Можно также сказать, что при ряде болезней полезен влажный пар.

Как любое целебное средство, баня может принести вред, ибо невежда даже в таком месте, как баня, ухитрится попасть в беду. Если в баню пойти натошак [с почти пустым желудком], тогда она сильно высушивает, изнуряет и ослабляет тело. Бывает и так, что к ее пользе прибегают вскоре после насыщения, и тогда она утучняет тело, увлекая материю к его наружным покровам. Это вызывает закупорки, ибо к органам подтягивается из желудка и печени недозревшее питательное вещество.

Лучше всего ходить в баню немного насытившись, но так, чтобы легкий голод еще оставался. Это приносит пользу и помогает набрать вес тем, кто в этом нуждается.

Если кто-нибудь пользуется баней в поисках источников увлажнения тела, как это делают страдающие худосочием, то им следует находиться, погрузившись в воду, пока их не посетит легкая слабость, а затем натереться бараньим жиром, дабы увеличить увлажнение. Им не следует затягивать пребывание в бане и надлежит выбирать место в парной, умеренное по теплоте, и обильно поливать горячий пол, чтобы образовалось побольше пара и воздух стал влажным. Перед выходом из бани они должны умащаться прохладными благовониями. Направляясь домой, они должны быть степенны и неторопливы, а лучше возвращаться на носилках, специально приспособленных для таких случаев.

Вообще, скажу тебе, что таких больных лучше оставлять на некоторое время в предбаннике, пока не вернется к ним ровное дыхание. И хорошо будет дать им выпить чего-нибудь увлажняющего, например ячменной воды или молока ослицы.

Не забывай, что чрезмерно долгое пребывание в бане грозит не только больным, но и здоровым обмороком, который возникает от нарушения работы сердца из-за высоких температур. Обмороку обычно предшествует сильная тошнота.

Все-таки баня при многих своих полезных свойствах несет в себе значительную нагрузку для сердца. Так не берите на свои плечи груз, который не сможете удержать. Умеренность и знание – вот, что должно сопровождать человека, идущего в баню.

Знай, что баня приобретает также различные достоинства благодаря составу воды, которая должна нести в себе целебную силу. Если вода содержит соду и серу, либо она морская, либо золистая, либо соленая [не важно созданная мудрой природой или мудрым человеком, который кипятил в ней ягоды лавра или немного серы], она действует расслабляюще на мышцы тела, устраняет рыхлость и ожирение, предупреждает многие воспалительные болезни кожи и облегчает состояние людей, страдающих болезнью, известной под названием «мединская жилка» [дракункулез].

Вода, содержащая медь, железо, различные соли, особенно помогает людям с холодной и влажной натурой от болей в суставах, подагры, расслабления внутренних органов, астмы и заболеваний почек. Она усиливает срастание переломов и приносит пользу при фурункулах и язвах. Вода, содержащая примесь меди, полезна для полоскания рта и при опущении века, а также при гнойном воспалении слуховых проходов.

От воды, содержащей примеси железа, и от железосодержащих вод есть польза для желудка и селезенки.

Соленые воды, при склонности к процедуре промывания желудка, не повредят страдающим водянкой и периодическим вздутием живота.

Что же касается квасцовой и купоросной воды, то купанье в ней помогает от кровохарканья, а также кровотечений из заднего прохода и при месячных, от выпадения прямой кишки, от беспричинного выкидыша, от отека и чрезмерной потливости.

Серная вода благотворно влияет на нервные стволы, успокаивает боли при спазмах, очищает кожу от прыщей и труднозаживающих язв, от безобразных пятен и веснушек.

Знай: кто хочет купаться в бане, тот должен делать это неторопливо, спокойно, осторожно, погружаясь в воду постепенно, не сразу. В наставлениях из раздела «Искусство сохранения здоровья» ты снова встретишь сведения о бане, которые послужат добавлением к тому, что было рассмотрено на страницах, которые ты сейчас держишь в руках.

Наставления о пользе солнца

Абу Али сказал: что касается пребывания на солнце, особенно если находишься в движении и тем более когда движешься усиленно, например при быстрой ходьбе или беге, то в солнечных лучах хорошо растворяются излишки пищи. Пребывание на солнце вызывает испарину, уменьшает отеки при водянке, помогает при астме и «стоячем» дыхании [заболевание, при котором человек в состоянии дышать только стоя и держа голову прямо], исцеляет от постоянной холодной головной боли и улучшает работу мозга.

Если ты отдаешь свое тело воздействию солнца, оно укрепляется, покрываясь загаром. При долгом пребывании под лучами солнца на одном месте оно обжигает кожу, поэтому лучше находиться в движении, чередуя пребывание на солнце и в тени, двигаться так, чтобы его лучи не успевали за тобой.

Сильнее всякого другого песка высушивает влагу на поверхности кожи морской песок. Иногда на него садятся, когда он горяч, а иногда в него зарываются, иногда же его понемногу сыплют на тело. Морской песок рассеивает боли и недуги, отдавая телу тепло солнечных лучей.

Наставления о причинах, обуславливающих естественные изменения в теле человека

Слово о причинах, вызывающих увеличение прирожденной теплоты и повышение температуры тела.

Абу Али сказал: причин, вызывающих увеличение прирожденной теплоты, существует несколько разновидностей. Таковы, например, пища в умеренном количестве и двигательная активность, к которой относятся умеренные физические упражнения; сюда же принадлежат растирание и умеренный массаж, а также наложение целебных банок без надреза [наложение

кровососных банок с надрезом охлаждает, так как является причиной небольшого кровопускания].

Кроме этого, к причинам увеличения прирожденной теплоты относятся также движения довольно сильные и частые, но недолгие, отнюдь не чрезмерные, пища с горячими свойствами, лекарства, содержащие в себе начало огня, баня умеренно теплая, которая, как известно, согревает своей водой и воздухом, разогревающая работа, наложение лекарственных повязок, воздействие теплого воздуха, умеренное бодрствование, умеренный сон, гнев – в любом проявлении, горе – когда оно не чрезмерно, ибо чрезмерное горе охлаждает, а также – умеренная радость.

Воспаление, как одно из проявлений нагноения тканей, также повышает температуру тела, и это проявление воздействия посторонней теплоты, не связанной с прирожденной теплотой тела. Этой посторонней теплоты недостаточно, чтобы вызвать ожог, ее сила в другом: она помогает организму в борьбе с нагноением. Тебе следует знать, что повышение температуры тела часто происходит задолго до нагноения, указывая, что в организме уже поселилась болезнь, хотя признаков, кроме повышения температуры тела, пока не наблюдается.

Относительно внешнего воздействия огненного начала природы следует сказать, что его сила бывает, как ожог, когда влажное вещество отделяется от сухого вещества, причем первое возгоняется, а второе осаждается. Всё как в алхимических опытах, когда огонь меняет свойства материи. Незначительное нагревание отличается от ожога тем, что все жидкости в тканях остаются в рамках своих видовых качеств. Меняется только температура тела.

Достойный мудрец Гален имел обыкновение сводить все эти изменения температуры тела к пяти источникам: умеренное движение, соприкосновение с тем, что умеренно согревает, теплота того, что принимается внутрь, уплотнение тканей от ожога и нагноение.

Слово о причинах, вызывающих уменьшение прирожденной теплоты и снижение температуры тела

Абу Али сказал: что же касается причин понижения температуры тела, открывающих путь для холодного начала природы, то их существует также несколько видов:

- чрезмерное напряжение при движении во время физических упражнений и изнуряющий физический труд, которые растворяют прирожденную теплоту, тающую как снег на весеннем солнце;
- отсутствие двигательной активности, которое лишает прирожденной теплоты, засасывает ее, как болото;
- ожорство и пьянство, презрение к традициям умеренности и достойного образа жизни;
- чрезмерная скудость питания, постоянное недоедание и голодание;
- пища, в которой пребывает холодное начало природы;
- лекарства, в которых пребывает холодное начало природы;
- взаимодействие тела с умеренно согревающими вещами – воздухом, лекарственными повязками и водой в бане.

Сюда же относится длительное соприкосновение с тем, что умеренно согревает, как например, долгое пребывание в бане, когда, разогревшись, человек, забывший об умеренности, начинает быстро терять тепло и оказывается во власти холода.

Круговорот живительных соков порой замедляет свой ход, и это тоже несет в себе опасность наступления зимы в организме, когда холод берет верх над прирожденной теплотой, словно запирая ее в ледяной ларец. Большую опасность наступления таких холодных дней в организме несет в себе чрезмерное опорожнение, так как опорожнение уничтожает материю теплоты, увлекая вместе со шлаками силу пневмы. Сюда же можно отнести тугое и постоянное бинтование конечностей, что тоже несет в себе холод, преграждая путь крови, несущей в себе прирожденную теплоту. Температура падает, кровь отливает от лица, когда человек переживает сильный испуг. Точно так же сильное горе или

большая радость несут в себе холод, который подымается изнутри человека, буквально сковывая его. И не это ли происходит, когда утомленный любовью с многочисленными девами ты падаешь, словно пронзенный стрелой, и холод растекается по твоему телу, словно кто-то льет на тебя из кувшина недопитое вино.

Достойный мудрец Гален имел обыкновение сводить все эти признаки торжества холода в организме человека к шести основным причинам: чрезмерное пребывание в состоянии двигательной активности, полный покой, взаимодействие с тем, что холодит или настолько согревает, что растворяет прирожденную теплоту, торжество охлаждающей материи, чрезмерно скудное или обильное питание.

Слово о причинах, вызывающих увеличение влажности в человеческом теле

Абу Али сказал: причин, вызывающих увлажнение человеческого тела, множество. Скажем об основных из них. В первую очередь влажность нарастает в состоянии покоя, конечно же, сна, постоянных запоров при обильном питании. Кроме того, надо сказать о пище, несущей в себе увлажняющее начало природы и подобных ей лекарств.

Нельзя также забывать о влиянии бани, одно из достоинств которой заключается в увлажнении тела путем взаимодействия с влажным паром. И последняя среди указанных причин – умеренная радость, легкий весенний всплеск чувств.

Слово о причинах, вызывающих увеличение сухости в человеческом теле

Абу Али сказал: причин, вызывающих нарастание сухости в человеческом теле, также немало. Нас иссушает движение, без которого невозможна жизнь, следовательно, само наше бытие есть источник сухости. Мы, как осенние листья. Однако есть причины, которые иссушают нас раньше времени. Это бессонница, частые опорожнения с потерей влаги, частые любовные утехы, скудное питание, пища, в которой превалирует природное начало сухости и подобные ей лекарства, душевные волнения, перерастающие в беспокойство, тревогу, тоску. Нахождение в бане, где предпочитают сухой пар, и долгая дорога на ледяном ветру.

Искусство сохранения здоровья Трактат Лампада жизни

Наставления о причинах, обуславливающих предопределенность путей, ведущих к здоровью или болезни, и неизбежности наступления естественной смерти

Врачебная наука включает в себя две основные части: теоретическую и практическую часть. Каждая из этих частей в равной степени относится к области научного познания и врачебного мастерства.

Теоретическая часть врачебной науки посвящена воззрениям на природу человека, философским основам жизни. Она не формирует практических навыков, но открывает путь постижения многообразия натур, сути перво-элементов бытия, формирования соков организма, действия жизненных сил, позволяет выделить и классифицировать разновидности болезней, четко обозначить их характерные признаки, осмыслить причины утраты здоровья.

Знай, что та часть, которая именуется практической, дарует познание того, как проводить врачебные процедуры и устанавливать режим, направленный на исцеление. В ней сокрыта мудрость, которая открывает посвятившему себя врачебному искусству то, как сохранить здоровье человека при неблагоприятных воздействиях окружающего мира. Она ясно укажет верные пути к здоровью при различных заболеваниях. Однако не думай, что практическая часть есть только умение исцелять. Помни, как сказано выше, практическая часть врачебной науки несет в себе не только мастерство, но и познание.

В начале Книги были подробно изложены основы теоретической части врачебной науки. Пришло время обратиться к основам врачебного искусства – мастерства сохранения здоровья и исцеления от недугов.

Практика врачебной науки в свою очередь разделяется на две части.

Первая из них – знание канонов здоровья здоровых; эта часть посвящена вопросам формирования здорового образа жизни и известна как искусство о сохранении здоровья.

Вторая часть – знание режима человека, утратившего здоровье; она посвящена вопросам лечения и поиску кратчайших путей к обретению утраченного здоровья и известна как наука исцеления.

В настоящем разделе, сочетая ясность и краткость, будут изложены рассуждения о путях, ведущих к сохранению здоровья.

Я утверждаю, что первооснова образования нашего тела состоит из двух начал, а именно: мужского начала, являющегося активным – несущим в себе семя жизни, и женского начала, являющегося пассивным – несущим тайну естественных кровопусканий, но, главное, влажную почву, готовую для зачатия.

Знай, что эти два начала обладают общими качествами, свойственными водной стихии – текучесть и влажность. Но суть их взаимодействия сокрыта в борьбе противоположностей, основа которой преобладание стихий воды и земли в женском начале и преобладание стихий воздуха и огня в мужском начале. Соединение этих стихий возможно там, где превалирует влага жизни, первопричина бытия – великая стихия вод, где зарождается будущий человек, в существе которого проявляется твердость земли и пламя огня.

Стихия земли, благодаря своей способности к затвердению вещества, и стихия огня, благодаря своему свойству способствовать созреванию всего живого в природе, дополняя друг друга, завязывают зародыш, придавая ему форму первозданного образа. Однако следует помнить, форма эта не достигает степени твердости каменных или стеклянных изделий, которые в своей прочности успешно противостоят времени, не подвергаясь распаду. Лишь иногда их касается легкая тень разрушения, но сущность их природы делает эти небольшие потери столь незначительными, что можно с уверенностью говорить, что время, скорее, их союзник, ибо не несет в себе угрозу их распада.

С человеческим зародышем дело обстоит иначе. Знай, что наше тело служит объектом двух видов разрушения, каждый из которых обуславливается внутренними и внешними причинами. Один из видов разрушения – постепенное исчезновение водной стихии: живительной влаги бытия, из которой мы созданы; другой вид разрушения – гнилостные процессы и порча живительной влаги, что ведет к утрате ее высшего предназначения – поддерживать жизнь. Однако, говоря о последнем виде разрушения, следует помнить о его отличии, которое заключается в том, что оно развивается поэтапно – обез-воживание организма наступает не сразу: сначала происходит порча живительной влаги, затем происходит утрата ее полезных свойств, после чего наступают гнилостные процессы, ведущие к усыханию водной стихии.

Помимо этих двух основных видов разрушения существует множество причин, нарушающих равновесие жизненно важных процессов, которые обусловлены как внешними, так и внутренними причинами: это воздействие холода, когда человеку грозит обморожение, палящий зной и обжигающий легкие ветер, различные виды губительного нарушения непрерывности жизненно важных функций, хронические заболевания. Но только два основных вида разрушения непосредственно затрагивают трактуемый вопрос и требуют особого внимания в свете задач искусства сохранения здоровья.

Прежде всего, следует усвоить, что оба основных вида разрушения живой материи имеют свои причины, и, являясь следствием, зависят как от внешнего, так и от внутреннего нарушения равновесия.

К внешним причинам следует отнести первоэлемент воздух, несущий в себе силы распада и естественные источники гниения влаги жизни.

К внутренним причинам относится прирожденная теплота – тлеющий внутри нас огонь, медленно, но не-уклонно лишаящий нас влаги жизни, а также та теплота, которая образуется внутри нас в процессе переваривания пищи и действия остающихся от нее гнилостных излишков.

Все эти причины содействуют друг другу в усыхании нашего тела. Ведь даже наше начальное развитие до достижения зрелости, а также способность к труду, физическим нагрузкам, любому активному движению сопровождаются нарастающим усыханием – неизбежной потерей влаги жизни. В дальнейшем, особенно в старости, такое усыхание продолжает нарастать до полного завершения – наступления естественной смерти.

Усыхание, которое происходит в нашем теле, есть необходимость, обусловленная законом природы бытия. Его, как и смерть нашего физического тела, нельзя избежать. С момента зачатия мы представляем собой крайнюю влажность, поэтому возникает жизненная необходимость, чтобы наша природная теплота осилила влажное начало, иначе сила влаги поглотит теплоту, а вместе с ней и отпущенное нам время бытия. Поэтому теплота в силу жизненной необходимости ограничивает присутствие влаги в организме и постепенно высушивает человека, отмеривая годы жизни.

Природная теплота сначала высушивает тело до степени умеренной сухости. Наступает равновесие, когда, достигнув степени умеренной сухости, наше тело существует в согласии со временем – теплота остается неизменной. В дальнейшем, когда равновесие нарушается, усыхание уже никогда не будет происходить как в начале жизни, определяя рост и здоровье тела, а будет становиться все быстрее, ибо, чем меньше масса вещества, тем сильнее оно подвергается усыханию. Так, в процессе жизни сухость однажды выходит за пределы умеренности и продолжает расти до тех пор, пока влага жизни не исчезнет.

В силу того что прирожденная теплота становится причиной уничтожения своей собственной материи, она в конечном счете становится причиной самоуничтожения и гаснет точно так же, как лампа, когда в ней кончается масло.

По мере возрастания сухости уменьшается не только влага жизни, но и теплота, и, таким образом, постоянно происходит потеря энергии, наступает одряхление тела. Наряду с этим ослабевает способность к замене исчезающей в возрастающих количествах влаги жизни.

Знай, что увеличение сухости тела происходит по двум причинам:

- а) по причине поступления в тело питательного вещества;
- б) по причине уменьшения самой влаги вследствие ее естественного исчезновения под влиянием прирожденной теплоты.

Ослабление теплоты обуславливается следующими факторами:

- а) в силу преобладания сухости в веществе тела;
- б) в силу уменьшения прирожденной влаги, служащей для теплоты как бы исходной материей, выполняющей, образно говоря, роль масла в лампе, ибо в лампаде, как известно, имеются две влаги – масло и вода.

Масло поддерживает горение лампы, а вода в определенный момент гасит ее. Точно так же прирожденная влага поддерживает прирожденную теплоту, а влага, образуемая как излишек, подавляет ее вследствие нарушения равновесия – увеличения количества посторонней влаги в теле человека, обусловленного слабостью пищеварения; эта влага служит как бы водой в лампаде.

Знай, что когда завершается процесс усыхания прирожденной влаги, то угасает прирожденная теплота и наступает естественная смерть.

Существование тела человека, пока в нем теплится жизнь, происходит вовсе не от того, что первоначальная естественная влага противостоит уничтожающему ее действию теплоты внешнего мира. Прирожденной теплоте и теплоте, образуемой движением тела, влага, по сути, бессильна противостоять. Секрет этого противостояния на протяжении всей жизни человека – в постоянной замене питательным веществом исчезающей части запасов влажного начала. Речь идет о том, что жизненная сила нашего тела перерабатывает пищу и использует ее до определенного предела, постоянно доставляя масло в лампаду жизни.

Искусство сохранения здоровья не является искусством, предотвращающим смерть или избавляющим физическое тело от бедствий внешнего мира, или обеспечивающим очень долгую жизнь, что свойственно желать человеку. Оно обеспечивает только предотвращение загнивания прирожденной влаги и предохранение влажного начала нашего бытия от преждевременного исчезновения.

Знай, что в течение сравнительно долгого времени прирожденная влага может оставаться в силе, что зависит от поддержания равновесия и ее первоначальной природы.

Это достигается путем включения в образ жизни режимов достижения равновесия:

а) установлением правильного режима питания для замены той влаги, что исчезает из тела под действием врожденной теплоты;

б) установлением режима, предотвращающего преобладание причин, ускоряющих и вызывающих усыхание влажного начала жизни;

в) установлением режима, предохраняющего прирожденную влагу от воздействия процессов загнивания, что достигается путем защиты и охранения тела от преобладания чужеродной теплоты, как внешней, так и внутренней.

Знай, что в природе не существует одинаковых физических тел, несущих в себе врожденную силу основной жизненной влаги и основной теплоты жизненных процессов. Каждое сотворенное природой тело – единственное в своем роде и отличается от других неповторимым сочетанием первоэлементов, формирующих неповторимую натуру личности. Тем самым каждое тело имеет определенный предел противостояния неизбежному усыханию, что определяется его неповторимой натурой, силой прирожденной теплоты и необходимым количеством прирожденной влаги. Физическое тело в норме не переходит этого предела, но иногда случается так, что оно не в состоянии достичь его в силу проявления возникших причин, способствующих усыханию или же приводящих к гибели организма иным путем.

Мудрые люди говорят, что постепенное усыхание ведет человека без потрясений к концу жизненного пути, который философы называют естественной смертью; внезапное же нарушение равновесия, являющееся причиной нарастающего усыхания тканей, справедливо называют смертью по воле случая.

Таким образом, искусство сохранения здоровья является как бы средством доведения каждого физического тела, путем создания необходимых для него благоприятных условий жизни, до того возраста, когда наступает смерть, называемая естественной смертью. Природа создала две светлые силы, призванные быть хранителями здоровья, которым должен служить врач. Одна из них – сила естественная, ее энергия обеспечивает питание и замену всего того, что покидает тело, но, прежде всего, вещества изначальности бытия – смеси близкой к природе стихий земли и воды. Вторая – животная сила, энергия которой заставляет биться пульс. Она обеспечивает замену исчезнувшей части пневмы, имеющей воздушную и огненную субстанции.

Проникая в тайны действия сил – хранителей жизни, следует учитывать тот факт, что пища в своем первоначальном виде далека от состава питающих организм соков. Поэтому человеку дана тайная сила, называемая силой преобразования, чтобы доводить поступающую в организм пищу до необходимого состояния превращения в жизненные энергии органов тела, превращения ее на деле в действительно питательное вещество. Для этой цели природой были созданы многочисленные органы и каналы, служащие для привлечения, выталкивания, удержания и переваривания.

Итак, мы говорим, что главное в искусстве сохранения здоровья – глубоко продуманное применение направленных действий, ведущих к равновесию в образе жизни. Это суть режимы, нацеленные на достижение:

- 1) поддержания равновесия натуры на протяжении всей жизни человека;
- 2) правильного выбора пищи и питья;
- 3) постоянной очистки тела от излишков;
- 4) сохранения правильного телосложения и поддержания постоянного веса тела;

- 5) улучшения всего, что вдыхается через нос;
- 6) приспособления одежды к изменениям в природе;
- 7) равновесия физических и духовных движений, естественной смены сна и бодрствования.

Таким образом из всего того, что изложено выше, должно быть понятно, что нет одной какой-нибудь границы ни для желаемого равновесия, ни для здоровья. Было бы неправильно думать, что во времени можно предвидеть все изменения, наступающие в недрах природы, склонной к равновесию, предугадать все обстоятельства, ведущие к утрате здоровья. Нередко все происходит по воле случая – иначе, чем мы предполагаем.

Теперь мы опишем режим новорожденного, обладающего ярко выраженным равновесием природы, свойственным началу бытия.

Трактат Логика воспитания

Наставления о режиме ухода за ребенком с момента рождения до того момента, как он сделает первые шаги

Открывая тему о воспитании здорового поколения, следовало бы сказать о режиме беременных, и в частности женщин, находящихся в предродовом периоде, поскольку это предопределяет сущность первых лет жизни ребенка. Однако, учитывая, что это особая тема, мы на ней остановимся ниже.

Относительно режима ребенка, обладающего натурой, находящейся в равновесии с природой, врачи, особо сведущие в искусстве ухода за новорожденным, считают:

– первым долгом необходимо перерезать пуповину, оставляя ее на длину в четыре пальца;

– затем следует перевязать ее слабо скрученной чистой шерстью, но так чтобы новорожденному не было больно;

– и наконец, прикрыть это место лоскутом ткани, смоченной оливковым маслом.

Сразу после обрезания пуповины необходимо взять поровну *куркумы, драконовой крови, анзарута, кумина, ушны и мирры*, тщательно растерев и смешав их, посыпать на пуповину. Далее нужно поспешить обмыть тело ребенка слегка соленой водой, чтобы обрели природную упругость как тело, так и его кожа. Будет гораздо больше пользы, если примешать к соли немного *кровоавика, костуса, сумаха, пажитника и сатара*. Запомни, что нос и рот новорожденного смачивать соленой водой не рекомендуется.

Итак, мы сочли нужным сразу же после рождения укрепить тело ребенка соленой водой с добавлением целебных растительных средств, потому что новорожденный в начале своего пребывания в этом мире испытывает первые муки жизни от всего, что соприкасается с ним, и все, привычное для нас, кажется ему грубым и холодным. Это происходит от первозданной нежности его кожи и особой теплоты его природы. Именно по этой причине всякая вещь будет входить в противоречие с природой его природы, представляясь ему холодной, жесткой и грубой.

Если после первого купания ребенка мы не достигнем желаемой чистоты, то надо будет вторично омыть его соленой водой. После чего сразу же искупать в теплой воде. При этом нужно постоянно очищать его ноздри пальцами с коротко остриженными ногтями. Завершив процедуру купания, нужно закапать ему в глаза немного оливкового масла. Необходимо также осторожно пощекотать задний проход мизинцем, чтобы он открылся, ибо в утробе матери он не знал режима очищения от излишков. И помни, что, выполняя все эти процедуры, следует особо остерегаться переохладения новорожденного.

Знай, когда пуповина отпадет, что обычно случается через три-четыре дня после рождения, лучше всего будет посыпать на пупок золу раковины или золу сухожилия телят, предварительно растерев ее в крепком вине.

Когда настанет время пеленать ребенка, то необходимо, чтобы восприимница сначала как можно более нежно прикоснулась кончиками пальцев к его чувствительной коже и осторожно размяла все его члены. При этом она должна разминать то, что должно быть расслабленно, и придавать упругость тому, что должно постепенно принимать совершенную форму. Все это следует повторять несколько раз легким ощупыванием кожи новорожденного кончиками пальцев. Затем нужно осторожно протереть глазки ребенка шелковым платочком или платочком из мягкой нежной материи. Надлежит также слегка надавить на мочевой пузырь, чтобы облегчить испускание мочи. Затем необходимо вытянуть обе руки ребенка так, чтобы локтевая часть его рук прикоснулась к коленям, и можно приступать к пеленанию. Головку ребенка обер-тывают шелковой тканью или надевают подходящий колпачок.

Новорожденного укладывают спать в комнате с умеренно теплым воздухом, то есть ни холодным, ни жарким; при этом необходимо, чтобы в детской комнате был легкий полумрак, и ни при каких обстоятельствах туда не должен проникать яркий солнечный свет. Кроме того, необходимо, чтобы в колыбели головка новорожденного лежала так, дабы быть немного выше остальных частей тела, и нужно особенно беречь его позвоночник и шейный отдел от искривления, зажима нервных стволов, а также стараться, чтобы не пострадали его конечности от слишком тугого пеленания.

Знай, что летом нужно купать ребенка водой умеренно теплой, а зимой более теплой, но не обжигающей.

Лучше всего купать ребенка, щедро омывая его достаточно теплой водой после продолжительного сна. Если ребенок здоров, его можно купать до двух-трех раз в день; при этом в летнее время рекомендуется постепенно переходить к менее теплой воде, но зимой следует купать только водой умеренной теплоты. И помни, что надо купать ребенка до тех пор, пока тело его не разгорячится и не покраснеет.

Особенно при купании ребенка надо стараться предохранять его уши от попадания воды. Восприимница во время купания должна держать ребенка следующим образом: сначала купающая кладет ребенка грудью, а не животом, на свою левую руку и придерживает правой рукой; затем во время мытья она должна стараться, чтобы обе ладони слегка, с предельной осторожностью, касались его спины и головы. Затем ребенка осушают мягкой материей и потихоньку обтирают его тельце, причем, обтирая, сначала кладут на живот, а затем на спину. В течение всего времени купания не перестают осторожно поглаживать его кожу, слегка массируя пальцами, придают должную упругость его членам. Закончив процедуру купания, ребенка пеленают и капают в нос сладкое оливковое масло. Этим же целебным маслом промывают его глазки.

Наставления о режиме кормления грудью и постепенного отнятия от груди

Относительно обстоятельств кормления грудью нужно сказать следующее: согласно природе, ребенка надлежит кормить молоком матери, потому что оно единственный источник питания, близкий по своему составу той пище, которую ребенок получал в утробе посредством материнской крови. Именно эта кровь превращается в молоко, и поэтому ребенок легче воспринимает его и быстрее привыкает к нему как к целебному источнику питания.

Практикой установлено, что с молоком матери ребенок получает очень большую пользу для предотвращения различных страданий, тяжелых заболеваний, которые разрушают фундамент здоровья, обрекая человека быть вечным заложником детских недугов.

Планируя режим грудного вскармливания, надо ограничиться двух-трехразовым кормлением в день, притом в начале не надо кормить много. К тому же желательно, чтобы сначала кормил кто-нибудь другой, а не мать, до тех пор пока после родов натура матери не достигнет должного равновесия. Перед кормлением грудью полезно давать ребенку немного горного меду.

По утрам, прежде чем кормить ребенка грудью, нужно два-три раза потянуть сосок, чтобы отцедить немного молока, в особенности если молоко не обладает должным качеством, а затем уже прикладывать ребенка к груди. Если молоко недоброкачественное, в частности имеет горьковатый привкус, то кормилице лучше всего, не поевши прежде самой, не кормить ребенка.

К числу необходимых для младенцев полезных средств для укрепления равновесия натуры относятся:

- во-первых, легкое покачивание;
- во-вторых, музыка и песня, напеваемая обычно при убаюкивании.

По степени восприятия натурой ребенка этих простых действий в его сердце возникает предрасположенность к двигательной активности и музыкальной культуре. Первое относится к физическому телу, второе – к его бессмертной душе.

Если имеется препятствие для кормления ребенка материнским молоком по причине физической слабости организма матери или отсутствия должного качества молока, его недостаточной питательности, то возникает необходимость выбрать кормилицу, отвечающую указанным ниже строгим требованиям: к возрасту, внешности, натуре, форме груди, качеству молока – а также, учитывая срок, истекший с момента родов до момента кормления чужого ребенка. Определенную роль в подборе кормилицы играет также пол ее ребенка.

Когда найдется кормилица, отвечающая всем необходимым требованиям, следует прежде всего улучшить ее питание, включив в обязательный рацион кушанья из пшеницы, полбы, мяса ягненка, козленка и рыбы, не имеющей дурно пахнущего и жесткого мяса. *Латук, миндаль и лесной орех* тоже являются для нее достохвальной пищей. Из рациона питания кормилицы надо исключить индау, *горчицу и базилик огородный*, потому что они портят молоко; такое же действие оказывает и *мята обыкновенная*.

Говоря о требованиях, предъявляемых к кормилице, начнем с требования к ее возрасту: мы говорим, что самый лучший возраст – между 25 и 35 годами. Этот период в жизни женщины считается возрастом расцвета, здоровья и совершенства.

Если говорить о внешности и телосложении кормилицы, то она несомненно должна иметь приятный цвет кожи, сильную красивую шею, хорошо развитую грудь, упругое тело с достаточной мышечной массой и при всем этом должна быть не слишком упитанной и не слишком худощавой.

Но главное, у кормилицы должен быть уравновешенный и добрый характер, то есть она не должна быстро поддаваться таким порочным душевным реакциям, как гнев, печаль, страх и т. п., потому что все это разрушает ее натуру и отражается на качестве кормления. Ведь не случайно Посланник Небесный, да благословит его Аллах и да приветствует, запретил нанимать в качестве кормилиц истеричных женщин. К тому же неуравновешенный истеричный характер кормилицы служит причиной плохого ухода за младенцем, делая ее менее заботливой, а также небрежной в исполнении своих обязанностей.

Если говорить о подобающей для нее форме груди, то они должны быть упругими и достаточно массивными, при этом не очень мягкими и не очень твердыми, но ни в коем случае не отвислыми или большими и бесформенными до безобразия.

Молоко кормилицы должно обладать умеренной густотой и выделяться в умеренном количестве, его цвет должен быть белым и неизменным на протяжении всего периода кормления, но не быть, как это иногда случается, ни зеленоватым, ни желтоватым, ни слегка красноватым; оно должно иметь приятный молочный, а не скверный посторонний запах; вкус молока должен быть сладковатым, но ни в коем случае не горьким, не соленым, не кислым.

Частицы молока должны быть однородными: когда оно не жидкое, не растекается и в то же время не такое густое, как квашеное. Частицы такого молока не разнородны, и оно не образует много пены.

Качество молока испытывается капанием его на ноготь: если оно растечется, значит, слишком жидкое, если же не растечется по ногтю, то слишком густое. Существует и другой способ, когда испытание на качество происходит в стеклянном флаге: добавляя в молоко немного мирры, его размешивают пальцем, в результате через некоторое время можно определить количество свернувшейся части и отделившейся жидкости. У хорошего молока свернувшаяся часть и жидкая часть бывают равными.

Если поневоле приходится прибегать к услугам кормилицы, молоко которой не обладает надлежащими качествами, то поступают следующим образом: разрешают ей приступить к грудному вскармливанию и одновременно восстанавливают ее здоровье с помощью различных режимов и лечения целебными травами.

Так, например, если у кормилицы слишком густое молоко, то надо поить ее отваром *сиканджубин аль-бузурием*, в который добавляются такие разжижающие грудное молоко средства, как *пулегиевая мята, иссоп, тимьян и горный сатар*; ей также дают цитрон и подобные фрукты; к ее еде нужно добавлять немного редьки. С целью разжижения молока также рекомендуется искусственно вызвать рвоту у кормилицы путем употребления отвара горячего *сиканджубина*. Кроме того, для нее разрабатывается умеренный двигательный режим, предписываются легкие физические упражнения. Если у нее горячая натура, склонная к проявлению холерического темперамента, ей следует пить *сиканджубин* вместе с разбавленным вином или по отдельности.

В том случае если у кормилицы молоко жидковатое, то ей не рекомендуется активно заниматься физическими упражнениями, много двигаться, но при этом следует в достаточных количествах употреблять пищу, способствующую сгущению крови. Иногда ей дают сладкое вино или виноградную патоку, если для того нет никакого препятствия; особо рекомендуется длительный глубокий сон.

Бывает и так, что молока у нее накапливается недостаточно. Необходимо прежде всего выяснить причину этого. Среди причин чаще всего встречается нарушение равновесия ее натуры в сторону стихии огня, обуславливающее повышение температуры тела или только грудного отдела, что можно выяснить по приметам, изложенным в предыдущих главах. Если при обследовании груди отмечается повышение местной температуры, то надо срочно поить ее ячменным отваром, добавлять в пищу шпинат и подобные ему травы. Если, напротив, явно проявляются характерные признаки холодной натуры, наличие закупорки или слабости силы всасывания питательных веществ, то надо добавлять к ее пище легко усвояемые продукты с более горячими свойствами.

Полезно также осторожно поставить банки на область груди прямо под молочными железами. В данном случае полезными окажутся и семена красной моркови, и будет очень полезна сама красная морковь. Если причиной нехватки молока является недоедание, то следует восполнить природные силы кормилицы, щедро накормив ее супом, приготовленным из ячменя, отрубей и различных круп. В этом случае также будет полезно говяжье сало с чистым, неразбавленным вином, которое надо добавить в рекомендованный ей суп. И вообще в любую пищу для нее следует добавлять корень и семена *фенхеля лекарственного, укропа и чернушки посевной*.

В народе говорят, что в таких случаях полезно употреблять в пищу специально приготовленное овечье или козье вымя, пропитанное содержащимся в нем молоком. Оно полезно благодаря природному сходству с женским грудным молоком. Причем качественные различия женского и козьего молока весьма незначительны. Отсюда великая польза последнего.

Народным опытом установлено, что если в течение нескольких дней подряд поить кормилицу ячменной водой с добавлением одного дирхема личинок древесного точильщика, то это оказывает большую пользу, равно как и наваристый бульон из голов соленой рыбы, заправленный соком укропа.

Кроме того, к числу увеличивающих количество молока средств можно отнести следующие известные в народе способы и советы:

- к одной укийе говяжьего сала добавляют немного чистого вина и дают испить как целебный напиток;
- берут *молотое кунжутное семя*, смешивают с неразбавленным вином, процеживают и дают испить как целебный напиток;
- прикладывают к грудям кормилицы лекарственную повязку из отстоя нарта с оливковым маслом и молоком молодой ослицы;
- берут одну укийю мякоти вареного баклажана и, настояв ее в вине, дают испить как целебный напиток;
- кипятят в вине отруби с редькой и дают испить как целебный отвар;
- берут три укийи *семян укропа* и по одной укийе *семян пажитника сенного*, *семян порея* и по две укийи *семян люцерны* и *пажитника сенного*, все это тщательно смешивают с выжатым соком *фенхеля лекарственного*, медом и салом и дают испить как целебный напиток.

Если, напротив, молока у кормилицы выделяется настолько много, что это причиняет ей беспокойство, к тому же оно теряет свое качество из-за избыточных приливов и усиления густоты, то его количество уменьшают путем сокращения пищевого рациона кормилицы или предлагая ей перейти на менее питательную пищу. В этом случае также прикладывают к ее груди чистую материю, пропитанную целебным раствором, приготовленным на основе *смеси кумина и уксуса*, или *смеси чистой глины с уксусом*, или же вареной в уксусе чечевицы; после чего ей дают пить слегка соленую воду.

Кроме того, следует помнить, что употребление обильного количества *мяты* или прикладывание к груди чистой материи, пропитанной *отваром из мяты*, значительно увеличивает выделение избыточного количества молока.

В случае избытка молока может появиться неприятный запах, который устраняется с помощью благоухающего неразбавленного вина и питанием, в котором присутствуют продукты, наделяющие молоко кормилицы сокрытыми в них ароматами.

Что касается требования, предъявляемого к сроку, истекающему от момента родов кормилицы, то необходимо, чтобы ее разрешение от бремени было не слишком близким, то есть полтора-два месяца. Желательно также, чтобы ее ребёнок был мальчиком, не случилось преждевременных родов и не было в обычае делать искусственный выкидыш.

Кормилице рекомендуется умеренно и своевременно заниматься физическими упражнениями и употреблять пищу, дающую хороший химус. Она ни в коем случае не должна предаваться утехам любви, ибо наслаждение перестраивает природу женщины, ее молоко сразу уменьшается в количестве и приобретает неприятный запах. Забывая о своем долге, кормилица даже может забеременеть, что очень плохо скажется на здоровье обоих детей: грудной ребенок пострадает от резкого снижения питательности молока, направленной природой на формирование зародыша, а зародыш – от уменьшения питающих его соков, связанного с потребностью грудного ребенка в полноценном молоке.

При каждом кормлении ребенка, но в особенности при первом кормлении, необходимо отцедить немного молока и, слегка массируя грудь, помочь ребенку получить должную порцию молока, не делая при этом излишних усилий при сосании груди, ибо это может причинить значительный вред его горлу и пищеводу, а следовательно, здоровью.

Полезно давать ребенку перед каждым кормлением маленькую ложечку меда. Будет также неплохо, если примешивать к меду немного разбавленного вина. Не нужно за один раз кормить слишком много, а лучше всего кормить понемножку и многократно. Если сразу накормить ребенка досыта, то это часто приводит к общей вялости, вздутию живота, скоплению ветров и делает мочу бесцветной, что говорит о небольшом нарушении равновесия его натуры. Если все это у ребенка случается, то его не нужно кормить и следует заставить изрядно поголодать и уложить спать до полного переваривания.

В первые дни жизни ребенка нужно кормить самое большее три раза в день. Как мы уже упомянули выше, если в первый день кормит ребенка не мать, то это благо. Когда у кормилицы ухудшается натура или появляется причиняющая страдания болезнь, связанная с

усвоением пищи, – сильное расстройство желудка или приносящий беспокойство запор, то лучше поручить кормление другой женщине, до тех пор пока кормилица не поправится. Таким же образом нужно поступать, если кормилица вынуждена принимать различные сильнодействующие лекарства.

Когда ребенок засыпает после кормления, то не следует сильно качать колыбель, ибо при этом молоко взбалтывается в его желудке и нарушается процесс усвоения его питательной силы. Поэтому, покормив ребенка, нужно качать колыбель тихонько. Народный опыт свидетельствует, что небольшой плач перед кормлением является полезным.

Естественный период кормления – два года. Если у ребенка раньше этого срока появляется аппетит к чему-нибудь другому, кроме материнского молока, то надо давать прикорм постепенно и никогда не заставлять его есть без желания.

Знай, что когда появляются передние зубы, нужно постепенно переходить к более питательной пище, исключая трудные для пережевывания продукты. Нужно начинать с размягченного хлеба, затем дают хлеб с водой и медом или разбавленным вином, или молоком, при этом дают запивать эту первую в его жизни еду небольшим количеством воды; иногда к воде примешивают несколько капель сладкого вина.

Как уже было сказано выше, ни в коем случае не нужно кормить ребенка досыта. Если тем не менее случится переедание, вздутие живота и моча приобретет белый цвет, то ему необходимо некоторое время воздержаться от потребления даже небольшого количества пищи. Лучше всего кормить ребенка после умачения его тела благородными маслами и купания.

В дальнейшем, когда наступит время отнятия ребенка от груди, в его рацион питания вводят овощные бульоны и блюда из легкоусвояемого мяса птицы.

Желательно, чтобы отнятие от груди происходило постепенно, а не вдруг и сразу. При этом предлагают ребенку вкусную игрушку, изготовленную в виде желудей из хлеба и сахара. Если ребенок неотступно требует грудь, настойчиво просит его покормить и при этом плачет, то надо смазать сосок груди растертой смесью из *мирры* и *пулегиевой мяты*, взятых по одному дирхему.

Подводя итоги, укажем на сущность логики воспитания, которая строится на понимании глубинных процессов жизни: уход за ребенком заключается в его увлажнении, ибо его натура сходна со стихией влаги и нуждается в ней для формирования процессов роста, питания и сравнительно умеренной, но постоянной двигательной активности. Натура ребенка требует очень глубоко продуманного питания и постоянного, но умеренного движения, для того чтобы организм развивался естественно, как предначертано природой, особенно в период, когда он переходит от поры детства к юношеству.

С первых шагов, когда ребенок только начинает становиться на ноги и пытается самостоятельно передвигаться, нужно предохранять его от неестественных, насильственных движений. Не следует давать ему самостоятельно ходить или сидеть до тех пор, пока он сам этого не пожелает, ибо так могут деформироваться ноги или еще не окрепший позвоночник.

Когда ребенок начинает самостоятельно сидеть и ползать, необходимо сажать его на мягкое ровное покрытие ковра, чтобы ничто не причинило ему страданий; при этом убирают любые посторонние предметы, способные уколоть или поранить малыша. Особенно нужно беречь его от падения с любой высоты, будь то колыбель или крыльцо дома.

Когда начинают прорезаться первые зубы, нужно воспрепятствовать ребенку есть твердые для жевания вещи, чтобы в результате усиленного жевания не исчезло вещество костной ткани. В это время нужно смазывать его десны мазью, сделанной на основе материи вещества мозга кролика, смешанного с внутренним куриным жиром. Это должно значительно облегчить прорезывание первых зубов. Если десны опухают и препятствуют процессу прорезывания, то будет полезно смазать голову и шею ребенка оливковым маслом, промытым путем взбалтывания с горячей водой. Нужно также закапать полученное таким образом целебное оливковое масло в ушки малыша.

Следует беречь ребенка, когда первые зубки вырастут до такой степени, что ребенок, испытывая потребность все «пробовать на зуб», может, не сознавая, поранить свои нежные пальчики. В таком случае нужно дать ему кусок не слишком *сухого солодкового корня*, чтобы он мог его кусать без последствий, при этом корень надо пропитать сгущенными соками, дабы была бóльшая польза как для зубов, так и для десен. Следует помнить – солодовый корень особенно полезен при различных язвах и воспалениях десен. Для предупреждения различных воспалений в полости рта необходимо также использовать полоскание целебным раствором, в котором мед и соль, как единая сила, предохранят от зубной боли.

Добрым лекарством для ребенка будет также леденец из сока солодки, который доставит ему радость и уберезет от порчи зубов.

А в заключение скажу: пока у ребенка растут зубы, необходимо постоянно умащать его шею сладким оливковым маслом или вообще сладкими маслами фруктов. Когда же он начнет говорить, то ради его блага нужно постоянно смазывать ему основание языка сладким оливковым маслом.

Наставление о скрытых причинах заболеваний грудных детей и практике их исцеления

Исцеление грудных детей – искусство воздействия на причины их недугов. Устранив причину недомогания, мы получим, как следствие, здоровье малыша.

Поэтому, говоря об исцелении грудных детей, мы подразумеваем установление особого режима для кормилицы: в том случае, если в ее организме наблюдается переполнение кровью, то его понижают либо древнейшим способом с помощью стеклянных медицинских банок, либо используют кровопускание путем вскрытия вены. В случае нарушения равновесия живительных соков и преобладания одного из них, ее организм очищают от избытка этого сока. Если требуется закрепить естество или ослабить его, или же приостановить головную боль, или улучшить работу дыхательных органов, или изменить натуру, утратившую склонность к совершенству, то кормилицу лечат с помощью исцеляющих средств.

Если кормилица лечится послабляющими средствами, или у нее случается сильное расстройство желудка, или она лечится с помощью искусственного вызывания рвоты и, как следствие чрезмерных усилий, у нее случится сильная рвота, то лучше всего в тот день поручить кормление ребенка другой женщине.

Теперь, думаю, пора сказать о заболеваниях, наиболее часто встречающихся у грудных детей. Прежде всего, скажем, что к таким заболеваниям относятся воспаления, сопровождающиеся язвочками, которые поражают десны при росте зубов, или воспаления в области сухожилий обеих челюстей, которые сопровождаются частыми болезненными спазмами. Если это случается, то необходимо умастить эти места сладким оливковым маслом или фруктовыми маслами, при этом осторожно массируя те места, где отмечаются спазмы. Некоторые врачи рекомендуют в таком случае полоскать рот смесью меда с *маслом ромашки лекарственной или смолой терпентинового дерева*. Кроме того, полезным считается умывать лицо ребенка водой, вскипяченной с *ромашкой лекарственной и укропом*, осторожно поливая ему на голову этот отвар.

Говоря о причинах расстройства желудка, часто случающегося у детей, в особенности во время прорезывания зубов, некоторые полагают, что это связано с тем, что ребенок всасывает вместе с молоком слизистые выделения, появляющиеся у младенца на деснах. Возможно, что это и не является причиной расстройства желудка, а происходит оно от того, что естество организма ребенка в это время занято активным формированием детского организма, а не пищеварением. Может быть, причиной является периодически возникающая боль в желудке, которая, несомненно, препятствует пищеварению в неокрепших телах.

Опыт позволяет находить решения, когда возникает угроза ослабления работы желудка. Так, в самом начале болезни надо смазать живот ребенка майсусаном с водой, настоящей на

лепестках роз, или водой, вобравшей в себя целебные силы *мирта*, а также дать выпить ему айвового сока и смеси с небольшим количеством *гвоздики и сукка*, или смеси одного кирата *сукка с небольшим количеством майбиха*.

В том случае если расстройство желудка будет незначительным, то следует подождать, пока оно пройдет само по себе. При наличии опасности его усиления нужно сделать припарку на живот ребенка из *семян розы, или сельдерея, или аниса, или кумина и розы*, или из проса, кипяченного в воде с добавлением небольшого количества уксуса. Если и это не поможет, то нужно дать ему вымоченный в холодной воде один данак сычужины козленка-сосунка.

Случается, что ребенок страдает расстройством желудка из-за сильной простуды. Учитывая причину расстройства, нужно взять по три дирхема *кресса посевного и кумина*, потолочь, просеять, замесить на основе жира говядины и, размешав в прохладной воде, дать ребенку выпить маленькими глотками.

При расстройстве пищеварения надо предотвратить свертывание молока в желудке ребенка, для чего в тот день следует давать ему такие заменители молока, как яичный желток, сваренный всмятку, сваренный в воде мякиш и сваренное в воде толокно.

Случается так, что ребенок страдает от запоров, что ведет к накоплению излишков пищеварения и ухудшению здоровья. Поэтому следует воспользоваться таким лечебным средством, как целебные свечи, вставляемые для очищения организма в задний проход ребенка. Целебная свечка готовится из чистого, вареного до густоты меда или из меда, смешанного с *пулегиевой мятой либо с добавлением «фиалкового корня»*. Полезным от запоров будет также процедура, когда ребенку дают немного меда или *кусочек смолы терпентинового дерева*, величиной с горошину, и осторожно обтирают ему живот оливковым маслом с *цикламеном*. Иногда при частых запорах у ребенка на деснах появляется как бы ожог, в таком случае десны обрабатывают нагретым сладким фруктовым маслом и пчелиным воском.

Случается, когда грудные дети страдают от острых резей в животе, опытные люди ставят им грелку с горячей водой прямо на область живота или натирают живот большим количеством согретого оливкового масла, смешанного с небольшим количеством пчелиного воска.

Нередко, в особенности при прорезывании зубов, у детей начинаются спазмы желудка. Большей частью эти спазмы вызывает расстройство пищеварения на фоне крайнего ослабления нервной системы, что особенно часто бывает у чрезмерно упитанных детей, чья натура отличается чрезмерной влажностью и поэтому далека от равновесия. В этом случае лечат *ирисовым маслом, или маслом касатика, или хенны, или маслом желтофиоля*.

Бывает, что случается у детей кузас – спазмы. В этом случае нужно лечить водою, в которой сварен *бешеный огурец, или смесью фиалкового масла и масла бешеного огурца*. Если спазмы случаются после лихорадки и сильного поноса или же постепенно проявляются на фоне удовлетворительного самочувствия, то можно предположить, что они обусловлены развивающейся сухостью натуры ребенка.

В этом случае полезно будет вызвать умеренное потоотделение при помощи чистого фиалкового масла или же смешанного с небольшим количеством пчелиного воска. Кроме того, нужно постоянно поливать голову ребенка оливковым маслом, фиалковым маслом, а также различными фруктовыми маслами. Таким же образом нужно поступать, если случается сухой кузас.

Грудные дети страдают также от простудных заболеваний, возникающих в результате переохлаждения. В этом случае рекомендуется сначала умыть ребенка достаточно теплой водой и несколько раз подряд обработать медом его язык. Затем слегка раздражают пальцами уздечку языка, вызывая тем самым отток, скопившихся в носоглотке слизистых выделений, после чего должно наступить облегчение, ведущее к выздоровлению. В отдельных случаях берут *гуммиарабик, трагакант, семена айвы, сгущенный сок солодки и*

леденец из солодки и каждый день дают понемногу всего этого пить с парным козьим молоком.

Случается, что дети страдают от нарушения естественного дыхания. В этом, как показывает опыт, может помочь процедура умощения оливковым маслом кожи за ушными раковинами, а также процедура очищения, путем воздействия на корень языка, что вызывает очистительную рвоту. После чего полезно смазать язык сладкими фруктовыми маслами. Затем закапав в рот немного теплой воды нужно дать ребенку немного леденцов из *льняного семени* с медом.

Нередко от воспаления десен помогают тщательно растертая с медом *мирра, чернильный орешек и корочки ладана*. Иногда можно ограничиться сгущенным соком кислых ягод шелковицы или незрелого винограда. Полезно также полоскать рот медовым вином или медовой водой с последующим употреблением сушащих средств.

В случае если все это не помогает и требуются более сильные средства, то надо взять по шесть дирхемов *куркумы, гранатовой корки, гранатового цвета и сумаха, четыре дирхема чернильных орехов и два дирхема укропа*. Все это истолочь, просеять и принимать в виде порошка.

Иногда у детей случается воспаление уха, выделяется гнойная материя, беспокоят болезненные ощущения. В таких случаях нужно вставить в ухо немного шерсти, смоченной смесью меда и вина, в которую добавляется еще немного квасцов или шафрана, или природной соды. Иногда можно ограничиться смачиванием шерсти только крепким терпким вином. Знающие люди употребляют также немного шафрана, но и в этом случае обязательно добавляется терпкое вино.

Известно, что у детей нередко болят уши, когда холодный ветер и сырость касаются их хрупкого мира. Их нужно лечить *соком ликия, сатаром, каменной солью, чечевицей, миррой, семенами колоквинта и можжевельником*. Всё это кипятят в масле и закапывают полученный отвар в уши.

Когда у детей опухают глаза, то нужно в качестве мази использовать *сок ликия*, размешанный в молоке, после чего промыть глаза отваром ромашки, а также настоем базилика огородного. Оттого, что дети много плачут, у них иногда на зрачках появляется нечто вроде бельма. В этом случае глаза нужно лечить выжатым *соком паслена*. Если же от плача на веках появляется сулак, то также нужно лечить соком паслена.

Если у грудных детей случается лихорадка, то в таком случае лучше всего дать кормилице выпить гранатового сока с *сиканджубином* и медом, или огуречного сока с небольшим количеством камфоры и сахара. Затем следует заставить пропотеть ребенка; для этого выжимают сок свежего тростника и этот сок прикладывают в виде примочек к темени и к ногам, затем закутывают в теплые одежды, дабы он как следует пропотел, избавляясь от поразившего его недуга.

Иногда на теле детей появляются гнойничковые высыпания, которые во всех случаях лечат такими сушащими средствами, как *роза, мирт, листья мастикового дерева и тамариска*, путем обмывания ребенка водой, в которой некоторое время кипятят все эти целебные средства. Гнойничковые высыпания лечат также маслами этих растений.

Если случается так, что гнойнички приобретают язвенный характер, то используют особый *пластырь, изготовляемый из свинцовых белил*. Полезно промывать участки воспаления медовой водой с добавлением небольшого количества природной соды. Бывает, что кожа ребенка покрывается сыпью в виде небольших волдырей. В этом случае его надо искупать в теплом отваре, который получается в результате длительного кипячения *мирта, лепестков розы, ситника и ароматных листьев мастикового дерева*. Но главное, следует улучшить пищу кормилицы, исключив все раздражающие естество ребенка продукты, особенно специи и соленья.

Иногда у детей воспаляется пупочек. Это бывает от частого сильного плача. При этом возникает опасность пупочной грыжи. В таком случае рекомендуется измельчить *ажгон*, замесить его на яичном белке и приложить к больному месту, затем наложить на

обработанное таким образом место тонкий льняной платочек и потом перевязать. Более действенными являются такие вяжущие средства горячего качества, как *мирра, кора и шишки кипариса, акакийя, сабур*, которые следует наложить на воспаленное место точно так же, как *ажгон*, замешанный в яичном белке.

Бывает и так – сразу после отсечения пуповины вокруг пупка может возникнуть область воспаления и подняться температура. В таком случае надо дать выпить ребенку *шанкаля, того, что известен как воловик, и смолы терпентинового дерева, предварительно растворив их в кунжутном масле*; нужно также смазать этой смесью воспаленный пупок.

Если потребуется более сильное средство, то следует воспользоваться следующим рецептом: нужно взять *леканоры, белого мака, желтого мака, льняного семени, плодов гурской розы, семян астрагала, семян подорожника блошного, семян латука, семян фенхеля, аниса и кумина*. Все это некоторое время кипятить, пока не получится однородный отвар; затем добавить туда *нетолченого обжаренного подорожника*. Затем готовый отвар смешать с равным количеством сахара и дать больному ребенку выпить два дирхема.

Если нужно сделать это средство еще более сильнодействующим, то надо добавить к нему опия в количестве одной трети ко всем основным частям полученной смеси. Впрочем, дозу опия можно несколько уменьшить, если нет в том острой необходимости.

Часто случается, что грудные дети страдают от икоты, которая, однако, быстро проходит, если ребенку дать выпить сок кокосового ореха с сахаром. А в случае сильной рвоты, вызванной икотой, будет полезно дать ребенку выпить доброго *рома или полданака с звездикой*.

Иногда случается, что ребенок видит страшные сны, большей частью это происходит от переедания, когда от неразумной жадности в желудке накапливаются излишки пищи. Когда эти излишки обретают силу яда, то причиняемое страдание передается силе представления и воображения. И тогда ребенку снятся страшные сны. По-этому не нужно укладывать спать ребенка, когда его организм обременен пищей, а лучше дать ему меда, чтобы переваривалось то, что находится в желудке, дабы не осталось гнилых излишков – невольных источников наших детских страхов.

Когда ребенок громко посапывает во сне, то это признак недомогания, которое, впрочем, легко проходит, если дать ему толченого *льняного семени* с медом или же толченого, замешанного на меду *кумина*.

Очень часто у грудных детей случается раздражение кожи, которая особенно натирается на бедрах и в паху. В таких случаях нужно присыпать эти места *порошком мирта, порошком «фиалкового корня», порошком розы или сыти, или ячменной мукой, или же мукой чечевичной*.

Наставление о законах детства до перехода в отрочество

Воспитание начинается с поиска равновесия в характере ребенка, что достигается предохранением его души от сильного гнева, сильного испуга, печали и бессонницы.

Важно постоянно быть готовым к тому, чтобы подать ему то, чего он захочет и пожелает, и отстранить от него то, что он не любит. При этом достигается двоякая польза.

Одна – для души ребенка, ибо он с самого детства растет добрым и отзывчивым человеком, и нравственность становится основой его характера.

Другая – для физического облика ребенка, ибо злой нрав извращает естественную природу ребенка, проникая в недра его натуры, обуславливает проявление злобы, зависти, что отражается на его поступках, внешнем виде, иссушает его тело, делает его безразличным к чужой боли, формирует образ жестокого и трусливого человека.

Итак, ты видишь, мой вдумчивый читатель, что образ достойного человека формируется путем уравнивания характера ребенка силами любви и добра. Так достигается истинное здоровье – свободный дух в здоровом теле.

Режим образа жизни ребенка строится на постоянной заботе, стремлении сделать его мир радостным, полным игр и душевного спокойствия. Когда ребенок просыпается от сна, то

надо хорошо выкупать его в теплой воде и затем дать ему возможность немного поиграть. Далее очень важно его вовремя покормить и снова отпустить, но уже для продолжительной игры на воздухе. После этого нужно его опять выкупать и накормить, но при этом по мере возможности не следует давать сразу после еды пить воду, ибо это может нарушить процесс переваривания пищи.

Когда ребенок достигает шестилетнего возраста, нужно передать его на воспитание учителю. Ученичество должно постепенно входить в его жизнь; не следует сразу привязывать его к книге.

Постепенно приобретая образ отрока, он должен привыкать к омовению в холодной воде и физическим упражнениям, цель которых улучшить усвоение пищи. Ребенку надо постоянно давать чистую прохладную воду, столько, сколько он захочет.

Таков режим для детей до тех пор, пока они не достигнут возраста четырнадцати лет. Еще надо помнить, что в период приближения к отрочеству детям становится присуща ежедневная утрата влажного начала жизни, неизбежное усыхание и возмужание их физического тела, поэтому нужно постепенно сокращать время, выделяемое на физические упражнения. В период между детством и юношеством дети не должны заниматься упражнениями, требующими силы, а должны ограничиваться умеренными упражнениями в виде активных игр.

Режим в период наступления отрочества есть режим содействия росту и развитию. Однако подробное изложение особенностей этого режима мы изложим не здесь, а в разделе о здоровом образе жизни людей, достигших возраста зрелости.

И начнем мы наше дальнейшее повествование с разговора о великой пользе физических упражнений.

Трактат О здоровом образе жизни

Наставления о великой пользе физических упражнений

Самое главное в искусстве сохранения здоровья – это постоянное и хорошо продуманное занятие физическими упражнениями.

Абу Али сказал: физическое упражнение есть произвольное движение, приводящее к непрерывному глубокому дыханию.

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, но при этом, конечно, он должен соблюдать и другие режимы, направленные на сохранение здоровья.

Положив в основу здорового образа жизни занятие физическими упражнениями, мы достигаем цели внутреннего равновесия натуры, отвечая главным потребностям природы человека. И вот почему: как ты знаешь из своего опыта, мой вдумчивый читатель, мы нуждаемся в пище, чтобы существовать. Но нет в природе такого продукта питания, такого целебного блюда, которое бы полностью превращалось в питательное вещество в действительности. После каждого переваривания остается какой-то излишек пищи. Естество человека согласно своей природе старается выделить его, однако одного только естественного выведения шлаков, как правило, оказывается недостаточно, и в результате после каждого переваривания остаются следы небольшого излишка. Постепенно, особенно при малоподвижном образе жизни, излишки пищи накапливаются в значительном количестве. И это уже прямая угроза для здоровья, так как их скопление становится причиной образования веществ, несущих в себе опасность медленного отравления организма.

Опасность гниения скопившихся в кишечнике излишков пищи – причина многих заболеваний воспалительного характера, а если не удастся вовремя найти пути очищения, то происходит необратимое нарушение равновесия натуры человека, и тогда начинается медленный распад всего организма: его преследуют болезни, в различных органах могут

образоваться опухоли, в том числе злокачественные. Но главное, разрушается субстанция пневмы и наступает преждевременная старость.

Знание столь губительных последствий скопления излишков пищи в кишечнике определяет настоящую необходимость глубокого очищения. Однако такое очищение, согласно опыту врачебной науки, требует сильнодействующих лекарственных средств, несущих в себе не только целительные силы, но и значительные силы ядов. Эти лекарственные средства, наряду с их безусловной пользой в очищении организма от излишков, сильно истощают естество человека, ибо, как верно сказал Гиппократ, лекарство и очищает, и раздражает. Лекарство, добавим мы, также отнимает у тела человека добрую часть превосходных жизненных соков, прирожденной влаги и пневмы, представляющей собой высшую субстанцию жизни.

Физические упражнения, при правильном соблюдении других режимов, являются наиболее сильным средством, предотвращающим переполнение желудка, вместе с тем, в отличие от двоякой сущности лекарственных средств, они повышают прирожденную теплоту и придают телу естественную легкость в усвоение пищи, которая успешно растворяет и выводит из организма те излишки, которые ежедневно скапливаются в кишечнике.

Двигательная активность естественным образом помогает излишкам пищи скользить и двигаться по выводным протокам, в результате чего с течением времени не накапливается сколько-нибудь значительного количества опасных для здоровья гнилостных образований.

Вместе с тем, как мы уже сказали, физические упражнения увеличивают прирожденную теплоту, укрепляют суставы и сухожилия, усиливают способность к активной работе всех внутренних органов, стимулируя потребление ими дополнительной энергии, образующейся за счет уменьшения излишков пищи. Приходит в движение и усиливается привлекающая сила всасывания питательного вещества, живительная влага становится более жидкой, подвижной, поры кожи раскрываются, человек словно излучает здоровье.

Человек, бросивший заниматься физическими упражнениями, быстро чахнет, теряя активность работы внутренних органов, в которых из-за резкого снижения двигательной активности проявляется острая нехватка прирожденной пневмы – главного источника нашей жизни.

Наставления о многообразии видов физических упражнений

К физическим нагрузкам относятся все виды физического труда и чисто оздоровительные физические упражнения, нередко имеющие соревновательный характер. Полагая, что физический труд – особая тема, мы не будем затрагивать вопросов о его пользе для здоровья, а сосредоточим свое внимание на физических упражнениях как основе здорового образа жизни. Физические упражнения, о которых пойдет далее речь, нацелены на вовлечение человека в образ жизни, дарующий здоровье и активное долголетие.

Классифицируя физические упражнения по степени двигательной активности, можно сказать, что в целом их характеризует:

- уровень нагрузки (малый, значительный);
- скорость исполнения (быстрые или медленные);
- резкость исполнения;
- плавность и неторопливость движений.

Кроме того, помимо крайних проявлений физической нагрузки имеются промежуточные режимы двигательной активности.

Выделяя основные виды физических упражнений, следует отметить, что наиболее распространенными являются полюбившиеся народом игры и состязания:

- перетягивание каната;
- кулачный бой;
- стрельба из лука,
- быстрая ходьба наперегонки;

- метание копья;
- прыжки в высоту к натянутому канату (бревну, ветке дерева), чтобы ухватиться за него и повиснуть;
- подпрыгивание на одной ноге,
- фехтование мечом и копьем,
- верховая езда.

К числу наиболее часто выполняемых упражнений, дабы размяться и сбросить усталость, относятся взмахи обеими руками, когда человек поднимается на носках и вытягивает обе руки вперед и тут же назад, делая это резко и быстро. Число повторов зависит от привычки к нагрузкам такого рода.

К числу плавных и неторопливых упражнений относятся неспешное качание на качелях [стоя, сидя и лежа] и катание на лодках и судах. К более сильным упражнениям относятся быстрая верховая езда на лошади или верблюде, а также катание в паланкинах и повозках.

К числу сильных относятся упражнения на открытой площади, заключающиеся в быстром беге от края до края с постепенным уменьшением расстояния, до тех пор пока бегущий не окажется на середине.

К безусловно сильным упражнениям относится бой с собственной тенью, быстрые удары ладонями противника, прыжки в длину и высоту, удары острием копья, игра в чоуган с большим и малым шарами, игра в мяч, борьба, поднятие разной тяжести камней, гоньба и оса-живание коня.

Борьба имеет различные виды.

Один из видов такой: каждый из двух борцов руками хватает за пояс другого и притягивает его к себе, при этом каждый из них стремится освободиться от своего противника, а тот не отпускает его.

Другой вид: один из двух борцов обхватывает обеими руками другого, пропуская свою правую руку под правую руку противника, а левую под левую руку. Затем он прижимает его к себе и переворачивает, при этом он то сгибается, то выпрямляется.

К излюбленным приемам борьбы относится также столкновение грудью или удушающий захват шеи другого борца и притягивание его к земле, или обхватывание друг друга ногами, подножка, раздвигание ног противника своими ногами и многие подобные приемы, применяемые борцами.

К числу упражнений, рассчитанных на скорость, относятся следующие: быстрая смена позиций двух партнеров путем резких разворотов и неожиданных прыжков; непрерывные прыжки то назад, то вперед, причем очередность может быть как правильной, так и беспорядочной. Сюда же относится и упражнение с двумя большими иглами, которое заключается в следующем: человек стоит на определенном месте и с обеих сторон вонзает в землю две большие иглы на расстоянии маховой сажени друг от друга. Затем он поворачивается к игле с правой стороны и переносит ее на левую сторону, а иглу с левой стороны переносит на правую, причем старается проделывать все это как можно быстрее.

Резкие и быстрые упражнения следует проделывать с небольшими перерывами или чередовать с более легкими упражнениями. Необходимо подбирать разнообразные упражнения, переходя от одного к другому, не давая излишней нагрузки в каком-то одном направлении, распределяя силу движения равномерно на все группы мышц.

Знай, что для каждой группы мышц имеются особые упражнения. Что касается упражнений укрепления мышц рук и ног, то они хорошо известны. А вот тренировка мышц грудной клетки и органов дыхания требует необычных подходов, среди которых вызывает интерес следующий метод: занятый тренировкой человек поочередно подает то очень низкий голос, то высокий и средний, при этом особая нагрузка приходится на мышцы и сухожилия ротовой полости, языка и шейного отдела. Кроме улучшения работы мышц грудной клетки, такая тренировка способствует тому, что со временем улучшается цвет кожи лица и очищаются легкие. К числу близких по воздействию на организм физических упражнений можно отнести упражнения, подобные работе стеклодува, – выдувание воздуха и задержка

дыхания, которые дают благотворную нагрузку практически на все тело, расширяя бронхи и улучшая качество и глубину дыхания.

Однако следует помнить, что подача сильного голоса в течение очень продолжительного времени может оказаться весьма опасной для здоровья, поскольку это упражнение требует вдыхания большого количества воздуха, чем собственно и достигается сила издаваемого звука.

Всем, кто в силу своего призвания вынужден долго и громко выступать перед толпой народа, требуется сильная физическая подготовка, которую следует отнести к виду особых физических упражнений. Начинать следует с тихого чтения вслух, затем постепенно нужно повышать голос, при этом помнить, что продолжительность громкого и резкого голоса должна быть умеренной; в таких занятиях есть явная и большая польза. Увеличение продолжительности таких занятий опасно для людей с умеренным здоровьем.

Физические упражнения должны быть соответствующими для состояния здоровья и уровня физической подготовки каждого отдельного человека.

К примеру, такой вид легкого упражнения, как качание на качелях, подходит для людей, ослабевших от лихорадки, и для тех, кто частично утратил здоровье, кому трудно двигаться и даже сидеть. Они полезны также для выздоравливающих и для утративших жизненные силы от употребления *чемерицы* и подобных ей средств. Если осторожно раскачивать человека на качелях, то он засыпает приятным сном и в его теле легко рассасываются ветры. Качели принесут пользу также от последствий болезни вроде рассеянного внимания и забывчивости; качание на них возбуждает аппетит и придает бодрость естеству человека.

Качание на специально устроенной для этого кровати более подходяще для людей, страдающих трехдневной лихорадкой, смешанной лихорадкой и слизистой лихорадкой. Подходит такое качание для страдающих водянкой, подагрой и болезнями почек.

Итак, можно сказать, что в результате легкого качанья вредоносные соки подготавливаются к удалению. И помни, что человека качают сильно, когда его достохвальные соки сильны, и слабо, когда они слабы. Езда в повозках также оказывает такое действие, как качание на качелях, но более сильное. Опыт позволяет говорить, что езда в повозке, сидя спиной вперед, приносит большую пользу при слабом зрении и помутнении его.

Катание на лодках и судах поблизости от берега полезно от водянки, сакты, охлаждения естества желудка и его вздутия. Если у больного во время качки возникает тошнота, а затем она успокаивается, то это полезно для работы желудка.

Плавание на кораблях в открытом море оказывает более сильное действие на искоренение упомянутых болезней в силу того, что душа больного испытывает то радость, то печаль.

Что касается упражнений для органов пищеварения, то они суть общие упражнения для всего тела, ибо любая физическая активность благоприятно воздействует на усвоение пищи, очищает желудок и кишечник и, главное, хорошо воздействует на их способность к сокращению и расслаблению.

Упражнение зрения производится путем пристального сосредоточенного взгляда, обращенного на мелкие предметы. При этом время от времени следует бросать беглые взгляды на вершины гор или минаретов, или иных высоких мест окружающего мира. Слух нужно упражнять с помощью нерезких музыкальных звуков, иногда усиливая громкость мелодии.

Очень важно, чтобы занимающийся физическими упражнениями человек знал, как предохранять свои внутренние органы от излишнего воздействия физических упражнений, особенно, если болезнь ослабила тело, сделав его неспособным переносить значительные нагрузки без серьезных последствий для здоровья.

Помни, что физические упражнения должны выполняться в зависимости от состояния здоровья как организма в целом, так и отдельных его частей; например, страдающий расширением вен на ногах должен выбрать такие физические нагрузки, при которых ноги

практически не будут задействованы, а все основные упражнения будут направлены на работу мышц верхней части тела. Упражняя таким образом шею, грудь, руки, область живота, следует, однако, опосредованно воздействовать на мышцы так, чтобы влияние упражнения на ноги исходило от верхней части тела.

Опыт учит простым истинам: слабому телу полезно заниматься легкими, далекими от физических перегрузок упражнениями, а для сильного тела есть один путь – путь силы.

Наставления о подготовке к выполнению физических упражнений и необходимых целебных процедурах после их завершения

Приступая к выполнению физических упражнений, надо предварительно очистить тело от шлаков, во внутренних органах и сосудах не должно содержаться не-удобоваримых, незрелых химусов, потому что физические упражнения как ничто другое способствуют распространению их по всему телу.

Начинать готовиться к выполнению физических упражнений надо после того, как вчерашняя пища уже полностью усвоена желудком, и подошло время следующего принятия пищи. Вместе с тем опыт показывает, что, если после переваривания пройдет много времени и естество человека на определенное время останется свободным от переработки пищи, в моче как предупреждение загорается огненная окраска, указывающая, что в таком случае занятия физическими упражнениями невозможны, ибо в этом случае они могут стать причиной истощения жизненных сил. Поэтому говорят: если естество человека нуждается в сильных упражнениях, то желательно, чтобы его желудок не был совсем пустым. Так, в зимнее время в нем может находиться немного питательной согревающей пищи, а летом немного легкой.

Заниматься физическими упражнениями лучше слегка сытому, чем голодному. Польза от физических упражнений зависит от темперамента человека, его натуры. С этой точки зрения физическими упражнениями лучше заниматься, имея горячее и влажное тело, чем холодное и сухое. Натура определяет потенциальную пользу упражнений, ибо ее составные части ищут любые пути достижения равновесия. Иногда бывает, что, увлекаясь физическими упражнениями, человек с горячей и сухой натурой впадает в болезненное состояние. Достаточно ему прекратить занятия и он тут же выздоравливает.

Приступая к занятиям физическими упражнениями, надо сначала, как уже говорилось выше, очистить кишечник от излишков и опорожнить мочевой пузырь. И только после этого начинать основную подготовку: сначала нужно растереть тело грубой тканью, отчего приходит в движение естество крови, и расширяются поры кожи. Затем умащают тело сладким оливковым или фруктовым маслом и постепенно переходят к не слишком сильному массажу, сообщаящему мышцам силу движения. Это достигается многочисленным точечным нажатием пальцев на мышечные волокна тела. После такого массажа можно приступать к физическим упражнениям.

В весенние дни лучше всего заниматься в близкое к полудню время в комнате умеренно теплой, а летом переносить занятия на более раннее время. Зимой, в отличие от летних месяцев, желательно перенести занятия физическими упражнениями на вечер, в том случае если этому ничего препятствует. В зимний период обязательно нужно нагревать помещение до умеренной теплоты. Выбирать наиболее подходящее время для занятий с учетом режима питания и очищения кишечника от излишков пищи, о чем мы уже подробно упомянули выше.

Что касается времени занятий физическими упражнениями, то его продолжительность определяется состоянием организма, которое характеризуют три признака:

- первый признак – это цвет кожи: в том случае если он продолжает улучшаться, приобретая розоватый оттенок, значит, еще можно продолжать выполнять упражнения;
- второй признак – это подвижность: если движения продолжают оставаться легкими, значит, еще не пришло время прекращать выполнять упражнения;

– третий признак – это состояние мышц: если они продолжают набухать, то все еще можно заниматься, не опасаясь переутомления.

Если же все эти состояния начинают исчезать и выступающий пот превращается в растекающиеся капли, то необходимо прекратить выполнение физических упражнений. Сразу после прекращения двигательной активности нужно умяться целебными маслами, вызывающими потоотделение, в особенности, после упражнений, связанных с глубоким дыханием.

Если ты в первый день занятий физическими упражнениями установил для себя допустимый предел физических нагрузок и количества пищи, которое необходимо для восполнения сил, но при этом не перегружает желудок, то и другие дни занятий придерживайся выбранного установленного равновесия. Помни, что количество пищи не должно превышать установленного предела, ибо переедание при занятиях физическими упражнениями так же вредно, как и при отсутствии двигательной активности.

Наставления о различных видах массажа

Знай, что в практике оздоровления тела существуют различные виды массажа, которые согласно их назначению можно условно подразделить на:

- массаж сильного воздействия, который действует укрепляюще на весь организм человека;
- массаж слабого воздействия, который смягчает и расслабляет;
- массаж продолжительного воздействия, отчего человек худеет, избавляясь от излишков веса;
- массаж умеренного воздействия, от которого тело процветает.

Если все перечисленные виды массажа сочетать вместе, то образуется девять различных комбинаций. Помимо этого, имеется еще и жесткое растирание, производимое грубой тканью; при таком растирании кровь быстро притягивается к поверхности тела, что благотворно влияет на мышцы и ткани кожи. Бывает, что применяют легкое растирание, производимое ладонью или мягкой тканью; при этом кровь на некоторое время собирается и удерживается в мышцах, усиливая их питание.

Массаж преследует следующие цели:

- уплотнение рыхлых тканей;
- придание упругости и твердости мышечным волокнам;
- разрыхление уплотнений в тканях тела;
- размягчение излишне напряженных тканей.

Кроме того, имеется еще подготовительный массаж, производимый перед физическими упражнениями. Такой массаж начинается с легкого воздействия на ткани и затем, когда приближается время выполнения упражнений, его постепенно усиливают. Имеется также восстанавливающий массаж, производимый после физических упражнений; он также называется успокаивающим массажем. Он преследует цель рассасывания излишков, скапливающихся в мышцах во время выполнения упражнений, и устранение последствий накопления этих излишков, дыбы не допустить неизбежное в таких случаях утомление и общую слабость.

Необходимо, чтобы такой массаж был произведен очень осторожно, избегая сильного воздействия на ткани. В этом случае подходит массаж умеренного воздействия, и лучше всего производить его, предварительно умяв тело целебными маслами. Не следует заканчивать массаж жестким и грубым воздействием на ткани, ибо тогда ткани останутся напряженными, а у детей может при-остановиться рост. Хотя надо сказать, что в зрелом возрасте опасность от него невелика.

Знай, что вред от грубого массажа исправить легче, чем вред от массажа слабого воздействия, ибо исправление чрезмерного напряжения проще, чем устранение привычки к легкому раздражению кожных покровов, что равносильно тому, что несет в себе наложение

порчи. Хотя, как было уже сказано, чрезмерно сильный и грубый массаж препятствует росту детей. Поэтому мы так по-дробно говорим о правилах массажа.

Однако пришло время сказать подробнее о восстановительном массаже. Мы говорим, что по сути своей он является завершающей частью физических упражнений. Нужно начинать с массажа сильного воздействия, предварительно умастив тело целебными маслами, затем перейти к умеренному массажу, завершая легким растиранием. Лучше всего производить массаж руками.

Завершив процедуру массажа – от сильного к умеренному и легкому, следует лоскутом шелковой ткани провести по всем частям тела, которое должно быть предельно расслабленно. В этот момент по мере возможности нужно несколько раз сделать глубокий вдох, не напрягая при этом мышц живота, чтобы хотя бы немного довести воздействие такого восстановления до внутренних органов.

Подобная практика известна давно. Многие выдающиеся атлеты во время упражнений прибегают к задержке дыхания. Иногда они прибегают к восстановительному массажу прямо во время занятий физическими упражнениями, прекращая их на время, а затем опять возвращаются, дабы продолжить незаконченную работу.

При восстановительном массаже атлету, не желающему возобновлять упражнения, если это допускает его состояние, нет необходимости в длительном массаже. Если же он себя чувствует утомленным, то нужно слегка умастить его целебными маслами, как было уже не раз сказано выше, чтобы привести его тело в равновесие.

В отдельных случаях бывает полезным умеренный массаж перед сном, но при этом необходимо сделать достаточно сильные надавливания пальцами на отдельные точки тела, потому что, как показывает опыт, такое воздействие благотворно сушит тело и предотвращает прилив излишней влаги в суставы.

Наставления о правилах купания в бане

Баня нужна тем, кто желает получить пользу от нее, сокрытую в легком тепле и умеренном увлажнении. Для этого им не следует долго пребывать в бане, ибо может даже важнее сразу же после бани принять ванну, причем ее нужно принимать до тех пор, пока не произойдет полное раскрытие пор кожи, о чем скажет ее покраснение.

Следует помнить, что, находясь в бане, необходимо сначала увлажнить воздух вокруг себя разбрызгиванием пресной воды, затем быстро умыться и лишь затем войти в парильное помещение.

Тот, кто занимается физическими упражнениями, не должен сразу спешить в баню, пока его организм не придет в равновесие после длительной физической нагрузки.

Что касается особенностей принятия бани и ее не-зыблемых правил, то следует прежде всего сказать, что все моющиеся в бане должны входить в парильное помещение постепенно, тогда они станут испытывать приятное чувство от растворения излишков в теле и легкий аппетит. Вместе с тем, соблюдая постепенность, они предохраняют себя от расслабления и от причин, вызывающих гнилостные лихорадки.

Кто хочет поправиться, пусть ходит в баню после еды, если только он не расположен к образованию закупорок. Для предохранения от закупорок при горячей натуре нужно употреблять *сиканджубин*, а в случае если натура является холодной, нужно употреблять *фуданаджи* и *фалафили*.

А тот, кто желает быстрого растворения излишков и похудания, должен ходить в баню голодным и находиться в ней как можно дольше. Кто преследует лишь цель сохранения здоровья, тот должен ходить в баню, переварив то, что находится у него в желудке. В случае если он опасается желчегонной реакции, должен перед купанием натошак съесть чего-нибудь легкого.

Человек с горячей натурой и обилием желчи никак не должен обходиться без такой закуски. Ему запрещается входить в парильное помещение, испытывая при этом даже легкий

голод. Лучше всего закусить перед баней хлебом, размоченным во фруктовой воде или в настое из лепестков роз.

После выхода из бани, а тем более, находясь в бане, нужно воздерживаться пить холодные напитки, потому что в это время организм расслаблен и плохо защищен от воздействия холода, который легко сломит силу вещества главенствующих органов. Нужно также остерегаться слишком горячего, в особенности употребления горячей воды, ибо употребление ее опасно, так как она быстро проникает до главенствующих органов и вызывает чахотку и худосочие.

Следует остерегаться выходить из бани сразу, с непокрытой головой, подвергать тело переохлаждению, не позаботившись о достаточно теплой одежде. Особенно в зимнее время следует выходить из бани, плотно закутавшись в теплую одежду. Больной лихорадкой должен остерегаться бани и не искать ее тепла, когда у него бывает приступ озноба.

Знай, что свойства бани определяет многообразие ее воздействия на организм человека. Баня обладает всеми свойствами человеческой натуры. Она бывает согревающей, охлаждающей, увлажняющей, сушащей, но главное, в зависимости от состояния здоровья и соблюдения правил – полезной или вредной.

Польза, получаемая от бани, заключается в нормализации сна, раскрытии пор кожи, усилении кожного дыхания, придаче коже блеска, рассасывании излишков, ускорении созревания густых веществ, их разжижения и улучшения пищеварения. Баня оказывает помощь в растворении того, что нужно растворить, в выведении естественным путем того, что должно быть выведено из организма, она способствует нормализации расстройства желудка и устранению усталости.

Вред от неразумного использования благ, дарованных баней, выражается в ослаблении сердца; если в ней находиться недопустимо долго – в наступлении обморока и тошноты, в нарушении равновесия соков, их скопления, ведущего к развитию гнилостных воспалительных процессов, развивающихся в направлении ослабленных органов тела и несущих с собой опасность образования опухолей.

Наставления о правилах купания в холодной воде

Купание в холодной воде благоприятствует тому человеку, у кого режим сохранения здоровья во всех отношениях является совершенным. Возраст, физическая сила и могучее телосложение, а также время года должны подходить для того, чтобы купание в холодной воде принесло ожидаемую пользу.

Человек, нацеленный на купание в холодной воде, даже физически хорошо подготовленный, не должен при этом страдать несварением и расстройством желудка, испытывать тошноту и, как следствие этого, вызывать рвоту, мучиться от бессонницы и болеть простудными заболеваниями. Кроме того, он не должен быть ни ребенком, ни стариком; тело его должно быть бодрым, а движения соразмерными.

Иногда купаются в холодной воде сразу после горячей воды, чтобы укрепить кожу и удержать в теле прирожденную теплоту. Тот, кто этого придерживается, надеясь извлечь пользу, должен помнить, что холодная вода должна быть не ледяной, а умеренно теплой.

Некоторые считают полезным купаться в холодной воде после физических упражнений. В таком случае массаж перед началом занятий физическими упражнениями должен быть более сильным, чем обычно, что касается растирания с целебными маслами, то его следует делать как всегда. Физические упражнения после такого массажа и растирания маслами должны быть умеренными и выполняться намного быстрее, чем обычно.

После физических упражнений следует, не раздумывая, резко войти в холодную воду, так чтобы в нее погрузилось сразу все тело. Находиться в холодной воде следует столько, сколько это приятно и терпимо, до появления «гусяной кожи».

После купания необходимо сделать так, как упомянуто выше: хорошо поесть и поменьше пить. Нужно заметить, через сколько времени восстановятся цвет кожи и естественная теплота тела. Если восстановление про-изойдет быстро, то это значит, что пребывание в

холодной воде было умеренным и полезным; если восстановление будет проходить медленно, то это значит, что пребывание в холодной воде было больше, чем нужно. Исходя из этого, устанавливают продолжительность пребывания в холодной воде для следующего дня. Иногда после массажа, восстановления цвета кожи и естественной теплоты тела вторично входят в холодную воду.

Если кто-нибудь из читателей этой Книги принял решение постоянно купаться в холодной воде, то он должен сделать это постепенно, решившись на этот шаг в середине жаркого летнего дня. Кроме того, в этот день не должно быть сильного ветра.

Нужно остерегаться купания в холодной воде после любовных утех, после плотной обильной еды или до того, как переварилась пища, после рвоты, если постоянно мучает бессонница, в случае нарастающей слабости тела и несварения желудка, после физических упражнений – за исключением очень сильных людей. Кроме того, надо купаться, соблюдая меру, и прислушиваться к реакциям своего тела.

Купание в холодной воде переносит природенную теплоту в самую глубь организма, затем она заново устремляется к кожным покровам тела, усиленная в несколько раз.

Наставления о режиме питания

Берегущий свое здоровье должен стремиться к тому, чтобы основную часть его пищи не составляли целебные питательные вещества. Они имеют предназначение быть частью лечения, восстановления здоровья и не должны составлять основу каждодневной трапезы. Поэтому человек, берегущий свое здоровье, должен употреблять такую пищу, как мясо, в особенности мясо козленка, маленьких телят, барашка, очищенную от сора пшеницу, собранную со здорового поля, не подвергнувшегося какому-нибудь бедствию; сласти, соответствующие его натуре, хорошее душистое вино. Не следует обращать внимание на другие виды пищи, за исключением тех случаев, когда они необходимы для лечебных или предупредительных целей. К фруктам, более подходящим к обычной пище, относятся инжир, очень спелый, и виноград, а также финики в тех местностях, где они обычны.

Если в результате употребления пищи будет явно ощущаться ее излишек в желудке, то нужно поспешить ее вывести всеми доступными способами.

Знай, что следует приступать к трапезе только с аппетитом и ни в коем случае не сдерживать аппетита, когда он разгорается. Вместе с тем аппетит не должен быть ложным, как у людей, неумеренно пьющих вино и страдающих несварением желудка.

В результате голодания в желудке происходит переполнение соков, предназначенных для переваривания пищи, но не находящих себе применения из-за ее отсутствия. Тем самым желудок как бы переваривает сам себя, нарушая равновесие жизненных соков и разрушая хрупкий сосуд того, что мы называем здоровьем.

Зимой следует употреблять в основном горячую пищу, а летом холодную или теплую, при этом она не должна быть столь горячей или холодной, чтобы нельзя было терпеть эти крайности.

Знай, что нет ничего хуже, чем переждать в урожайный год, а потом сидеть голодным в неурожайный, или же наоборот, причем последнее хуже. Мы видели людей, стесненных в питании в голодный год, а когда питание стало обильным, они объедались, как неразумные животные, и умирали в муках. Действительно, чрезмерное перенасыщение, особенно после длительного голодания, будет ли оно от еды или питья, нередко приводит к мучительной смерти. В результате отсутствия духовного начала, жизненных принципов умеренности, многие известные мне люди буквально задохнулись, безудержно предаваясь обжорству.

Вреднее всего для организма – начинать трапезу, потребляя пищу, которая смешивается с полупереваренной пищей, оставшейся от недавнего вкушения. Жадность к еде вредит созреванию питательных веществ, а ведь они и есть истинный источник питания организма.

Нет хуже, чем несварение желудка от неверно подобранной, плохо усвояемой пищи. Когда такое происходит с желудком, он перестает исполнять свое природное предназначение питать организм тонкими материями – удивительным итогом процесса пищеварения. Отсюда

берут свое начало многие недуги: боль в суставах и почечная колика, астма и стесненное дыхание, подагра, отвердение селезенки и печени, а также различные болезни, связанные с испорченной флегмой и мелос холе. Если несварение происходит от неверно подобранной утонченной пищи, то неизбежно влечет за собой острые лихорадки и острые злокачественные опухоли.

Иногда возникает необходимость принимать после еды целебные добавки, делающие ее более удобоваримой. Они важное дополнение к питанию, которое служит неким подобием лекарства. Например, люди, употребляющие острую или соленую пищу, в случае неполного переваривания съедают нечто увлажняющее, нейтральное, не имеющее вкуса, вследствие чего достигается равновесие и улучшается химус. Людям, потребляющим такие целебные добавки, нет необходимости часто заниматься физическими упражнениями для улучшения пищеварения.

Есть и другие способы помочь организму справиться с неудобоваримой пищей. Так, например, если человек в большом количестве употребляет грубую плохо перевариваемую пищу, то съев через определенное время нечто, одобренное острой приправой, делая при этом умеренные легкие упражнения, он быстро справится с тем, что является неудобоваримым. После этого ему полезно немного поспать, ибо сон завершит начатое дело. И помни: подавленное душевное состояние и изнуряющий физический труд – одно из серьезных препятствий для нормального усвоения пищи.

Знай, что зимой не следует принимать малопитательную пищу, вроде овощей, а надо есть более питательные злаки, а также, если это позволяет достаток, регулярно питаться мясной жирной пищей. А летом делай все на-оборот – фрукты и овощи должны быть основой рациона питания. Кроме того, не следует наедаться до такой степени, чтобы не оставалось места в желудке, а надо вставать из-за стола всегда немного голодным, унося с собой небольшой остаток аппетита. Этот остаток является тем продолжением чувства голода, который несет в себе секрет хорошего пищеварения.

Следует строго придерживаться режима приема пищи – каждый день есть в одно и то же время.

Самая плохая пища та, что обременяет желудок несварением, а самое плохое питье то, что пьют, предавая забвению умеренность.

Если однажды трапеза затянулась более чем обычно и было съедено слишком много еды, то на следующий день нужно оставаться голодным, отдавая предпочтение сну в хорошо проветренной комнате, где умеренно тепло, то есть не жарко и не холодно. В том случае если сон не помогает и тяжесть в желудке не проходит, следует долго и медленно ходить, причем непрерывно и не отдыхая. Кроме того, надо выпить фиал неразбавленного вина.

Сказал Руф: «Я одобряю такое хождение, в особенности после еды, ибо оно хорошо подготавливает место для вечерней трапезы».

Для хорошего усвоения пищи может быть полезен сон, которому нужно предаваться, сначала отдавая предпочтение правой стороне, потом левой, затем снова правой, при этом избегая спать на спине.

Знай, что теплое одеяло и удобная высокая подушка содействуют пищеварению. Иначе говоря, засыпая, необходимо помнить о том, чтобы голова всегда была выше ног.

Надо помнить, что достаточное количество съеденной пищи измеряется природной силой пищеварения, строго индивидуально и во многом зависит от привычки. У человека, обладающего в достатке силой пищеварения, количество пищи, которую он способен употребить, должно быть таким, чтобы она не была для него тяжким бременем, не растягивала грудную клетку, не раздувала живота, не урчала и не всплывала в желудке. Кроме того, после нее не должно наступать тошноты, «собачьего» аппетита, упадка сил, апатии, бессонницы, и не должен ощущаться вкус пищи при отрыжке через некоторое время после трапезы.

Знай, что из-за переполненного едой желудка возникает давление на грудобрюшную перегородку, укорачивается и учащается дыхание, вследствие чего возрастает

необходимость в усиленной работе сердца. Отсюда возникает увеличение частоты пульса и нарушение нормальной работы сердца.

Если после доброй трапезы тело охватывает тепло и даже жар, то не следует употреблять свою обычную порцию пищи сразу, а нужно разделить ее на небольшие порции. В этом случае не возникнет состояния, похожего на озноб, за которым в результате согревания, вызванного пищей, может снова последовать жар, как бывает при однодневной лихорадке.

Знай, что тот, кто не в силах переварить привычное для него количество пищи, должен есть чаще, но малыми порциями.

Человек, у кого преобладает мелос холе, должен есть охлаждающую и увлажняющую пищу. А тот, в ком горячая природа крови изобличает сангвиника, нуждается в малопитательной и холодной пище; тот, у кого превалирует в натуре флегма и кровь уподобляется ее холодной сути и природной густоте, должен употреблять малопитательную, но разжижающую и согревающую естество еду.

Для принятия пищи имеется определенный строгий порядок, которого должен придерживаться каждый берегущий свое здоровье.

Нужно воздерживаться от употребления жидкой и быстроусвояемой пищи после сильной твердой по своей природе пищи, так как жидкая пища переваривается раньше и не находит возможности покинуть желудок, сталкиваясь с преградой из завалов не успевшей перевариться твердой пищи. В результате вместо пищеварения происходит порча: жидкая пища загнивает, портится и портит все, с чем смешивается.

Точно так же надо остерегаться употреблять пищу, которая обладает способностью проскальзывания из желудка в кишечник, и не следует после нее сразу же употреблять питательной и твердой пищи, ибо последняя проскользнет вместе с первой при ее проникновении в кишечник, не достигнув полного переваривания.

Не следует также есть рыбу и продукты подобные ей после выполнения тяжелых физических упражнений, ибо в этом случае она имеет свойство портиться и нарушает естественный состав жизненных соков.

Есть люди, которым перед едой следует обязательно съесть что-нибудь закрепляющее. Эти люди со слабым желудком, у которых пища быстро проходит в кишечник и не задерживается до полного переваривания. Бывают и такие люди, в желудке которых легкая и быстроусвояемая пища портится, а медленно усвояемая – полностью переваривается. Это люди, в природе желудка которых преобладает сила стихии огня. Бывают и такие люди, в природе желудка которых преобладают иные стихии. В каждом отдельном случае следует поступать, опираясь на свойства натуры и, конечно, как того требует привычка.

Разные страны имеют свои неповторимые природные особенности, а что касается натур, то имеется еще много такого, что выходит за пределы аналогий, часто используемых на пути познания природы вещей. Следует помнить это и отдавать предпочтение конкретному опыту перед любой аналогией и даже вопреки логике здравого смысла. Знай, мой вдумчивый читатель, что в большинстве случаев привычная пища, если даже она и немного вредит, бывает более подходящей, чем непривычная превосходная еда.

Для людей различного телосложения – не в меру упитанных или слишком тощих, представляющих все многообразие натур, темпераментов, несущих в себе удивительное многообразие неповторимых черт и индивидуальных особенностей, так щедро дарованных Аллахом, – соответствует и благоприятствует строго определенный набор продуктов питания. В случае если желательно в целях сохранения здоровья изменить природу индивида, нужно посоветовать ему употреблять пищу с противоположными свойствами.

Некоторым людям приносит вред достохвальная пища; в таком случае пусть они от нее воздерживаются.

Человек не должен обманывать себя ложным убеждением, что он может переваривать недоброкачественную пищу, ибо в результате этого со временем образуются злокачественные соки, вызывающие болезни и смерть.

Чаще всего лицам, в теле которых имеются злокачественные или незрелые соки, разрешается в изобилии употреблять достохвальную пищу, в особенности, если они по своей слабости не переносят слабительного.

Человеку с пористым и легко рассасывающим излишки телом следует употреблять легкоусвояемую влажную по натуре пищу. К тому же пористое тело легче переносит грубую и разнообразную пищу и менее подвержено вредным воздействиям, вызываемым внутренними причинами, а более подвержено вредному действию, вызываемому внешними причинами.

Тот, кто много употребляет мяса и ведет малоподвижный образ жизни, пусть заботится о кровопускании. Человек с холодной натурой должен употреблять *джуваришны*, *атрифилы*, а также то, что очищает желудок и кишечник, и улучшает кровообращение в прилегающих к ним мелких сосудах.

Хуже всего мешать разнообразную пищу и есть ее слишком долго, ибо в этом случае пища, съеденная позже, соединяется с пищей, съеденной раньше, когда та уже начала перевариваться. Таким образом процесс переваривания приобретает незавершенный характер, и изначально достохвальная пища становится неудобоваримой.

Ты должен знать, что пища считается подходящей тогда, когда она будет вкусной, потому что тогда желудок буквально обволакивают ее, поглощая с удвоенной всасывающей силой. В этом безусловно сокрыта большая польза, ибо питательное вещество, несущее в себе скрытую силу вкусового раздражения, устремляется во все главенствующие органы тела, наполняя их тонкими материями здоровья.

При этом важно, чтобы участвующие в этом процессе главенствующие органы были здоровы и содействовали друг другу. Это обязательное условие. Если натуры главенствующих органов далеки от состояния здоровья или они находятся в состоянии противодействия друг другу, как, например, печень, теряя равновесие своей натуры, может противодействовать желудку сверх допустимого предела, то в этом случае не имеет никакого значения, является ли наша пища вкусной.

Возможный вред, причиняемый вкусными яствами, – это то, что возникает искушение съесть как можно больше еды, а природа, согласно воле Аллаха, учит нас умеренности.

При еде досыта трапеза должна строиться на основе режима питания, согласно которому в первый день вкушают еду один раз в течение дня, на другой день делают это два раза – утром и вечером. При этом нужно строго придерживаться привычки. Так, если человек, привыкший есть два раза в день, резко перейдет на одноразовое питание, то его жизненные силы ослабнут. Именно по-этому он должен есть два раза в день, хотя бы понемногу.

Если привыкший есть один раз в день вдруг перейдет на двухразовое питание, то у него появится упадок сил, за которым последуют лень и общая вялость, боязливость и беспокойство, боль и изжога в устье желудка. Иногда у того, кто опрометчиво изменил устоявшимся привычкам питания, начинают время от времени холодеть конечности. Это происходит вследствие нарушения поступления желчи в желудок. Последний случай большей частью бывает у людей с желчной натурой, чей холерический темперамент при малейших изменениях в образе жизни приводит к нарушению равновесия натуры и риску серьезных заболеваний желудка, и психическим расстройствам. У таких людей, как правило, портится и становится беспокойным сон.

Людям холерического темперамента, в желудке которых нередко накапливаются излишки желчи, следует есть пищу небольшими порциями, довольно часто и обязательно совершать трапезу перед тем, как идти в баню.

Однако если человек не холерик, то изменив привычке и ощутив последствия нарушения равновесия в организме, ему следует усилить занятия физическими упражнениями; сначала сходить в баню, а потом уже приступать к трапезе. Но ни в коем случае не делать это до бани.

Если возникает нужда совершить трапезу до занятия физическими упражнениями, то можно закусить хорошо испеченным хлебом, но ровно столько, сколько полностью усвоится

организмом до начала двигательной активности, в частности нагрузок, приводящих к непрерывному глубокому дыханию.

Особенность выполнения физических упражнений до еды заключается в том, что они должны быть предельно силовыми по своей сути; точно так же упражнения, выполняемые после еды, должны быть только легкими и плавными.

Извращенный аппетит, выраженный в стремлении к острым вещам и в отвращении к сладостям и жиру, можно исправить путем промывания желудка при помощи таких средств, как *сиканджубин* и *редька*, употребляемых сразу после рыбы.

Тучным людям не рекомендуется приступать к трапезе сразу же после бани, а следует выждать некоторое время и немного поспать. Лучше таким людям есть один раз в день. После еды им желательно не спать, так как в этом случае есть угроза несварения желудка. Учитывая особенности их телосложения, нужно всячески остерегаться резких движений после еды, ибо это может нарушить режим пищеварения, так как не успев перевариться, пища может поступить в кишечник, став источником гнилостных излишков. Не менее опасно для здоровья обусловленное излишней двигательной активностью взбалтывание еды в желудке тучного человека, чья натура и без того склонна к нарушению равновесия.

Сразу после еды не следует пить воду и напитки, ибо большое количество жидкости нарушает процесс переваривания пищи, которая буквально всплывает, не успев отдать свою силу организму человека. Поэтому нужно подождать, пока пища не покинет желудок, на что укажет чувство облегчения в верхней части живота. Если человека после еды сильно мучает жажда, пусть он выпьет немного холодной воды небольшими глотками. Чем холоднее вода, тем больше удовлетворения от ее небольшого количества он получит. Такое количество воды лишь расширяет и сжимает желудок, способствуя его нормальной работе. Таким образом, позволительно выпить после еды, но никак не во время, несколько глотков остуженной воды в количестве, содействующем перевариванию пищи.

Подолгу терпеть жажду и вдоволь спать полезно флегматикам с холодной и влажной натурой, но вредно холерикам – тем, у кого натура горячая, желчная. Вынужденное голодание также полезно флегматикам и губительно для холериков. При голодании у холериков – людей по своей натуре желчных – в желудок непроизвольно изливается значительное количество желтой желчи. Если спустя некоторое время съесть даже немного еды, то произойдет порча всего питательного и достохвального, как это случается у людей, неосмотрительно вкушавших недоброкачественную пищу, о вреде которой было уже сказано выше. У них также может испортиться аппетит; в таком случае надо воспользоваться целебными средствами очищения желудка и смягчения его естества. Сюда относятся такие легкие целебные средства, как слива, или же небольшое количество ширхушта. Когда аппетит возвратится, надо приступить к трапезе.

К числу наиболее вредных вещей относится употребление вина сразу после еды, ибо оно хорошо усваивается и быстро покидает желудок, вследствие чего пища буквально проскальзывает за ним в кишечник, практически не переварившись. В итоге появляются закупорки, нарушающие естественное движение соков, и образуется скопление гнилостных излишков, что в отдельных случаях становится причиной возникновения чесотки.

Сласти, как и вино, ускоряют образование закупорок, являясь причиной многих заболеваний. Густота воздуха и воды, в особенности летом, наводит порчу на пищу. В таком случае не вредно выпить после еды добрую чарку вина, разбавленного водой, или горячей воды, в которой варились *алойное дерево* и *мастика*. Если употребить много грубой питательной пищи, когда организм страдает от внутреннего огня, то происходит превращение ее в ветер, который растягивает желудок и создает напряжение во внутренних органах. Это сопровождается недомоганием.

В таком случае нужно посмотреть, достаточна ли естественная сила для очищения; если это так, то хорошо, а если нет, тогда нужно помочь ей легким слабительным. Людям с горячей натурой дают *атрифил* и *послабляющий джуланджубин*, смешанный с небольшим

количеством сгущенного сока сатара. А тем, у кого холодная натура, следует давать упомянутые в фармакопее средства, такие как *каммуни*, *шахрийаран*, *тамри*.

Поистине лучше перепить, чем переест.

Когда человек уже в летах, его тело не будет принимать столько пищи, сколько он принимал в молодости. Любая достохвальная пища будет превращаться в нем в излишки. Поэтому ему не следует есть столько, сколько он привык до наступления сумерек старости. Его главной целью должно быть стремление к умеренности и постепенному сокращению количества потребляемой пищи.

Вред от пищи с горячими свойствами устраняется *сиканджубином* и, в особенности, если к нему добавляют *сиканджубин сахарный*. Однако если *сиканджубин* в основе своей содержит мед, то нет необходимости в его сахарном аналоге. После пищи с холодными свойствами нужно выпить медовой воды, медового вина и каммуни. Человек с горячей натурой после тяжелой пищи должен принять крепкий сиканджубин с семенами. Человек же с холодной натурой в таких случаях должен принять *фалофили* и *фуданаджи*.

Легкая пища больше сохраняет здоровье, но меньше поддерживает силу и крепость, а тяжелая пища – наоборот – дает нам силу, но отнимает здоровье.

Кто нуждается в укреплении тела, тот должен принимать пищу с сильным химусом, при этом надо выждать, когда чувство голода возьмет верх над всеми другими чувствами, и только затем есть понемногу, чтобы пища лучше переваривалась и усвоилась.

Люди, которые занимаются физическими упражнениями и трудятся в поте лица, легче переносят любую тяжелую пищу, чем те, кто целыми днями возлежит на коврах. Пищеварению тех, кто находится в постоянном движении, кто не боится физической работы, помогает крепкий и глубокий сон. Однако вследствие того, что они подвержены сильному потоотделению и в их теле происходит быстрое рассасывание шлаков, через каналы печени в организм поступает не до конца переваренное питательное вещество. Это, увы, предрасполагает к возникновению у них болезней предельной степени разрушения, обрекая их организм на страдание от смертельных заболеваний в конце жизни. В то время как они полагают, что до конца переваривают пищу с помощью сна, он часто покидает их, уступая место постоянно мучающей бессоннице. Особенно, когда они уже в летах.

Для тех, у кого в натуре преобладает мелос холе, и кто занимается физическим трудом и физическими упражнениями, очень полезны свежие фрукты летом, если употреблять их незадолго до еды. К числу фруктов, имеющих целебные качества для людей с преобладанием мелос холе, относятся такие, как абрикос, ягоды шелковицы, дыня, а также персик и слива.

Однако, обладая несомненной пользой, эти замечательные плоды природы несут в себе и скрытую опасность для здоровья. Они сильно разжижают кровь, которая от их естества становится водянистой и, теряя свою истинную сущность, словно закипает, как кипят соки фруктов жарким днем, теряя свой вкус и аромат.

Поэтому всегда есть выбор – воспользоваться пользой фруктов или, помня о возможных вредных последствиях их вкушения, встать на путь предельной умеренности и разумного ограничения. И помни, источник опасности для здоровья людей, живущих под знаком мелос холе, не фрукты сами по себе, а их опосредованное участие в нарушении пищеварения, функций печени и, как следствие этого, неблагоприятные изменения в составе крови, вплоть до загнивания и лихорадочных состояний.

То же можно сказать о пользе и вреде овощей, хотя и они часто бывают просто незаменимыми для здоровья; к числу таких овощей мы относим киссу и огурцы. По-этому, какой бы натурой человек не обладал, он все равно при переедании фруктов и овощей становится мишенью для лихорадок, хотя эти райские дары освежают, как утренний ветерок, и дарят редкое наслаждение.

Если заняться физическими упражнениями до того, как произойдет наполнение крови водянистым началом, или же сразу после вкушения фруктов, то в этом случае произойдет полное рассасывание водянистого начала и значительно уменьшится причиняемый ими вред.

Есть и другие способы безнаказанно предаваться вкушению фруктов. Так, насладившись их сладостью и ароматом, следует тут же поесть иной разнообразной пищи, чтобы, перемешавшись в желудке с фруктами, она уберегла человека от возможного вреда водянистого начала, сохранив их несомненную пользу.

Знай, овощи, которые горчат, зимой часто оказываются очень полезными, точно так же, как летом бывают полезными пресные овощи.

Если человек имеет склонность к употреблению неудобоваримой пищи, то пусть он реже, чем обычно, обращается к трапезе и делает это с большими промежутками времени; кроме того, следует смешивать продукты противоположного качества и из этого многообразия противоположностей готовить блюда для трапезы.

Бывает так, что есть любовь к сладостям, но при этом их плохая переносимость. В этом случае будет весьма полезно запивать их гранатовым соком, *уксусным и айвовым сиканджубином* и подобными им по качеству целебными напитками. При этом не следует забывать о регулярном опорожнении тела.

Если имеется непереносимость кислых продуктов, то полезно будет употребить после такой еды мед и старое неразбавленное вино. При этом следует вкушать сладкое до полного переваривания, созревания и усвоения ранее съеденных кислых продуктов.

В случае когда неудобоваримой является жирная пища, надо употреблять такие терпкие средства, как *каштан, ягоды мирта, сирийский сладкий рожок, плоды ююбы и боярышника, а также горькие средства, вроде девясила*. Кроме того, в этом случае будет полезным употребить *камахи*, чеснок и лук. Словом, ешьте побольше острого и соленого.

Человек, страдающий нарушением равновесия жизненных соков, и особенно их разжижением, должен обильно и разнообразно питаться, потребляя все питательное, влажное и легкоусвояемое.

Гален сказал, что влажная пища та, которая лишена всех качеств и как бы безвкусна, то есть ни сладкая, ни кислая, ни горькая, ни острая, ни вяжущая и ни соленая.

Рыхлый тучный человек легче переносит тяжелую пищу, чем человек атлетического сложения.

Вследствие чрезмерного употребления сухой пищи пропадает сила, портится цвет кожи, высыхает естество тела. Чрезмерное употребление жира влечет за собой вялость и отсутствие аппетита; чрезмерное употребление кислой пищи ведет к дряхлости; чрезмерность в употреблении острой и соленой пищи вредит желудку; кроме того, соленая пища серьезно ухудшает зрение.

Если занимающиеся физическим трудом люди после привычки к легкой пище принимают на голодный желудок тяжелую пищу, вроде риса с молоком, то кровь их изменяет свои качества, попадая во власть стихии огня, поэтому они срочно нуждаются в кровопускании, даже если они его сделали недавно. Это, кстати, касается и гневливых, раздражительных людей.

Знай, что естество человека усваивает сладкую пищу еще до того, как она созреет и переварится, что отрицательно воздействует на естество крови.

Смешение различной пищи по-разному влияет на равновесие соков жизни, а следовательно, на состояние здоровья человека. Опытные люди из жителей Индии говорят, что не следует пить молоко вместе с кислыми продуктами, а также есть рыбу, запивая молоком, ибо это порождает хронические болезни и может так ослабить внутренние силы человека, что его поразит львиный зев. Они также говорят, что не следует употреблять кислое молоко, перемешивая его с редькой или мясом птиц; также не следует употреблять в пищу толочно после риса с молоком.

В пищу нехорошо употреблять масло или жир, хранящийся в медных сосудах. И следует отказаться от жаркого, приготовленного на жару углей клещевины.

Употребление разнообразных видов пищи может оказаться вредным по двум причинам: первая — одновременное переваривание каждой из них и несовместимость отдельных

продуктов; вторая – искушение съесть как можно больше, усладив себя разнообразием блюд, что вряд ли возможно при скромной однообразной пище.

В далекой древности люди, воздержанные в жизни, избегали этого; они довольствовались тем, что утром ели мясо, а вечером хлеб.

Летом самой лучшей порой для трапезы является прохладное время.

Подавление чувства голода часто приводит к переполнению желудка плохим ихором.

Знай, что шашлык, когда он переварится в желудке, является наиболее питательной пищей, однако он медленно и с трудом проходит кишечник и несет в себе опасность воспаления слепой кишки.

Шурбадж является хорошей пищей, и если кушать его с луком, то он действует ветрогонно, а если употреблять его без лука, то он премного возбуждает ветра.

Некоторые врачи считают, что хорошо вкушать виноград после жареной говядины, однако они сильно заблуждаются, ибо это вовсе не так. Вред от такого сочетания продуктов может сильно отразиться на здоровье. То же самое скажу тебе и о набизе. Если есть необходимость употребить нечто полезное после жареной говядины, то думаю, что самым полезным будет вкусить зерен граната без их ядрышек.

Знай, что куропатка по своему качеству суха и связывает пищу в желудке, а цыпленок, напротив, влажен и действует послабляюще.

Лучшее куриное мясо то, которое пожарено в сычуге козленка или ягненка; в таком случае оно сохраняет свою влажность. Знай, что бульон из цыпленка лучше и сильнее уравнивает соки, чем куриный бульон. Но куриный бульон более питателен.

Мясо козленка лучше подавать к столу в холодном виде, а мясо барашка лучше подавать в горячем виде. Это придаст утонченность трапезе и будет полезно для здоровья. Люди с горячей натурой должны употреблять *зирбадж без шафрана*, а люди с холодной натурой не должны забывать о согревающей пользе *шафрана*.

Сласти, когда они изготовлены из сахара, как, например, *фалузадж*, вредны, так как они образуют закупорки и вызывают жажду.

Знай, что если хлеб до конца не переварится в желудке, то это очень вредно, а если мясо не переварится, то это тоже, конечно, вредно, но не настолько.

Наставления о режиме питья и выборе напитков

Для натур, коим свойственно от природы внутреннее равновесие, самой лучшей является вода умеренно холодная или же охлажденная льдом, но не путем добавления льда к воде, а путем обкладывания льдом сосуда с водой, приготовленной для питья. В особенности это важно, если лед недоброкачественный, но если даже лед очень хороший, ледниковый, его нежелательно добавлять непосредственно к воде, так как это может вызвать различного рода воспаления и причинить серьезный вред нервам, дыхательным органам и организму в целом. Воду с добавленным в нее льдом без последствий для здоровья не переносит никто, кроме полнокровных людей. Хотя она сразу и не повредит, но вредность ее скажется с течением времени и по мере старения.

Опытные люди из народа говорят, что во время трапезы не следует смешивать колодезную воду с речной водой до тех пор, пока одна из них не успеет раствориться в теле.

Что касается способов выбора и улучшения воды, то об этом мы уже сказали. Было выше упомянуто об улучшении недоброкачественной воды. Напомню, что добавление уксуса улучшает воду.

Знай, что вредно пить воду натошак, сразу после физических упражнений и в особенности после бани на пустой желудок. Вредно также пить, поддаваясь ложной ночной жажде, что бывает у людей, страдающих от сильного опьянения и не менее жестоко страдающих от по-хмелья. Нельзя прикасаться к воде перед тем, как естество приступает к перевариванию пищи.

О крайней вредности чрезмерного питья уже достаточно сказано выше. Если неудержимо хочется пить, то следует удовлетвориться свежим воздухом и полосканием рта холодной

водой. Если же это не поможет, то нужно пить из кувшина с узким горлышком мелкими глотками, что часто утоляет жажду при похмелье. В отдельных случаях бывает не вредно пить воду натошак. Если человек не в состоянии отказаться от питья воды натошак, в особенности после физических упражнений, тогда перед тем, как выпить воды, пусть он выпьет вина, разбавив его горячей водой.

Пусть знает тот, у кого случается ложная жажда, что ее успокаивают сон и дар терпения, потому что во время сна естество человека постепенно рассасывает вещество, которое возбуждает жажду, в особенности, если сочетать терпение со сном.

Если, подчиняясь ложной жажде выпить воду и при этом, словно в лампаде, угасить силу естества, доводящего соки до зрелости, то жажда снова возвратится, так как при этом возбуждающая жажду причина, будет порождать все новые и новые следствия.

Пить воду следует не залпом, а глотками, в особенности при ложной жажде. Вредно пить очень холодную воду. Воду горных ключей и рек, воду глубоких колодцев и воду со льдом. Но если нет другого выхода, то следует пить через некоторое время после достаточного употребления достохвальной пищи.

Знай, что теплая вода вызывает тошноту, а чрезмерно теплая при обильном питье ослабит желудок. Если же пить ее время от времени, то она промывает желудок и послабляет естество.

Что касается вина, то белое легкое вино является более подходящим для людей с горячей натурой, оно не вызывает головной боли, наоборот, в большинстве случаев облегчает головную боль, вызванную переполнением желудка.

Вино, очищенное хлебом, может заменить легкое вино, в особенности если положить хлеб за два часа до питья. А сладкое и густое вино более подходит для тех, кто хочет поправиться и окрепнуть; при этом нужно остерегаться образования закупорок.

Для флегматиков более подходящим является старое красное вино. Пить вино после любой пищи недопустимо, ибо это влечет за собой недомогание, о чем мы уже говорили. Его не следует пить иначе, как после полного переваривания пищи и после того, как она целиком опустится в кишечник.

Если употребляется пища с плохим химусом, то питье даже небольшого количества вина принесет организму серьезный вред независимо от того, пьется ли оно во время еды или после ее полного переваривания, потому что это позволит неудобоваримому химусу проникнуть во все даже самые отдаленные части тела. Также не следует пить вино после вкушения фруктов, в особенности после дыни.

Начинать пить вино лучше маленькими фиалами, предпочитая их большим фиалам. Если пить во время еды два или три фиала, то это не вредно для человека, привыкшего к вину как к воде; точно так же два-три фиала не повредят здоровью после кровопускания. Для холериков вино полезно как целебное средство, так как стимулирует выделение желчи; для флегматиков оно также целительно, так как доводит влагу в их теле до завершеного состояния, когда она созревает подобно плодам на деревьях.

Чем больше аромата и тонкости вкусовых проявлений в вине, тем оно лучше и благородней.

Вино является прекрасным средством, заставляющим питательное вещество пищи усваиваться, наполняя тело энергией жизни и виноградной лозы. Оно растворяет флегму, выводит желчь, заставляет скользить мелос холе по каналам тела и легко выводит ее. Противодействуя всему вредоносному, вино умеренно разжижает кровь, не вызывая при этом пламени в ее естестве. Хочешь узнать о видах вина? Имей терпение, мы упомянем о них немного дальше.

Человек, обремененный мудростью и сильным духом, не пьянеет быстро; его мозг не принимает поднимающихся из чрева паров дурмана. Ничего не доходит до его мозга, кроме приятного тепла. Его разум проясняется до такой степени, до какой не может проясниться ограниченный каймой невежества разум людей из толпы. А для того, кто презрел мудрость и

слаб духом, вино несет потерю рассудка, который, растворяясь в его парах, обнажает все его убожество перед Аллахом и людьми, на каком бы высоком троне он не сидел.

Если у человека слабая грудь и зимой у него наблюдается стесненное дыхание, то он не сможет выпить столько вина, сколько требует его натура, не нарушая пределов умеренности. Тот же, кто по всем приметам близок к здоровью, пусть не ест досыта, но при этом не забывает добавлять в пищу немного мочегонного средства. Когда случается переполнение от еды или питья, то для сохранения здоровья следует очиститься тому, кто не знает умеренности. После промывания желудка пусть выпьет воды с медом, после чего еще раз очистит желудок. Очистившись таким образом от последствий неводержанности в еде и питье вина, пусть прополощет рот смесью уксуса с медом, а лицо умоет холодной водой.

Случается, что после частого употребления вина возникает неприятное чувство тяжести в печени из-за преобладания стихии огня в организме. Недомогание про-йдет, если поест зеленый суп, приправленный ягодами незрелого винограда, и эту целебную еду запить гранатовым соком или кислым соком цитрона.

Если после употребления вина будет беспокоить головная боль, то в этом случае следует взять фиал поменьше и продолжать пить вино, но только разбавленное и очищенное, и закусывать вяжущими фруктами вроде айвы.

Бывает, что вино становится причиной беспокойства, которое доставляет жжение и жар в желудке. Недомогание пройдет, если в качестве целебных средств употреблять в пищу *поджаренные ягоды мирта, и рассасывать, как леденцы, камфорные лепешечки* или подобные им средства, содержащие в себе вяжущие и кислые начала. Если, напротив, будет беспокоить внутренний холод, то надо закусывать вино сытью, гвоздикой и кожурой цитрона.

Знай, что старое вино относится к разряду лекарств, а не напитков. Вместе с тем следует помнить, что молодое вино вызывает ветра, действует как слабительное и приводит к увеличению печени.

Лучшим является вино умеренной выдержки, прозрачное, с красноватой окраской, приятным ароматом и явно непроявленным вкусом, в котором едва угадывается кислинка юной лозы и легкая сладость осенней зрелости винограда.

Доброе вино наших предков известно в народе как «промытое», и готовится оно так: берут три части сусла и одну часть воды и кипятят все это до тех пор, пока не испарится одна треть.

Если после фиала вина появится изжога, нужно сразу выпить гранатового сока и холодной воды, а наутро выпить напиток, приготовленный из *горькой полыни*, и, немного поев легкой пищи, сходить с друзьями в баню.

Знай, что разбавленное водой вино расслабляет и увлажняет желудок, а главное – быстро утоляет жажду. Вместе с тем оно очищает кожу и укрепляет душевные силы.

Разумный человек должен избегать употребления вина натошак, а люди с влажной натурой – до тех пор, пока их тело полностью не выделит накопившуюся жидкость; нужно воздерживаться пить вино после чрезмерного движения.

Постоянное пьянство вредно, оно портит натуру печени, калечит хрупкую природу мозга, вызывает заболевания нервов, сакту и может стать причиной внезапной смерти.

Каждый человеческий организм по-разному переносит употребление большого количества вина. В отдельных случаях вино в желудке превращается в подобие жгучей желчи, а в иных желудках – в подобие острого уксуса; поверь, мой вдумчивый читатель, что вред от того и другого очень велик.

Некоторые считают, что сильное опьянение бывает полезным, если оно случается раз или два в месяц, ибо оно питает душевные силы, ободряет ум, гонит мочу и пот, а также растворяет излишки, особенно в желудке.

Необходимо знать, что вино главным образом разрушающе действует на мозг, поэтому человек с убогим умом и слабым духом должен пить вино только в небольшом количестве, и при этом сильно разбавив его водой. Тому, кто выпил чрезмерное количество вина, лучше

скорее промыть желудок, если это позволяют обстоятельства, если же нет, то нужно выпить как можно больше воды с медом. Затем, после очистки организма, нужно принять горячую ванну, умастить тело большим количеством фруктовых масел и предаться сну.

Питье вина детьми похоже на подбрасывание в огонь пылающих мелких дров. Душа и та сгорит в таком пламени. Старику можно налить столько фиалов, сколько он сможет поднять своей слабеющей рукой, а молодым людям на веселых пирушках следует придерживаться умеренности. Тем, кто молод и здоров, лучше всего пить доброе старое вино, разбавленное гранатовым соком и холодной водой.

Знай, что холодные страны располагают к питью вина, а жаркие – нет.

Если кто-нибудь хочет напиться от души, то не должен слишком наедаться, а к трапезе приступать с умом. Он ни в коем случае не должен есть сладостей – лучше испить *жирный исфидбадж*, пожевать хлеб, тюрю из хлеба и бульона и нарезанное кусками жирное мясо, при этом пробуя всего понемногу и соблюдая предельную умеренность. И вот, что еще важно: он не должен быть усталым. Кроме того, нелишне будет добавить к закуске соленый миндаль и соленую чечевицу, а также *камах из каперсов*.

К сказанному о целебных закусках, следует добавить советы о необходимости закусывать салатом из капусты и маринованными маслинами. Такое же целебное действие оказывает и все, что впитывает в себя пары вина, как, например, *семена набатейской капусты, кумин, сухая рута, пулегиевая мята, нефтяная соль, семена ажгона* и т. п. К самым плохим закускам следует отнести сдобу всех видов, ибо, украшая трапезу внешне, она своим естеством извращает природу вина, сгущая его пары, восходящие в мозг. Поэтому скажу еще раз: людям со слабым умом, вне зависимости от закуски, следует пить вино только в очень небольшом количестве.

Наставления о напитках, замедляющих опьянение

Берут одну часть сока белой капусты, одну часть сока кислого граната и полчасти уксуса, кипятят и пьют по одной укийе до того, как наполнить вином фиалы.

Другое полезное средство: берут по хаббе соли, *руты и черного кумина*, сушат все это и принимают в виде пилюль до трапезы.

Еще способ замедлить опьянение: берут *семена набатейской капусты, кумина, очищенного от скорлупы горького миндаля, пулегиевой мяты, горькой полыни, нефтяной соли, семян ажгона и сухой руты* – тщательно все это перемешивают, и принимают целебную смесь натошак по два дирхема, предварительно растворив в слегка охлажденной воде.

К числу полезных действий, отрезвляющих человека, забывшего об умеренности и правилах достойного образа жизни, относятся следующие способы и средства: три раза подряд ему дают пить воды с уксусом или творожной сыворотки и кислого молока. Кроме того, ему дают нюхать камфару и сандаловое дерево или же умащают ему голову смесью розового масла с винным уксусом.

Что касается средств от похмелья, то о них мы упомянем в Книге о частных заболеваниях.

Кто хочет опьянеть быстро и без вреда, тот пусть настаивает свое вино *индийским алоэ*.

Если же возникает необходимость в сильном опьянении для облегчения боли, то следует добавить к вину настоя плевела опьяняющего. Если же этого будет недостаточно, следует взять по полдирхема *дымянки, опия и белены* и по карату *мускатного ореха, сукка и свежего алойного дерева* и все это пить, размешав предварительно в вине в таком количестве, сколько будет необходимо для утоления страданий. С этой же целью надо кипятить в воде *черную белену с кожурой мандрагоры* до тех пор, пока смесь не покраснеет; затем ее нужно добавить к вину.

Наставления о сне и бодрствовании

В своих рассуждениях о сне, как важнейшем источнике здоровья и долголетия, мы будем прежде всего исходить из понятия умеренности. Тем самым тема наших наставлений будет посвящена умеренному сну, который укрепляет естественную силу организма в ее действиях, успокаивает душевную силу и преумножает ее субстанцию. С древних времен при помощи сна исправляют ослабление, вызываемое одним из видов растворения пневмы, как например: утомление после страстной любви, гнев и подобные ему проявления низменных чувств.

Когда умеренный сон сочетается с уравновешенными по количеству и качеству соками, то он действует как увлажняющий и согревающий; такой сон более полезен для стариков, потому что он сохраняет в их организме влагу, не допуская усыхания их тел, поскольку сам является неиссякаемым источником влаги, поистине целебным источником продолжительности жизни. Такой сон согревает стариков не хуже вина, способствуя активному долголетию. Поэтому Гален не раз упоминал, что он на ночь принимал приправленный пряностями *латук*. *Латук* он употреблял, чтобы заснуть, а приправлял его пряностями, чтобы устранить его холодные свойства, противные естеству стареющего организма. Он сказал: «Теперь я жажду сна, ибо я уже старик и мне полезно увлажняющее действие сна».

Латук – прекрасное средство для тех, от кого бежит сон. Кроме того, если прежде чем отойти ко сну посетить баню и обильно полить голову горячей водой, то это прекрасно поможет уснуть.

Здоровым людям необходимо обращать особое внимание на режим сна. Их сон должен быть умеренным по времени, а не чрезмерным; им следует остерегаться вреда от бессонницы, разрушающей хрупкое равновесие мозга и жизненные силы организма.

Самый лучший сон – это глубокий сон. Особую пользу он принесет, если придет к человеку после того, как пища покинула желудок, а вздутие и урчание уже не смогут помешать его исцеляющей силе.

И, действительно, сон до наступления естественного прохождения пищи из желудка в кишечник вреден по многим причинам: он тревожен и прерывист, человек всю ночь не перестает беспокоиться и ворочаться, что не только разрушает здоровье, но и весьма мучительно само по себе. Поэтому, если прохождение пищи из желудка в кишечник задержалось, следует совершить небольшую пешую прогулку и только затем лечь спать.

Ложиться спать на пустой желудок не к добру, ибо это ослабляет жизненную силу. Ложиться спать с переполненным желудком недостойно человека соблюдающего предписания умеренности, ибо душа его будет пребывать в беспокойстве, а сон будет тревожным и поверхностным. Все эти крайности уводят человека от мудрости умеренного сна, нарушают равновесие между двумя мирами – сном и бодрствованием, лишая человека радости бытия, делая пищеварение незавершенным, физическое тело вялым, дух подавленным.

Знай, что дневной сон тоже вреден, ибо он порождает различные катары, портит цвет кожи, несет в себе опасность для селезенки, ослабляет нервы, делает человека ленивым, снижает аппетит, становится причиной лихорадочных состояний.

К числу причин, делающих дневной сон вредным для здоровья, относится то, что он весьма неглубокий, быстро обрывается и природное естество человека от него становится вялым.

К числу достоинств ночного сна относится то, что он бывает непрерывным, глубоким и завершенным.

Привыкший к дневному сну не должен бросать его сразу, а делать это постепенно.

Самым лучшим положением во время сна считается, когда сон начинается с того, что человек предпочитает лечь на правом боку, а затем, через некоторое время происходит поворот на левый бок. Если сон приходит к человеку, лежащему на животе, то это хорошо способствует пищеварению, так как в таком положении приложенная теплота лучше удерживается, лучше сохраняется и нарастает в пределах необходимости.

Что касается сна на спине, то это самый вредный для здоровья сон, ибо он располагает человека к таким тяжелым заболеваниям, как сакта, паралич и ночные кошмары.

На спине обычно спят люди, ослабленные болезнью, ибо у них слабнут мышцы и связки, отчего им тяжело спать на боку и они спешат лечь на спину, так как это наиболее приемлемое для них положение тела. Такие люди, как правило, спят с открытым ртом из-за слабости мышц лица.

Этому непростому вопросу посвящены два исчерпывающих раздела в Книге о частных заболеваниях.

Наставления о том, как придать силу ослабленным частям тела и об увеличении их объема

Ослабленные и плохо развитые части тела можно наполнить силой и увеличить в объеме. Что касается юных отроков, которые еще находятся в периоде развития и роста, то совершенствование их физического тела зависит, главным образом, от правильно подобранного режима питания и двигательной активности в виде игр, требующих быстроты и выносливости. У пожилых людей – уже значительно продвинутых в годах – физическая форма поддерживается с помощью массажа и особых физических упражнений, которые следует выполнять не от раза к разу, а с упорством идущего к вершине.

Глубокое дыхание также входит в число упражнений требующих ежедневных усилий, особенно если человек страдает недугами, нарушающими работу сердца и легких.

Часто случается, что даже у физически развитых людей бывают плохо развиты голени. В этом случае мы предписываем ему слегка умеренный массаж с последующим обмазыванием голеней смолой. Затем, на следующий день, массаж дополняется физической нагрузкой на голень. На третий день, не прекращая массаж, увеличивают количество физических упражнений, если только не появятся признаки расширения сосудов и отеков и не возникнут опасения, что человека, занятого исправлением несовершенства голени, не постигнет беда от переполнения сосудов.

В данном случае, например, нужно опасаться расширения вен и слоновости. Если появятся признаки такого рода заболеваний, то нужно сократить физические упражнения и массаж и даже на некоторое время воздержаться от них. Чтобы избежать последствий возможной утраты здоровья, человека кладут на бок, отводят вверх ногу и затем делают растирание в обратную сторону, начиная от стопы до колена.

В любом возрасте очень полезны такие упражнения, как выбрасывание рук вперед, которые следует выполнять следующим образом: сначала сосредоточиться на очень глубоком дыхании, затем испускание крика и сильного дыхательного звука, далее выпад обеих рук вперед, после чего надо делать легкое растирание. Подробности всего изложенного выше ты найдешь в Книге о частных заболеваниях. Ожидай этого и от раздела о косметике.

Наставления о видах утомления, что наступает после физических упражнений

Знай, что основных видов утомления от физических упражнений в основном три; в отдельных случаях можно говорить и о четвертом.

К первым трем видам утомления от физических упражнений относятся: язвенный, столбняковый и отечный, а вид добавочный есть утомление, называемое «бледным», «тощим» и «сухим».

Язвенный вид утомления – это такое утомление, при котором на поверхности или в глубине кожи испытывается ощущение, похожее на прикосновение к язве. Чем сильнее усталость, тем глубже это ощущение. Человек явственно чувствует его на ощупь, иногда оно возникает при движении. Изредка возникает ощущение, как при уколе колючки. Человеку, страдающему язвенным видом утомления бывает неприятно любое нарушение покоя, даже естественное потягивание после сна он несознательно старается делать слегка.

В случае усиления такого вида утомления, у человека появляется «гусиная кожа», а если оно нарастает, то он испытывает озноб и жар. Причина этого в скоплении множества едких и жидких излишков в тканях, усыхание жировых отложений и мышечных волокон, которые буквально тают вследствие напряженного движения. Вообще же главной причиной являются соки, несущие в себе свойства яда, которые, проникая в сосуды тела, разрушают равновесие в природе крови. В этом и состоит суть причиняемого вреда. Когда эти соки устремляются к коже, то с ними устремляется и их вредоносная сила. Самый малый, причиняемый ими вред – это данный вид утомления. Если соки, несущие в себе свойства яда, достигают кожного покрова тела в небольшом количестве, то они становятся причиной появления «гусиной кожи», а в случае, когда они распространяются в большом количестве, то причиняют озноб, сотрясающий до основания все тело несчастного.

Иногда устремляются к коже едкие соки; они оставляют в сосудах незрелую флегму. Бывает, что незрелая флегма обнаруживается и в мышечных тканях.

При столбняковом утомлении человек чувствует себя как бы разбитым и ощущает жар и натяжение во всем теле. Движения и даже подтягивание для него неприятны, в особенности если такое утомление наступает после выполнения физической работы.

Этот вид утомления вызывается излишками, что скапливаются в мышечных тканях. Однако эти излишки не содержат ядовитых начал и не обладают ядовитой жгучестью. Утомление может быть и от скопления ветров. Однако чаще всего столбняковое утомление происходит от незавершенного прерывистого сна, но это не так вредно для организма, как утомление, которое наступает от избыточного сна. Это есть самый тяжелый вид столбнякового утомления. Опасней его для здоровья только наступление такого состояния, когда происходит резкое сильное натяжение продольных мышц тела.

Что касается отечного утомления, то при нем температура тела повышается больше, чем обычно, и из-за своего изменившегося объема тело кажется опухшим. При этом также ощущается боль при ощупывании и любом незначительном движении. Кроме того, чувствуется общее напряжение во всем теле.

Если говорить об утомления «тощего» вида, то надо прежде всего отметить, что это такое состояние, при котором человек чувствует свое тело как бы чрезмерно высохшим. Оно происходит от того, что человек при наличии хорошего хумуса слишком много занимается физическими упражнениями и после них применяет грубый восстанавливающий массаж. Оно происходит и от сухости воздуха, скудной пищи и в том случае, если человек обратился к пользе поста.

Все виды утомления возникают по двум основным причинам. Упомянув о них на страницах этой Книги нужно сказать следующее: утомление вызывается или физическим упражнением, тогда оно легко устранимо и имеет особый способ лечения, или же оно возникает само по себе и тогда является началом заболевания, но и в этом случае имеет особый способ лечения.

Наставления об устранении утомления от физических упражнений

Абу Али сказал: режим, направленный врачом на устранение утомления от физических упражнений, предохранит от многих болезней, но, прежде всего, от частых в таких случаях лихорадок.

Что касается язвенного утомления, то с его появлением, нужно уменьшить физические упражнения, если, конечно, точно установлено, что последние являются его причиной. Если по этой же причине беспокоит несварение желудка, то следует устранить результаты утомления при помощи голодания, опорожнения, устранения того, что образовалось в области кожи, путем долгого и легкого умаснения маслом, не обладающим стягивающим свойством.

В первый день после такого очищения человеку дают те продукты и блюда, к которым он привык, но в меньшем количестве, а на второй день кормят его легкой увлажняющей пищей. Если сосуды для переваривания пищи будут пустыми, но в утомленных мышечных тканях

разольется незрелая флегма, то последняя созревает при массаже, в особенности если к ней проникнет сила согревающего лекарства. В данном случае очень полезно *ивовое масло, масло укропа, масло ромашки лекарственной* и подобные им по качеству масла. Кроме того, для исцеления будут превосходны свекла, печенная в масле в двойном сосуде, *масло корневища лекарственного алтея, масло корня бешеного огурца и переступня двудомного, масло ушны; также полезно всякое масло с добавлением туда ушны*. На третий день исцеления проделывают восстанавливающие физические упражнения.

Что касается столбнякового утомления, то при его лечении преследуется цель смягчения тех мышечных тканей, что находятся в напряженном состоянии, путем применения смягчающего и согревающего растирания маслом на солнце или длительного купания в теплой воде.

В этом случае принимать ванну можно два-три раза в день. После каждого купания следует обязательно умащать тело маслами, которые обладают расслабляющим свойством. И делать это надо, как мы уже сказали выше, пользуясь животворящим теплом солнечных лучей.

Если после выступления пота от втираемого в кожу масла возникает необходимость в повторном умощении, то так и нужно сделать. Человека, утомленного физическими упражнениями, нужно потчевать небольшим количеством увлажняющей легкой пищи. Действительно, такой вид утомления, как столбняковое, больше нуждается в уменьшении количества пищи, чем, например, «язвенное» утомление. Хороший мочион рассеивает и устраняет такой вид утомления. Если оно возникает само по себе вследствие скопления густых излишков, то нет другой меры, кроме опорожнения. Если оно вызывается растягивающим ветром, то его рассеивают такие средства, как *кумин, тмин и анис*.

При лечении «отечного» утомления преследуются три цели: ослабление того, что натянуто, охлаждение того, что нагрелось, и очищение от излишков. Это все устраняется очень легким растиранием тела большим количеством теплого целебного масла, длительным пребыванием в не слишком горячей воде и активным отдыхом.

Что касается «бледного» утомления, то при нем применяются способы и средства, что обычно применяется по отношению к здоровым людям. В первую очередь это баня. Но только вода, в которой утомленный человек купается, должна быть более горячей, чем, если бы он был совершенно здоров. Действительно, очень горячая вода целебна для кожи, ибо уменьшает рыхлость кожи, и к тому же она не несет в себе риска переохлаждения, как, например, холодная вода. Хотя холодная вода тоже полезна для кожи, способствует ее уплотнению, но, как уже сказано, она опасна, так как ее холод проникает в похудевшее от «бледного» утомления тело. В отдельных случаях, и даже по большей части причиной похудения тела является рыхлость кожи.

На другой день после купания в горячей воде выполняют легкие восстанавливающие физические упражнения. А баня должна быть такой же, как в первый день исцеления.

После бани, хорошенько разогрев тело, следует погрузиться в холодную воду, причем сделать это внезапно, чтобы уплотнилась кожа, уменьшилось рассасывание и сохранилась жизненная влага. Знай, что погружение в холодную воду сразу после бани нужно для того, чтобы с холодной водой встретилось разогретое тело и столкнувшись две противоположности дали толчок к восстановлению сил организма.

Эти два способа оздоровления: восстанавливающие физические упражнения и баня — содействуют раскрытию целительной силы холодной воды, в особенности если сразу погрузиться в нее и выйти; но не следует оставаться в ней долго, ибо тогда не ждите пощад от ее ледяных объятий.

После всех упомянутых выше процедур следует продумать режим питания. Кормить человека, утомленного физическими упражнениями, следует, как правило, небольшим количеством увлажняющей пищи, но не утром, как обычно, а в полдень, чтобы можно было произвести умощение на голодный желудок под вечер, и в этом случае желательно немного отложить ужин. Нужно стараться очистить тело от излишков путем растирания сладким

оливковым маслом, при этом следует массировать живот, одновременно обильно умащая его, за исключением тех случаев, когда чувствуется утомление в мышцах живота. В таком случае надо отказаться от массажа и проделать только процедуру умащения, которое надо делать совсем слегка и очень осторожно. После всего этого надо увеличить рацион питания, при этом остерегаясь горячей пищи.

Всякое утомление, причиной которого является двигательная активность, предотвращается прекращением любых способов движения в начале появления утомления.

На третий день после охранительного двигательного режима, следует прибегнуть к восстанавливающим физическим упражнениям, чтобы умеренное движение направило соки, несущие в себе свойства яда, к коже, для того чтобы они растворились при растирании, производимом во время перерывов между выполняемыми восстанавливающими упражнениями.

Состояние страдающего утомлением узнается при помощи бани: если баня вызывает жар и озноб, то это значит, что дело вышло далеко за границы здоровья, в особенности, если баня вызовет лихорадку. В таких случаях больше не следует пользоваться баней, а нужно приступить к очищению желудка и кишечника и достижению равновесия натуры. Но если баня ничего подобного не вызывает, то надо ею пользоваться, извлекая из нее, как обычно, великую пользу для здоровья.

Если в сосудах утомленного физическими упражнениями имеются сгустившиеся или незрелые соки, то сначала нужно заниматься устранением утомления так, как это следует из вышесказанного, а затем перейти к мерам, стимулирующим созревание и разжижение соков, и к мерам очищения организма. Если таких соков будет слишком много, то тогда рекомендуется некоторое время находиться в состоянии покоя и прекратить даже легкие физические упражнения, ибо покой более способствует достижению равновесия и очищению от соков, несущих в себе свойства яда. Желательно также не делать кровопускания, ибо во время кровопускания большей частью выходит достохвальная кровь, а незрелый сок остается. Также не следует давать слабительного до созревания соков, ибо оно в таком случае бесполезно и только зря будет доставлять беспокойство и без того утомленному человеку.

Не будет вреда от употребления мочегонного. Но не следует давать ничего сильно согревающего, ибо оно распространяет незрелую флегму по всему телу, а если есть настоящая необходимость его употребить, то очень осторожно и в умеренном количестве. В пищу утомленных физическими упражнениями надо добавить *перца, каперсов, имбиря, каперсового уксуса, чесночного уксуса, уксуса уштургаза*. Также им дают еще определенное количество известных джуваршинов.

После созревания соков и появления осадка в моче надо употребить вино, чтобы созревание окончательно завершилось. В этот момент особенно необходимо принимать мочегонные средства. Вино должно быть слабое и приятное на вкус. И не следует более очищать желудок.

Наставления о различных последствиях для организма, наступающих после занятий физическими упражнениями и иных внешних причин

Сначала скажем об этих последствиях, а потом перейдем к мерам устранения утомления, наступающего, как трудно познаваемое следствие очевидных причин.

Одним из таких последствий является разрыхление, происходящее в теле вследствие легкого растирания и бани; лечат несколько жестким и сухим растиранием с вяжущим маслом.

Огрубение, происходящее от холода, или от вяжущей пищи, или от множества излишков, или густоты, или липкости последних, приводит к задержанию излишков в порах кожи. Огрубение происходит также, кроме предыдущих причин, в силу того, что физические упражнения притягивают излишки из глубины организма, закупоривая тем самым поры кожи. Причиной огрубения может служить и нахождение в месте со значительной

запыленностью воздуха или же сильное и грубое растирание. Что касается признаков огрубения, происходящего от холода или от чего-нибудь вяжущего, то они суть белизна цвета, замедление согревания кожных покровов и замедление выделения пота, а также сильное покраснение кожи при занятиях физическими упражнениями. В таких случаях нужно обратиться к целебной силе горячей бани и лежать в ней на табаках, умеренно теплых, и на подстилках до выступления пота, затем умастить тело подогретыми и целебными маслом, обладающими свойствами вызывать рассасывание.

Огрубение кожи, происходящее от пыли и тому подобного, больше нуждается в бане, чем в растирании маслом, но слегка растирать тело все-таки нужно до и после бани.

Иногда после чрезмерной физической нагрузки и легкого растирания происходит ослабление и разрыхление кожи. Такое состояние наступает также и от чрезмерного увлечения любовными утехами, и от частого нахождения в бане. В таких случаях надо лечить восстанавливающими физическими упражнениями и сухим, не очень жестким растиранием с добавлением вяжущего масла; нужно также употреблять небольшое количество увлажняющей пищи, несущей в себе равновесие холодного и горячего начал природы человека, или же несколько склонной к горячему началу. Так же надо поступать, когда появляется слабость, бессонница, удрученное состояние или проявляется сухость во рту, как и во всем теле, вызванная гневом.

Людям с нарушенным пищеварением не поможет обращение к пользе восстанавливающих физических упражнений и вообще никакой другой вид физических упражнений.

От чрезмерного увлечения прелестями бани, вкусом пищи и опьянением от вина, а также от праздного образа жизни отекают различные части тела и начинается избыточное слюнотечение, сохнет язык и мучает жажда. Это говорит о том, что все тело человека, забывшего об умеренности и достойном поведении, подвержено порче, которую он навел на себя сам.

Избавиться от такой порчи можно: питьем большого количества воды, чрезмерно спокойной и достойной жизнью, обильным увлажнением от бани. Необходимо также не бояться утруждать себя сильными физическими упражнениями, жестким и сухим растиранием без масла или с небольшим количеством слегка нагретого масла.

Наставления о том, как поступать с человеческими телами, у которых натура утратила природное совершенство

Знай, что человеческие тела бывают, во-первых, такие, которые пострадали после рождения, и такие, которые получили изъян при самом акте зарождения. К человеческим телам первого рода относятся такие, у которых прирожденные натуры были совершенными, но со временем утратили данное им природой совершенство вследствие длительного неправильного режима. И порча, проникнув в самую глубь их естества, укоренилась в них навсегда.

Тела людей второго рода – это те несчастные, обделенные природой, у которых натура с самого начала была несовершенной.

В телах людей, которые порча настигла уже после рождения, следует выявить характер и границы размера причиненного им изъяна, чтобы устранить последствия нарушения режима и попытаться хотя бы отчасти снять порчу, при помощи противодействия разрушению их некогда совершенных натур. Тела человеческие, обреченные на страдание от рождения, несут бремя порчи, что наложена их первоначальной натурой, ставшей по воле судьбы единственной причиной уродств и страданий.

Трактат

О режиме людей, продвинутых в годах

Наставления об основах режима продвинутых в годах

В понятие режима продвинутых в годах входит одновременное применение согревающих и увлажняющих средств, а именно: удлинение сна и пребывание в постели более, чем для молодых людей; питание, купание в бане, питье, постоянное применение мочегонных средств, очищение желудка от слизистых отложений через кишечник и мочевой пузырь и, наконец, постоянное смягчение естества их организма.

Для них полезно умеренное по времени и характеру умашение целебными маслами. Затем ходьба, долгие пешие прогулки на воздухе или катание на упряжке, если они слабы для ходьбы. Тем, кто чувствует слабость, быстро утомляется, нужно чаще проводить растирание целебными маслами.

Надо заботиться, чтобы продвинутые в годах люди были всегда надушены изысканными духами, в особенности духами умеренного горячего свойства. Нужно также смягчать их тело умашением после сна, ибо это пробуждает животную силу, а после чего, обретя бодрость, им будет легче делать пешие прогулки или кататься на упряжке.

Наставления о питании людей, продвинутых в годах

Надо делить пищу продвинутого в годах на небольшие порции и питать его два или три раза в день сообразно с пищеварением, с его силой и слабостью. В третьем часу надо вкушать хорошо приготовленный хлеб с медом, а в седьмом часу, после бани, то, что смягчает естество, о чем мы еще упомянем. Затем под вечер нужно принять хорошую питательную пищу.

В случае когда продвинутый в годах еще достаточно силен и бодр, можно немного увеличить количество его вечерней трапезы. При этом продвинутые в годах должны воздерживаться от всякой тяжелой пищи, образующей мелос холе и флегму, а также от всех острых, горьких и сушащих средств, как например, камахи и специи, за исключением тех случаев, когда нужно употребить их как лекарство.

Если они вдруг по какой-то причине нарушат предписанный режим, сделают то, чего не следовало бы делать, то пусть обратятся к помощи целебной трапезы. Нарушивших режим людей, продвинутых в годах, следует потчевать такого рода пищей, как например, разно-образные соленья, изыскано приготовленные баклажаны, ломтики вяленого мяса, блюда из дичи или рыбы с нежирной мякотью, арбуз и кисса. В том случае если продвинутые в годах совершат вторую подобную ошибку, в частности пожелают употреблять во время трапезы камахи, мелкую вяленую соленую рыбу или подобные яства из рыбы бунн, то нужно лечить их, давая вещи противодействующего свойства и в первую очередь разжижающие средства, предполагая, что в их теле появились излишки. После того как их тело очистится, нужно давать увлажняющие вещи. Затем, время от времени, они могут возвращаться к употреблению с пищей некоторого количества разжижающих средств так, как будет предписано ниже.

Что касается молока, то оно полезно для тех продвинутых в годах, кто охотно его пьет, не чувствуя при этом натяжения в области печени или живота, и у него не появляются кожный зуд и болезненные ощущения. Тогда поистине молоко для них питательно и действует увлажняющее. Более подходящим для них является молоко коз и ослиц. Одним из свойств молока ослиц является то, что оно большей частью не свертывается и быстро проходит и усваивается в теле, в особенности если добавить к нему соли или меда. Надо следить, чтобы на пастбище не было растений вяжущего, острого, кислого или же очень соленого свойства.

Что касается зелени и фруктов, употребляемых людьми, продвинутыми в годах, то они суть такие, как свекла, сельдерей и небольшое количество порея; зелень и фрукты надо употреблять до еды, приправляя миррой и оливковым маслом, чтобы содействовать смягчению естества.

Если люди, продвинутые в годах, иногда употребляют чеснок и это давно вошло у них в привычку, пусть не отказываются от него. Знай, что от чеснока для них большая польза. Подходящей для них целебной пищей считается также имбирное варенье и большинство видов варенья с горячим свойством. Пусть они употребляют эти средства в таком

количестве, которое согревает тело и помогает перевариванию пищи. Но пусть остерегутся, забыв об умеренности, злоупотреблять этой целебной пищей, ибо в большом количестве она вызывает усыхание тела.

Чтобы избежать преждевременного усыхания тела из-за злоупотребления согревающей пищей, необходимо дополнить ее увлажняющей. При этом надо помнить, что, улучшая пищеварение и неся в себе необходимое для продвинутых в годах тепло стихии огня, целебная согревающая пища несет в себе угрозу усыхания стареющих тканей.

К числу фруктов, несущих целительную силу долголетия для людей, продвинутых в годах, и употребляемых ими для смягчения естества, относятся инжир и слива в летнее время, а зимою – инжир сушеный или слегка отваренный в медовой воде. Все это должно приниматься до еды для смягчения естества. Также полезны для смягчения естества и лучшего усвоения пищи *полевой вьюн, кипяченный в соленой воде и приправленный миррой и оливковым маслом, и корень полиподиума*, если добавить его в куриный бульон или в суп, приготовленный из свеклы или капусты. Если естество продвинутых в годах хотя бы раз в два дня будет приобретать влажную размягченную природу, то им нет надобности употреблять лекарственные средства, облегчающие очищение организма от шлаков, а также различные слабительные для опорожнения кишечника. Если же естество один день будет мягким, а последующие два дня и более наступит запор, тогда достаточно, давать такие средства, как *вьюнок, капустный сок и сердцевина сафлора с ячменной водой, или же смолу терпентинового дерева, взятую в объеме одного-двух или – самое большое – трех орешков пинии*. Смола терпентинового дерева благодаря своему свойству смягчает естество и очищает внутренности, не причиняя человеку особого беспокойства.

Для людей, продвинутых в годах, полезно также сложное лекарство, изготовленное из сердцевин *сафлора* и вяленого инжира, взятого в десятикратном количестве первого; оно принимается в количестве одного орешка. Для них будет очень полезна масляная клизма, ибо при этом, кроме опорожнения тела, имеет место и смягчение внутренностей. Особенно полезно использовать для клизмы сладкое оливковое масло. Нужно воздерживаться ставить им «горячие» клизмы, ибо они сушат кишечник.

Что касается «влажной» и масляной клизмы, то она очень полезна для продвинутых в годах, когда у них бывает запор в течение нескольких дней. Кроме того, для людей, продвинутых в годах, имеются специально предназначенные для их возраста лекарства, смягчающие и поддерживающие силу их естества, о чем подробнее будет сказано в нашей Книге о фармакопее. Опорожнение тела у пожилых и старых людей по мере возможности должно происходить без процедуры кровопускания. Поистине, умеренное слабительное для них более подходяще.

Наставления о выборе достохвального вина для людей, продвинутых в годах

Лучшим для людей, продвинутых в годах, является старое красное вино, ибо оно гонит застоявшуюся мочу и оказывает согревающее воздействие на тело.

При этом знай, что им нужно воздерживаться от молодого и белого вина, но если они после еды моются в бане и захотят пить, то тогда им можно подавать малопитательное белое легкое вино, потому что оно заменит им воду. Они должны воздержаться от любых сладких и образующих закупорки напитков.

Наставления об устранении закупорок у людей, продвинутых в годах

Если у людей, продвинутых в годах, образуются закупорки, а самые легкие закупорки образуются от неумеренного питья вина, то необходимо исцелять их при помощи *фуданаджи и филафили*, а также и вина, щедро приправленного перцем. Если у них в привычку вошло употреблять чеснок и лук, то пусть употребляют их также как целительные средства. *Терьяк* для них будет очень полезным, особенно при появлении закупорок. Также будут полезны *атанасийа и амруийа*. Однако после них нужно увлажнять

тело при помощи бани, умачения оливковым маслом и употребления такой целебной в данном случае пищи, как мясной бульон с полбой и ячменем.

Полезно также употребление медового вина, потому что, если с момента появления ощущения закупорки в каком-нибудь органе добавлять к этому напитку особые средства, как например, имеющие мочегонное воздействие семена и корень сельдерея, этот напиток предохранит от такой беды. Медовое вино также рекомендуется пить, когда тревожат боли в суставах.

В случае, когда закупорки появляются от камней, нужно варить в медовом вине *горную петрушку* и использовать этот отвар, помня, что в данном случае это очень сильнодействующее средство. Если закупорка образуется в легких, то надо употреблять такие средства, как *венерин волос, иссоп, цейлонская корица* и подобные им *целительные средства*.

Наставления о массаже для людей, продвинутых в годах

Знай, необходимо, чтобы массаж для людей, продвинутых в годах, был умеренным по своему качеству и количеству. Ни в коем случае, нельзя касаться слабых органов или мочевого пузыря. Если растирание будет постоянным, то пусть каждый раз проводится при помощи грубой ткани или просто руками. Поистине это полезно для них и предотвращает многие страдания преклонного возраста.

Наставления о физических упражнениях для людей, продвинутых в годах

Физические упражнения для людей, продвинутых в годах, бывают различными сообразно тому, каково общее состояние их тела, к какому из недомоганий они с годами привыкли и насколько для них привычно заниматься физическими упражнениями.

Если их тело находится в равновесии, то для них подходят умеренные виды физических упражнений. Далее скажем: если одна из частей тела находится не в наилучшем состоянии, то упражнения, направленные на общее развитие, нужно подчинять охранному режиму, с учетом возникшего недомогания. Например, если кто-нибудь подвержен головокружениям или падучей, или имеют место приливы незрелых соков и все это сопровождается поднятием паров в голову и мозг, то не следует выполнять такие виды физических упражнений, при которых голова опускается книзу.

Людей, продвинутых в годах, нужно прирастить к соблюдению активного двигательного режима, включающего в первую очередь ходьбу – длинные пешие прогулки на свежем воздухе, верховую езду и катание на бричке, а также различные гимнастические упражнения, по преимуществу для нижней части тела.

Если имеется повреждение в области ног, то следует делать физические упражнения для верхней части тела, как например, взаимное приподнимание, метание плоских камешков и поднимание умеренно тяжелого камня.

Знай, что все сказанное касается людей, продвинутых в годах, а не людей других возрастов, то есть людей средних лет, которым обычно не подходит большая часть того, что подходит тем, кто вкусил бремя старости. Что касается людей, продвинутых в годах, то им прежде всего следует укреплять ослабшие с возрастом части тела, путем постепенного увеличения того вида физических упражнений, которые соответствуют и подходят для данного конкретного человека.

Трактат О сохранении здоровья людей, утративших равновесность натуры

Наставления об исправлении натуры с преобладанием теплоты

Мы говорим, что несовершенная горячая натура, когда стихия огня далека от уравновешенности, может иметь место при преобладании сухости или влажности. Когда эти два пассивных качества находятся в уравновешенном состоянии, то мы знаем, что обилие теплоты доходит только до определенного предела и, с точки зрения здоровья, не является чрезмерным. В противном случае оно буквально иссушило бы организм человека.

Когда теплота сочетается с сухостью, то такая натура может пребывать в своем нейтральном состоянии в течение долгого времени. Человек не будет ощущать даже малейших перемен. А вот сочетание теплоты с влажностью не может длиться долго: то влага берет верх над теплотой и при этом гасит ее, то теплота побеждает влагу и сушит ее. Если преобладает влага, то состояние здоровья ее обладателя улучшится к концу юности. С возрастом, когда естественная влага неизбежно уменьшается, возникает опасность увеличения посторонней влаги, проявляющейся в виде отечности. В то же время теплота будет постепенно уменьшаться. И так будет вплоть до глубокой старости, пока холод небытия не возьмет верх.

Мы говорим, что установление режима для людей с горячей натурой преследует две цели: одна – возвращение их к состоянию равновесия; вторая – сохранение их здоровья таким, какое им дано от природы. Первое удастся тем, кто терпеливо ведет умеренный образ жизни, предпочитая воздержание до того периода времени, когда соки сами снова постепенно возвратятся к состоянию равновесия. Но если какой-нибудь недальновидный врач захочет вернуть таких людей к состоянию равновесия, не соблюдая при этом постепенности действий, он приведет несчастных к невосполнимой утрате здоровья. Что касается второй цели, то она достигается путем употребления подходящей пищи для натуры человека, утратившего равновесие, благодаря чему можно обеспечить желаемый уровень сохранения здоровья.

Если у человека, продвинутого в годах, с горячей натурой два пассивных качества – влажность и сухость – находятся в состоянии равновесия, то это значит, что они в начале жизни более всего определяли состояние здоровья и развития. Природа этих качеств способствовала быстрому росту зубов и волос, ясности речи и языка, человек раньше начинал ходить, обгоняя сверстников по физическому развитию. Но потом, с годами, когда в нем слишком увеличилась теплота и возросла сухость, его натура приобрела жгучие черты, способствуя формированию желчного характера и болезней печени.

В начале жизни режим для таких людей должен быть точно таким же, что и для тех, чья натура приближается к равновесию. Но когда наступает возраст осенних перемен и старость заявляет свои законные права, необходимо перейти к режиму, установленному для утративших равновесие натуры. В этот период следует давать мочегонные и желчегонные лекарственные средства, дабы выделились излишки, ведущие к утрате здоровья.

В случае если естество человека не сможет направить излишки на извержение, ему нужно помочь легкими средствами: для промывания желудка следует выпить залпом большое количество чистой теплой воды или в смеси воды с *набизом*; в качестве слабительного – принять такие целебные средства, как *фиалковое варенье*, *тамаринд*, *ширхуш* и *таранджубин*.

Необходимо облегчить физические нагрузки и давать пищу с добрым химусом. Иногда бывает необходимо купаться в бане не менее трех раз в день. Следует воздержаться от всего, что горит в теле пламенем огненной стихии. Будь то резкое движение, еда или вино. Если баня после еды не вызывает чувства натяжения в области печени и живота, то ее надо использовать как целебное средство для здоровья. Но если случится нечто, указывающее на неблагополучие в работе печени и желудка, следует употребить такие раскрывающие закупорки средства, как *настой горькой полыни*, *сабур*, *анис*, *горький миндаль с сиканджубином* и, конечно, воздержаться от бани после еды.

Эти раскрывающие закупорки целебные средства следует принимать после полного завершения переваривания пищи и задолго до того, как захочется вновь приступить к доброй

трапезе, чтобы до второго приема пищи оставалось достаточно много времени, а именно, по утрам после пробуждения и перед тем как пойти в баню.

При этом, утратившим здоровье нужно продолжать делать умашения и давать белое легкое вино. Им будет полезна холодная вода. Но, следует помнить, что все эти рекомендации лучше всего применять к людям с сухой и горячей натурой.

Что касается людей с горячей и влажной натурой, то причины ее формирования ищи в состоянии тела, когда имеет место загнивание и прилив гнилостных соков ядовитого свойства в главенствующие органы тела. Исцеление в таком случае следует искать в физических упражнениях, которые способствуют рассасыванию соков, несущих в себе ядовитое начало. Однако, чтобы достичь желаемой пользы, нужно физические упражнения выполнять так, чтобы все движения были плавными, размеренными, дабы они сильно не согревали тело. Утратившие здоровье должны помнить об умеренности в отношении всякого рода движений, ни в коем случае не допуская ничего, что может стимулировать излишнюю активность соков.

От физических упражнений должны воздерживаться больше всего те, кто не привык к ним. Лучше всего заниматься физическими упражнениями после опорожнения кишечника, купаться в бане до еды и заботиться о выведении всех излишков. Когда наступает весна, не следует упускать из виду кровопускание и очищение организма.

Наставления об исправлении натуры с преобладающей холодностью

Знай, что такие натуры разделяются на три категории. По отношению к людям, в натуре которых два пассивных качества находятся в уравновешенном состоянии, применяются меры, направленные на возбуждение теплоты путем:

- употребления пищи с горячими свойствами, но средней влажности и сухости;
- применения согревающих целебных масел;
- употребления различных лекарственных кашек;
- опорожнения тела;
- посещения потогонной бани и выполнения соответствующих видов физических упражнений.

Следует помнить, что до утраты здоровья у этих людей влажность находилась в уравновешенном состоянии, но в последующем, из-за переполнения влажного начала, в их телах стала обитать холодность.

В том случае когда к холодности натуры прибавляется сухое начало, исцеление достигается с помощью режимов оздоровления, что были рекомендованы нами для людей, продвинутых в годах.

Наставления о режиме тел, склонных к заболеваниям

Склонность к тем или иным заболеваниям возникает по двум причинам:

- количественное нарушение равновесия соков;
- качественное изменение природы соков.

В обоих случаях следует говорить о достижении количественного и качественного равновесия соков, которое возможно достичь при строгом соблюдении режима питания. В первую очередь нужно подобрать такую пищу, которая обладала бы средней питательностью, не малой и не большой.

Равновесие количества соков достигается путем употребления пищи средней питательности или как следствие увеличения физических нагрузок и времени массажа, производимого до бани, конечно, если к этому имеется привычка. В том случае если это непривычно и организм не готов к достаточно большим нагрузкам, следует уменьшить и объем физических упражнений, и время массажа, подобрав индивидуальный щадящий режим нагрузок, а также разделить прием пищи на небольшие порции, ибо не следует есть до полной сытости в один прием.

Если тело легко потеет и к этому есть привычка, то время от времени нужно использовать потогонные средства. И если отказ от привычного времени трапезы не вызывает прилива желчи в желудок, то желательно откладывать ее прием на время после бани. В том случае если прилив желчи имеет место, то приступать к трапезе будет лучше до того, как отправляться в баню. Если нет каких-либо препятствий, то наиболее подходящим временем для трапезы является четвертый час после полудня. Если прилив желчи в желудок, как мы сказали, потребует приема пищи до бани и потом вследствие этого возникнет ощущение и появятся признаки закупорок в печени, то нужно лечить их соответствующими натуре средствами, раскрывающими закупорки, о чем мы упоминали выше. Если эти средства причиняют человеку, утратившему здоровье, какой-либо вред, что следует всегда ожидать от любых лекарственных средств, то надо исправлять этот вред только длительной ходьбой.

Если пища испортится в желудке, но проходит в кишечник сама по себе, то это прекрасно. В противном случае помощи ей покинуть желудок при помощи *каммуни и инжира, замешанного с сафлором*, о свойстве которого упомянуто.

Наставления о том, как сделать тощего упитанным

Основная причина худобы, согласно пониманию Абу Али, есть внутренняя сухость природы и внешняя сухость воздуха.

Сухость, как причину, и худобу, как следствие, нужно лечить умеренным растиранием до покраснения кожи. Делать это нужно до купания в бане. Затем, перед заходом в парильню, делают жесткое растирание. Потом проделывают умеренные физические упражнения, быстро омываются в бане и после этого сушат тело мягким полотенцем и умащают небольшим количеством масла. Затем принимают соответствующую пищу. Если позволяют возраст, время года и привычка, то делают обливания холодной водой

Наставление о том, как похудеть

Избавиться от лишнего веса помогает оздоровительный режим, который включает следующие меры: ускорение прохождения пищи из желудка и кишечника, чтобы нарушить всасывание питательных веществ, для чего употребляют пищу с большим объемом, но небольшой питательностью. При этом не пропускают купание в бане пред едой, делают физические упражнения, требующие быстроты и выносливости, прибегают к целебной силе умощения различными целебными маслами, служащего дополнением к массажу тканей тела. При этом из лекарственных кашек *употребляют малый атрифул, лекарство из лака и терьяк*; дают также *натошак пить укус с миррой*.

Трактат О временах года

Наставления о режиме в разные времена года

В начале весны нужно стараться делать кровопускания и очищение при помощи слабительных средств, в пределах необходимости и привычки. В особенности регулярно нужно вызывать рвоту. При этом необходимо воздерживаться от всякого рода мясных блюд и напитков, которые сильно горячат и увлажняют. Следует облегчить пищу, заниматься умеренными, но более сильными, чем в летнее время, физическими упражнениями. Не нужно есть до переполнения желудка, принимать пищу надлежит небольшими порциями. Следует употреблять утоляющие жажду напитки и сиропы. При этом нужно воздерживаться от всякого рода горячительных, горьких, острых и соленых вещей.

Если говорить о лете, то в это время года нужно уменьшать объем потребляемой пищи, вина и сокращать время моциона. Обязательным для себя нужно сделать отдых, покой и

употребление утоляющих жажду средств. Рвоту при необходимости вызывать только у тех, у кого это возможно, с учетом состояния здоровья и общего самочувствия. Следует как можно дольше находиться в тени и укрытых местах.

А осенью, в особенности осенью с переменной погодой, следует установить наилучший режим. Нужно воздерживаться от всякого рода сушащих средств, от любовных утех, от питья холодной воды, от сна в прохладном месте. Не следует также спать с переполненным желудком. Нужно избегать утреннего холода и полуденного зноя. Ночью и утром нужно предохранять голову от холода, чтобы холод, вызывающий «гусиную кожу», не коснулся ее. Следует избегать чрезмерного употребления осенних фруктов. В бане не купаться, кроме как в теплой воде.

Когда день и ночь сравниваются, нужно опорожнить тело, чтобы зимою не задерживались излишки. Вместе с тем имеются и такие тела, в которых осенью лучше не возбуждать соки, не приводить их в движение, а наоборот, оставить их в покое. Осенью запрещается вызывать рвоту, ибо она влечет за собой лихорадку.

Что касается вина, то его необходимо употреблять не слишком много, разбавляя большим количеством воды.

Знай, что обилие дождей осенью предохраняет от меланхолии последней.

Что касается зимы, то это время года, когда следует больше утомлять себя физическими упражнениями и не стеснять себя в пище, однако если зима выдалась «южная», то в таком случае необходимо увеличить моцион и уменьшить пищу. Необходимо, чтобы пшеница для хлеба, употребляемого зимой, была сильнее и плотнее, чем пшеница для летнего хлеба. Сообразно этому нужно подобрать мясные продукты, учитывая особенности приготовления таких блюд, как жаркое и подобные ему, предназначенные для холодных дней поздней осени и зимы.

Из зелени зимой нужно употреблять капусту, свеклу и *сельдерей, лебеду, марь, портулак огородный и цикорий*.

Зимой редко кто из здоровых людей болеет. Если же заболевает, то надо поспешить с лечением и опорожнением тела, когда этого потребует заболевание, ибо зимою не случается заболевания, кроме как по серьезной причине, в особенности если болезнь имеет горячие свойства. Вообще же зимой болеют мало, потому что прирожденная теплота, которая управляет течением нашей жизни, зимою весьма усиливается от того, что она не подвергается рассеиванию и накапливается, так как тело задерживает ее, подобно тлеющим углям. Таким образом, все естественные силы выполняют предписанное им природой достаточно хорошо.

Гиппократ одобрял зимою очищение кишечника, но не кровопускание, и не одобрял вызванную каким-либо средством рвоту, которую считал правильным вызывать летом, потому что соки летом поднимаются, а зимою склонны оседать. Этим нам и нужно руководствоваться.

Наставления об оздоровлении воздуха

Что касается воздуха испорченного и зараженного, то, если судьба посылает его, нужно держать тело сухим и умерять воздух жилья, используя средства для охлаждения и увлажнения. Это крайне необходимо, когда поветрие приносит мор. Нужно делать противоположное тому, что вызвало порчу воздуха. В этом случае полезны различные благовонные вещества, в особенности если применять такие, которые по своему свойству противоположны натуре.

Во время мора нужно уменьшить потребность во вдыхании воздуха в большом количестве, что достигается предоставлением людям со слабым здоровьем полного покоя и отдыха.

Большей частью порча воздуха происходит от вредоносных испарений земли, в таком случае надо выбирать место для жилья на возвышенном месте, обдуваемом ветром. Нередко

воздух начинает портиться вследствие перемещения воздушных потоков из соседних земель или же вследствие небесной причины, суть которой скрыта от людей.

В этих случаях нужно искать убежища в подземельях, в домах, обнесенных со всех сторон высокой оградой, и в домашних кладовых.

Что касается курений, поглощающих гнилость воздуха, то это *клубни сыти, мирт, роза и сандаловое дерево*.

Употребление уксуса во время мора предохраняет от беды. В Книге о частных заболеваниях мы упомянем все то, что должно быть дополнительно сказано по этому вопросу.

Трактат О режиме путешественников

Наставления о режиме отправляющегося в путешествие

Знай, что путешественник часто оказывается надолго отрезан от привычного для него мира, тех знакомых с детства предметов, к которым он привык в своей семье; на него часто нападает усталость и недомогание; ему нередко приходится самому заботиться о своем исцелении, постоянно опасаясь, чтобы не постигли его разные недуги.

Больше всего он должен печься о своем питании и снятии утомления. Чтобы выжить вдали от дома, ему необходимо следить за качеством питания, употреблять пищу с хорошим веществом и в небольшом количестве, для того чтобы она переваривалась хорошо и в организме не скапливались излишки. Никогда не следует отправляться в путь с полным желудком, чтобы не появилась потребность в дороге пить воду, от которой может нарушиться пищеварение, начаться рвота и расстройство желудка. Поэтому принятие пищи нужно отложить до привала, за исключением тех случаев, когда имеются другие причины, о которых мы скажем позже.

Если нельзя обойтись без трапезы на дорогу, то нужно лишь слегка закусить для облегчения, чтобы не мучила в пути жажда. И это независимо от того, совершается ли путешествие ночью или днем.

Не следует путешествовать, если есть ощущение, что тело переполнено излишками или кровь приливает к голове. Сначала нужно очистить тело, если необходимо, сделать кровопускание, и только затем отправляться в путешествие.

Если путешественник страдает несварением желудка, то нужно сначала проголодаться, хорошенько выспаться, устранить несварение и потом уже пускаться в путь.

К числу обязательного для путешественника правила подготовки к дальнему пути относится постепенное увеличение занятий легкими физическими упражнениями и отказ от обычных больших физических нагрузок.

Если возникнет необходимость бодрствовать, чему он должен подчиниться в пути, то нужно привыкать к бессоннице исподволь.

Если предполагается, что придется голодать или испытывать жажду и тому подобные лишения, то нужно заранее привыкать к этому. Также следует привыкнуть к той пище, которую предполагается употреблять в путешествии. Пища должна быть малого объема, но большой питательности; нужно избегать овощей и фруктов и вообще всего того, что образует сырой сок, за исключением тех случаев, когда они нужны для лечебных целей.

Чаще всего путешественник бывает вынужден на-учиться стойко и терпеливо сносить голод, отчего происходит постепенная потеря аппетита. К числу помогающих в этом случае средств относятся блюда, изготовленные из жареной печени и подобных ей продуктов. Часто из печени изготавливаются шашлыки вместе с разного рода топленным питательным внутренним салом, миндалем, миндальным маслом; в дороге полезно употреблять внутреннее сало, например говяжье. Если съесть одну порцию такой еды, то можно вытерпеть голод в течение значительного времени.

Говорят, что, если путешественник выпьет один ритл *фиалкового масла*, растопив в нем немного воска, чтобы оно стало как *кирути*, то не захочет есть в течение десяти дней.

Бывает также, что возникает естественная необходимость научиться терпеть жажду. Путешественник должен брать с собой утоляющие жажду снадобья, о которых мы разяснили в Книге третьей, в специальной главе о жажде. В первую очередь для утоления жажды следует пить снадобье из трех дирхемов семян портулака огородного с уксусом.

В пути нужно отказаться от пищи, вызывающей жажду, как например, рыба, каперсы, соленья и сласти, а также нужно поменьше говорить и двигаться осторожно.

Если путешественник окажется в местности, где его будет подстерегать нехватка воды, нужно приучить себя пить, добавляя в воду немного яблочного уксуса. Опыт показывает, что даже очень небольшое количество этой смеси будет достаточным для утоления жажды. Такое же действие оказывает напиток из *сока семян подорожника блошного*.

Наставления о предохранении от зноя в путешествии и о поведении того, кто путешествует в жаркое время

Если отправляющиеся в путешествие не принимают мер, связанных с приспособлением к неизбежным тяготам пути, в конце концов дело доходит до того, что они слабеют и силы их покидают настолько, что они не могут двигаться дальше. Чаще всего они страдают от нестерпимой жажды. Нередко их сознанию наносит вред жгучее солнце. Поэтому в пути они должны стараться хорошо укрыть свою голову от палящих лучей. Путешественник также должен знать, что солнце способно иссушить его грудь, и вовремя смазывать ее такими средствами, как *сок семян подорожника блошного* и *сгущенный сок портулака огородного*.

Люди, путешествующие в жаркое время, часто нуждаются в употреблении целебных средств, перед тем как пуститься в дальний путь, как-то: ячменного толокна и фруктовых напитков. Потому что, когда они отправляются в дорогу на голодный желудок, в организме происходит растворение веществ, несущих в себе жизненную силу, что вызывает слабость и утомление; поэтому они должны употребить в пищу что-нибудь из упомянутых нами веществ. Затем необходимо немного подождать, чтобы пища спустилась из желудка и не взбалтывалась, и только тогда отправляться в дорогу.

У путешественников должно быть с собой в дороге *розовое и фиалковое масло*, которым они время от времени смазывают позвоночник.

Многие из тех, с кем случается какая-нибудь беда во время путешествия в жаркое время, приходят в себя, совершая омовение в холодной воде; но лучше не спешить с этим, подождав немного, остыть с дороги и приступить к исцелению водой постепенно.

Тот, кто боится знойного ветра, должен обернуть свой нос и рот тохантулаком от чалмы и специальной вуалью и безропотно терпеть все неудобства от этого. До выступления в путь следует поесть лука с кислым молоком, в особенности, если хорошо приготовить его, или, что еще лучше, выдержать лук в кислом молоке в течение ночи. Перед дорогой лук съедают, а кислое молоко пьют. И помни, перед тем, как положить лук в кислое молоко, его нужно хорошо раскрошить.

В пути нужно периодически закапывать в нос розовое и тыквенное масло, а также время от времени пить тыквенное масло, ибо это отразит вредоносность ожидаемого знойного ветра. Если кому-нибудь повредит знойный ветер, то ему нужно опустить конечности в холодную воду и затем омыть его лицо, дать кушанье из овощей с холодными качествами, смочить голову маслом с холодным качеством, вроде *розового масла* и *масла египетской ивы*, и *соком с холодным качеством, как например, сок живучки*. После всего этого следует вновь совершить омовение прохладной водой. И вот еще что надо помнить: пострадавший от знойного ветра пусть остерегается предаваться утехам любви.

Когда, по воле Аллаха, пройдет то, что с ним случилось в пути, ему будет полезна соленая рыба. Полезно также разбавленное водой вино. Но лучшей пищей для него является молоко, если, конечно, у него нет лихорадки.

Если все-таки знойный ветер поселил в его теле лихорадку, и она не является гнилостной, а однодневной, то ему надо употреблять кислую простоквашу. Если он захочет пить во время самума, то должен ограничиться полосканием рта. Ну а если слабость духа не позволит ему воздержаться от питья воды, и делать он это будет, жадно глотая влагу, наказанием за невоздержанность станет внезапная смерть. Однако если он все-таки решится утолить жажду, то пусть пьет маленькими глотками.

Когда уляжется его волнение от жажды и последствия знойного ветра пройдут, благодаря умению выживать, путешественник может сполна утолить жажду. Если начать с питья смеси розового масла с водою и только затем приступить к питью воды, то это будет лучше.

Если говорить обобщенно, то пострадавший от зноя должен находиться в прохладном месте, принимать прохладные ножные ванны, и если жаждет пить, то понемногу пить холодную воду и употреблять легко- и быстроусвояемую пищу.

Наставления для тех, кто путешествует в холодное время, и путешественников, пострадавших от обморожения

Поистине путешествие в сильную стужу представляет собой великую опасность, даже когда оно подкреплено необходимым снаряжением и припасами; что же можно сказать, если оно совершается без них! Сколько путешественников, закутанных во все, что только можно, умерло вследствие стужи и снежной бури от спазм, от кузаза, от замерзания, от сакты, и притом умерли так, как умирают от пагубного действия опия и мандрагоры.

Если состояние таких людей и не заканчивается смертью, у них наступает голод, называемый «собачьим голодом». В своем месте мы упомянули о том, что нужно делать в этом случае и при других подобных заболеваниях.

Лучше всего, для начала, избавить их от воздействия холодного воздуха и найти способ, чтобы при дыхании через нос или через рот он не проникал в легкие. Нужно также предохранить от пагубного воздействия холода ноги и руки пострадавших так, как мы упомянем ниже.

Когда путешествующий в холодное время сделает привал, он не должен стараться согреться сразу. Ему следует согреваться постепенно и понемногу; не следует спешить к костру, как это делают многие. Лучше вообще держаться от него на предельно возможном расстоянии. Опыт нас учит, что лучше всего воздержаться от того, чтобы подходить близко к огню, особенно, если намереваешься сразу же отправиться дальше в путь и, закончив привал, выйти на холод.

Так поступают, если стужа не довела путешественника до степени расслабленности и полной утраты сил. Однако если стужа захватит путешествующего в свои ледяные объятия, то на привале обязательно нужно поторопиться с глубоким согреванием с помощью умещения маслами, в частности обладающими свойствами противодействия холоду, такими как, например, лилейное масло.

Если путешествующий в холодное время сделает привал и, будучи голодным, поест горячей пищи, то у него появится странный жар, напоминающий лихорадку. Знай, что для путешественников имеется еда, облегчающая действие холода; это суть пища, в которую добавляются в большом количестве *чеснок, орехи, горчица и камедь ферулы вонючей*. Иногда добавляют к ним творожную сыворотку, чтобы сделать приятнее вкус чеснока и орехов. Хорошо также добавлять сало, особенно если после еды пьют неразбавленное вино.

Путешествующий в холодное время не должен находиться в пути голодным. Он должен поесть досыта, выпить вина вместо воды, потом немного выждать, чтобы все это улеглось в желудке и подарило внутреннее тепло, после чего можно смело отправляться в дорогу. *Камедь ферулы вонючей* относится к числу наиболее сильных средств, способных согреть замерзшего путешественника, в особенности если ее добавить в вино, но ни в коем случае не более одного дирхема. Достаточная ее доза – это один дирхем камеди на один литр вина.

Для путешествующего в холодное время существуют мази, предохраняющие тело от пагубного воздействия холода. К их числу в первую очередь относится оливковое масло и подобные ему фруктовые масла.

В холодное время чеснок для путешественника – лучшее средство предупреждения и исцеления при простудных заболеваниях.

Наставления о предохранении конечностей путешественника от вредного воздействия холода

Находясь долго в пути в холодное время года, путешественник должен быть вооружен знанием, как противостоять опасности переохлаждения. Так, на привале он должен первым делом растереть конечности, причем делать это, пока они не согреются, затем умастить их подогретым маслом из числа благовонных, какими, например, являются *лилейное и банановое масло*. *Майсусан* также может явиться хорошим средством для умещения. Если нет под рукой этих средств, то нужно найти возможность проделать согревающую процедуру умещения, используя при этом оливковое масло, в особенности если добавить к нему *перец и слюногон, или млечный сок эуфорбии и камеди ферулы вонючей, или же использовать целебную силу бобровой струи*.

В предохранительные повязки для конечностей нужно положить *гальбан и чеснок*; поистине они защищают; если их нет, нужно употребить *древесную смолу*.

Обувь и рукавицы путешественника не должны быть такими, чтобы конечности были в них неподвижны, так как само по себе движение рук и ног является одним из средств, отражающих пагубное воздействие холода. Знай, что на сдавленную одеждой конечность холод действует намного сильнее.

Если, собираясь в дорогу, обернуть конечности бумагой, конским волосом или верблюжьей шерстью, то это лучше предохранит их от пагубного воздействия холода.

В том случае если ноги или руки вдруг не станут чувствовать холода, а мороз не спадает, и при этом были приняты все необходимые меры, чтобы уберечь конечности от пагубного воздействия холода, то знай, что это чувство ложное и стужа сделала свое дело. Тогда нужно принять меры, о которых ты сейчас узнаешь.

Когда холод проявит свое пагубное воздействие на оказавшуюся незащищенной руку или ногу и умертвит в ней прирожденную теплоту, сковав в веществе этой конечности то, что должно рассасываться, и предаст пораженные ткани гниению, знай, что в таком случае нужно поступить, как сказано в разделе о злокачественной гангрене.

Если же холод поразил конечность, но гниение еще не затронуло ткани тела и не нарушены двигательные функции, то конечность следует опустить в талую воду или в воду, в которой долго варился инжир; хороша также вода, в которой варились *капуста, пахучие травы, укроп, ромашка лекарственная*. Хорошей в этом случае мазью является *тардуг*. Весьма действенным и полезным лекарством считается настой *полыни цитварной, пулегиевой мяты, чабреца, а также прикладывание рапса*.

Став жертвой стужи, нужно сторониться огня и его прирожденной силы. Следует как можно больше двигаться, ходить, двигать ногами и руками, упражнять их и растирать; после чего обязательно тщательно умастить маслами, обладающими согревающими свойствами.

Пусть знают все, что отказ от подвижности на холоде, желание предаться покоем, не двигая и не упражняя конечности тела, является одной из основных причин сильного обморожения конечностей.

Те неопытные путешественники, которые погружают свои обмороженные конечности в холодную воду, находят от этого временное облегчение, страдание их как будто устраняется от лечения подобного подобным. Но это самообман. На самом деле происходит то, как если бы положить замороженные фруктовые плоды в холодную воду. Лед как бы выходит из них и обволакивает их поверхность. Они словно становятся прежними, только что сорванными с ветки, но если их поднести к огню, то они буквально на глазах превращаются в прогнившую

труху. Это одна из тайн природы. Однако врачу не обязательно знать причины происходящего.

Если конечности начинают изменять свою окраску, то необходимо надрезать кожу, чтобы потекла кровь; при этом поврежденную конечность опускают в горячую воду, чтобы кровь не застывала в устье надреза, и так держат конечность, не вынимая из воды до тех пор, пока кровь сама не остановится. Затем обрабатывают места обморожения *армянской глиной*, смешанной с разведенным уксусом. Поистине все эти действия препятствуют порче обмороженных конечностей.

Знай, что *древесная смола* полезна и в начале, и в конце лечения от обморожения.

Если дело дойдет до почернения с зеленоватым оттенком и обмороженное место начнет гноиться, то не следует заниматься ничем иным, кроме того, как быстро отсечь все, что подверглось гниению, дабы гниение не распространилось на здоровые ткани.

Наставления о способах сохранения цвета кожи в путешествии

Собираясь в путь на лицо надо нанести слой целебных веществ, обладающих склеивающими свойствами. Они суть такие, как *сок блошного подорожника*, *сок астрагала*, *распущенный в воде трагакант*, *растворенная в воде аравийская камедь*, *яичный белок*, *размоченный в воде белый ка'к и лепешка*, описанная *Каритуном*. А если кожа все-таки потрескается от ветра, холода или солнца, то меры по устранению ищи в разделе о косметике.

Наставления о том, как путешественнику уберечься от вреда, причиняемого водой из различных источников

Поистине от разнообразной воды путешественник может заболеть разными болезнями чаще, чем от разнообразной пищи. Поэтому необходимо на это обратить внимание и заняться мерами улучшения качества воды. К числу таких мер относится фильтрование воды, основательное пропускание ее через пористую глиняную посуду и кипячение.

Абу Али сказал: вследствие кипячения вода очищается, и вещество чистой воды отделяется от примесей, обретая достохвальные качества.

Если говорить о фильтровании, то самый совершенный из всех способов такого вида очищения воды – это перегонка ее путем выпаривания. Это делается так: из шерсти изготавливают фитиль, один конец его опускают в наполненный водою сосуд, а другой конец – в пустой сосуд, в результате вода, проходя по фитилю, будет капать в пустой сосуд. Это один из лучших видов фильтрования воды, в особенности если оно продлевается несколько раз. Есть еще один способ: если вскипятить горькую мутную воду, бросить в нее чистую глину и клубки шерсти, затем вынуть клубки и отжать, то отжатая вода будет значительно чище и приятнее на вкус, чем первоначальная.

Испорченность воды устраняется, если взбалтывать ее, добавляя обожженную солнцем глину, а затем тщательно процеживать.

Питье воды с добавлением крепкого вина тоже устраняет ее испорченность, в особенности если эта испорченность заключается в недостаточном свойстве рассасываться в теле.

Соленую воду следует пить с *уксусом* или *сиканджубином*. Нужно также добавлять к ней *сладкие рожки*, *ягоды мирта* и *боярышника*.

После квасцовой вяжущей воды следует пить то, что смягчает естество. Полезно также после нее пить вино.

После горькой воды употребляют жирное и сладкое; к ней также добавляют *джулаба*.

Вместе с теплой и гнилой водой болотистых мест, даже после фильтрования, не следует принимать пищу с горячим свойством, *вроде айвы, яблок и ревеня*.

Очень мутную воду надо заесть чесноком. *Йеменские квасцы* также относятся к числу очищающих средств, улучшающих качество такой воды. А *латук* является одним из средств,

устраняющих испорченность воды, вне зависимости от степени ее загрязнения. Поистине он является терьяком для нее, в особенности *латук с уксусом*; также, конечно, и чеснок.

Воду водоемов нужно пить, как наши далекие предки, через фидам, чтобы невзначай не проглотить мелкую речную живность и различные вредные примеси.

Также хорошо носить с собой кислые сгущенные соки, для того чтобы примешивать их к различным водам.

Наставления о том, как должно вести себя в морском путешествии

В морском путешествии часто случается головокружение, мучает тошнота и даже одолевают позывы к рвоте; это, как правило, бывает в первые дни путешествия, но спустя немного все эти недуги проходят, утихая сами собой. Не следует стараться приостанавливать тошноту и позывы к рвоте, наоборот, надо дать возможность, чтобы желудок полностью очистился; однако если рвота будет чрезмерной, то ее нужно приостановить.

Что касается мер предотвращения тошноты и позывов к рвоте, то они сводятся к употреблению таких известных всем фруктов, как айва, яблоко и гранат. Если употребить *семена сельдерея*, то они будут препятствовать появлению тошноты. Такое же действие оказывает и *горькая полынь*.

Появлению тошноты препятствует также употребление кислого молока и продуктов с кислыми свойствами, укрепляющими устье желудка. К продуктам с кислыми свойствами относятся *чечевица с уксусом, незрелым виноградом и большим количеством пулегиевой мяты или тимьяна*, или же хлеб, крошенный в ароматное вино или в холодную воду, в которой находится *тимьян*. Избавившись с помощью целебных средств от недугов первых дней морского путешествия, можно на всех парусах отправляться навстречу своей судьбе.

Первый эксперимент по реконструкции текста основных разделов первого тома «Канона врачебной науки» завершен.

Фармакогнозия

О сущности отдельных лекарственных средств, упомянутых в разделе ИСКУССТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Знаменитая «Сайдана» (фармакогнозия) арабо-мусульманского мира – уникальное планетарное явление, несущее в себе глубокие и разносторонние знания о целебной природе растительного и животного мира. Авиценна был одним из немногих врачей, кто не только широко использовал, но создавал фармацию, наполняя свой «Канон врачебной науки» мудростью «Сайданы».

Свою завершенную форму фармакогнозия Восточного Ренессанса обрела в фундаментальном труде Абу Райхана Бируни «Китаб ас-Сайдана фи-т-тибб» («Фармакогнозия в медицине»). Не будучи врачом, Бируни, однако, нашел выход, пригласив к себе в соавторы газининского врача Абу Хамида Ахмада ибн Мухаммада ан-Нахша'й. В пятой главе своей «Фармакогнозии» Бируни, жалуясь на тяготы старости, отмечает, что зрение и слух у него настолько ослабли, что в реализации его грандиозного проекта – «Сайданы» – без помощника ему уже не обойтись.

Впрочем, «Фармакогнозия» в интерпретации Бируни более культурологическое и историко-медицинское исследование, нежели фармакопея Авиценны – сугубо практическое руководство для врача. Роль врача-помощника в труде Бируни невелика, но такой тандем очень важен, так как дает не просто широчайший спектр культурологического исследования лечебных средств (их происхождения, названия на разных языках мира, поэтических сентенций на тему фармации, мнений различных ученых античности и мусульманского мира), но и некоторые чисто практические медицинские характеристики.

В составлении своего крайне сокращенного варианта перечня самых используемых средств в разделах первой Книги «Канона врачебной науки», посвященных вопросам

медицины метаморфоз, «лечащей образом жизни», и основам культуры выживания, я попытался синтезировать фармакогнозию Бируни и врачебную науку Авиценны. В основу этого синтеза положены следующие труды:

Бируни Абу Райхан. Избранные произведения. – Т. IV. – Фармакогнозия в медицине. – Ташкент, 1973. – 1120 с.

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981. – 550 с.

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. II. – Ташкент, 1982. – 831 с.

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. III. – Ташкент, 1980. – 326 с.

Современный человек должен вернуться к преданным забвению идеям алхимии питания, начать новый диалог с природой. Научиться жить, черпая из ее кладовых дары исцеления, постепенно отодвигая на второй план химические, искусственно синтезированные препараты.

Алоэ – Сабр, Сабур [Aloevera]

Алоэ, согласно ар-Рази, бывает трех видов: сокотрийский, по сути индийский, он снаружи очень желтый и рассыпчатый; затем – арабский и саманджанский, который значительно хуже предыдущих. Авиценна предпочитал сокотрийский или индийский алоэ, видимо, не раз убедившись в его исключительных достоинствах как целебного средства.

Надо сказать, что остров Сокотра времен Авиценны представлял собой одно из поселений, созданных Александром Великим на острове в Индийском океане у восточной оконечности Африки. Бируни передает, что населяли его христиане – потомки македонцев. Существует предание, что алоэ явилось причиной того, что македонцы создали на острове свое поселение. Якобы Аристотель «уведомил» Александра об удивительных свойствах алоэ и просил создать поселение, жители которого будут культивировать этот уникальный дар природы.

Неслучайно спустя столетия аль-Умани свидетельствует, что сокотринский алоэ возделывают христиане, управляет ими епископ, а мусульманские купцы регулярно его закупают. Авиценна подтверждает, что лучший алоэ это сокотринский или, как часто его называет автор «Канона врачебной науки», индийский. Сок его подобен соку шафрана, а запах такой, как у мирры. Именно индийский алоэ – средоточие «многих полезных качеств». Авиценна его рекомендует от выпадения волос, при труднозаживающих язвах, от болей в суставах, как желчегонное средство. Кроме того, алоэ рекомендуется использовать для лечения глазных болезней и, прежде всего, трахомы. Применяют алоэ и как средство очищения организма и улучшения пищеварения.

Ажгон – Нанхах – Амми [Carumcoticum, или Trachyspermumcoticum]

Самое полезное в нем – семена, считал Авиценна. Причина фармакологической уникальности ажгона в том, что из измельченных плодов получают эфирное масло (Oleum Ajowan). Авиценна считал, что ажгон можно применять как препарат, обладающий выраженным спазмолитическим действием, отхаркивающее и мочегонное средство. Согласно данным Бируни, о свойствах ажгона писали Орибазий и Диоскорид.

Акакийя – сок или камедь Аравийской акации [Succus Acaciae]

Акакийя – сок из коры акации, который высушивают, а затем превращают в лекарственные лепешечки. Имеет вяжущее, кровоостанавливающее действие, улучшает цвет лица, укрепляет и обостряет зрение. Авиценна использовал его также при колитах и гастритах. Диоскорид подробно описывает, как готовят снадобья из сока акации, особо останавливаясь на приготовлении глазных капель из египетской акации.

Алтей лекарственный – корень Хитми [Althaea officinalis]

Алтей – в греческом языке слово, образованное от понятия «многополезный». Очищенные от пробкового слоя и высушенные корни дикорастущих и культивируемых растений *Althaea officinalis* являются лекарственным средством с выраженным рассасывающим эффектом. Оно успокаивает боль в суставах, может быть полезным при воспалении седалищного нерва, является незаменимым отхаркивающим средством. Гален называет его ибискус, а наши современные фармакологи – мукалтин. Диоскорид особо выделял дикорастущий алтей, называя его хитми. Абу Саид ибн Дуст сказал, что у Аллаха есть войско, в число которого он включил хитми.

Анзарут – камедь [*Astragalus Sarcocolla*, или *Penaee mucronata*]

Анзарут – Гален и Павел Эгинский утверждают, что это камедь дерева, растущего в стране персов, которое Диоскорид сравнивает с деревом ладана. Бируни пишет, что анзарут бывает двух видов: белый, который вытекает из дерева ночью или с тенистой стороны, он относится к числу глазных лекарств. Лучший анзарут тот, который похож на ладан, и имеет желтоватый оттенок. Авиценна считает его лекарственным средством, у которого наблюдается выраженный эффект регенерации тканей. Другой вид анзарута – красный, его окрашивают падающие на него лучи солнца. Однако эта «встреча с солнцем» снижает его целебные свойства. Анзарут – это дар ночи.

Анис – анисун [*Anisum vulgare*]

Анис – семена «румского фенхеля»; они обладают не таким острым вкусом, как семена «набатейского фенхеля», сладки и обладают эффектом огненной стихии, стимулируя обменные процессы и оказывая спазмолитический эффект. На эти особенности аниса особо указывали Гален и Павел Эгинский. Однако Бируни отмечает, что, согласно книге, предписываемой самому Гермесу, в зависимости от страны произрастания анис может изменять свои качества: от пламени ко льду. Абу Му'аз говорит, что анис – это по сути своей сирийский фенхель.

Авиценна рекомендует анис как целебное средство, открывающее закупорки, слегка вяжущее и вызывающее потоотделение. Благодаря своим целебным свойствам анис полезен при одутловатости лица, успокаивает головную боль и головокружение. Его рекомендуют для увеличения молока у кормящих матерей и наемных кормилиц. Он улучшает работу печени и селезенки, открывая закупорки, дает силы терпеть жажду, очищает почки от песка и камней и полезен при «застарелой лихорадке».

Астрагал – Арфадж [*Astragalus gummifera*]

Астрагал, по свидетельству Абу Ханифы, сероватого цвета с зеленым оттенком и обладает приятным запахом; у него желтые цветки и зерна. Корень астрагала широкий и занимает значительный участок почвы. Но главная целебная сила – в камеди астрагала, которую, согласно Диоскориду, в медицине принято называть трагакант. Камедь астрагала входит в состав глазных лекарств. Интересно, что целебные свойства содержит и роса, выпадающая на ветвях астрагала, которую Авиценна ставит в один ряд с горным медом и называет манна астрагала.

Базилик огородный – Базрудж [*Ocimum basilicum*]

Базилик огородный, согласно Авиценне, целебное средство, в котором природой заложены взаимно противоположные силы. Он имеет вяжущие и послабляющие свойства, укрепляет зрение, улучшает работу сердца, имеет выраженный антитоксический эффект при укусах шершня и скорпиона. Авиценна находит немало и побочных действий базилика огородного, в частности отмечая, что он вызывает запоры, плохо переваривается (особенно его листья) и может служить причиной воспаления в прямой кишке.

Белена – Бандж [*Hyoscyamos albus, niger, aureus*]

Белена бывает двух видов: черная с багряными цветами, «в которой нет никакого добра», и белая с желтыми цветами. Диоскорид говорит: «Листья белены широкие, длинные и шероховатые, ветки расположены в строгом порядке, и на них сидят коробочки наподобие гранатов, наполненные семенами». Авиценна подчеркивает, что белена – яд, который вызывает упомешательство, лишает памяти, вызывает удушье и сильное возбуждение. Вспоминается Парацельс со своими рассуждениями о том, что все есть яд и ничего не лишено ядовитости, и только доза делает яд лекарством. Авиценна отмечает, что к лекарству ближе всего *Hyoscyamos albus*. И действительно, белена бывает незаменима как кровоостанавливающее, обезболивающее, противовоспалительное средство.

Бобровая струя – выделение парной мускусной железы самца бора [Castor fiber]

Бобровая струя представляет собой жидкость, похожую на мед. Воскообразное вещество, являющееся основой состава бобровой струи, имеет выраженный прогревающий и рассасывающий эффект и, по-видимому, обладает бактерицидными качествами, так как рекомендуется Авиценной для заживления «смертельных язв». Кроме того, бобровая струя помогает от укусов змей и является противоядием при отравлениях, вызванных ядовитым растением чемерицей. Согласно Бируни, бобровая струя была среди фармакологических изысков самой Клеопатры.

Боярышник – Зу'рур [Grataegus azarolus]

Боярышник, по словам Диоскорида, плод, «обладающий тремя зернами». Растут плоды боярышника на дереве, похожем на яблоню, а сами плоды напоминают мелкие яблоки, которые имеют сладкий вкус. Авиценна относит боярышник к вяжущим целебным средствам.

Гальбан – Кинна [Ferula galbaniflua]

Гальбан – камедь ферулы камеденосной *Ferula galbaniflua*. Мухаммадин Закария говорит: «Это вид камеди, который в медицинских книгах врачами определяется как сибинадж». Авиценна указывает, что эта смола бывает двух видов: пенистая, легкая весом, более белая, и другая – более плотная и тяжелая. Лучший гальбан – более плотный. Он похож на ладан, и его можно размять рукой. Гальбан, согласно Авиценне, является хорошим средством при спазмах, антисептиком и териакотом. Авиценна его рекомендует использовать при лечении злокачественных язв, астмы и хронического бронхита.

Гвоздика (гвоздичное дерево) – Каранфул [Caryophyllus aromaticus]

Гвоздика, согласно ар-Рази, бывает двух видов: один из них представляет собой ветки, похожие на жасмин, но только черного цвета – это женский вид. Другой вид похож на косточки маслин, но длиннее и чернее, у него острый вкус и приятный запах – это мужской вид. Аромат гвоздики в ее оболочке. Авиценна считает, что лучшая гвоздика – сухая, сладкая, с пронзительным запахом. Он рекомендует гвоздику как средство, сообщающее приятный аромат дыханию, снимающее тошноту и останавливающее рвоту, улучшающее работу печени и желудка.

Девясил – Шабанак [Inula conyzae]

Девясил – лекарственное средство, похожее на тысячелистник сантолиновый. Бируни отмечает, что у него круглые листья и он вьется по дереву и является вечнозеленым растением. Авиценна рекомендует его при падучей и усиленном слюноотделении у детей.

Дымянка – Шахтарадж [Fumaria officinalis]

Дымянка, согласно описанию Бируни, очень похожа на дикую морковь, только значительно тоньше дикой моркови и в ней больше горечи. Дымянку употребляют в пищу в вареном виде и как приправу к салатам. В персидской и арабской фармацевтической практике она известна как «царская зелень». Лучшая дымянка, согласно Авиценне, – зеленая,

молодая и горькая на вкус. Дымянка обладает свойством открывать закупорки, улучшая тем самым капиллярное кровообращение. Она приносит облегчение при чесотке, укрепляет десны, прочищает протоки печени и является легким мочегонным.

Имбирь – Заджабил [*Zingiber officinale*]

Имбирь, согласно Абу Ханифе, растет на побережье Омана и представляет собой корни, уходящие в землю, а не дерево. Гален отмечал, что имбирь привозят из страны берберов, но он быстро портится из-за избыточной влаги в нем содержащейся. Диоскорид видел в корне имбиря некое подобие клубням сыти, советуя врачу выбирать тонкие неповрежденные корни.

Авиценна считал имбирь подобием перца, но с более выраженным согревающим эффектом. Имбирь укрепляет память и снижает отечность, особенно в области горла. Кроме того, он известен тем, что возбуждает любовную страсть.

Иссоп – Зуфа Йабис [*Hyssopus officinalis*]

Иссоп, согласно Бируни, представляет собой листья; их привозят из Рума. Иссоп делят на два вида – горный и садовый. Ибн Масавайх свидетельствует, что есть другой вид иссопа, листья которого похожи на венерин волос или, как Авиценна его называет, «волос демона». Он, по словам Масавайха, помогает от болезней дыхательных путей.

Авиценна рекомендует заваривать иссоп и пить для улучшения цвета лица, а примочки отвара из его листьев способствуют рассасыванию шрамов на лице. Иссоп, как уже отмечалось, полезен при легочных заболеваниях, астме, хроническом бронхите и ангине.

Кам'а – Трюфель [*Tuber album*]

Кам'а, согласно Диоскориду, – это круглые клубни без стебля и без корней, цвет их землистый, как у грибов. Бируни передает, что кто-то спросил Бахлула: «Знаешь ли ты меня?» Он ответил: «Да, клянусь Аллахом, я отношу тебя к кам'а – у тебя нет ни стойкого корня, ни растущих ветвей». Согласно преданию, Пророк Мухаммад вышел к своим сподвижникам в тот момент, когда они рассуждали о кам'а, утверждая, что это «оспа земли». Пророк им сказал, что кам'а относится к числу манны, его сок – исцеление для глаз, это лучшие финики рая и исцеление от яда.

Авиценна, говоря о кам'а, отмечал, что лучшие из них белые, так как у них нет плохого запаха. Сухие лучше, чем свежие. А лучше всех те, которые сначала отваривают в воде с солью, а затем, очистив от кожуры и разрезав пополам, варят в оливковом масле, приправляя пряностями. Авиценна относит сок кам'а к средствам для обез-зараживания глаз. Есть мнение, что кам'а порождает плохой химус, но с этим категорически не согласен Гален.

Камфора – Кафур [*Cinnamomum camphora*]

Камфора, согласно Бируни, представляет собой бесцветное кристаллическое вещество – камедь дерева, которое главным образом растет на островах и на морских побережьях и называется коричник камфорный (*Cinnamomum camphora*). Авиценна передает, что это крупное дерево, которое может покрыть своей тенью много народа. Под этим деревом любят отдыхать тигры, что значительно усложняют добычу его камеди. Она застывает внутри дерева и в некоторых местах проступает наружу, как другие камеди. Некоторые разновидности камфоры имеют черную окраску и их отличает блеск, другие – красные, третьи – желтые, и есть также темно-коричневые. Мудрецы говорят, что цвет камфоры обусловлен различным влиянием солнца.

Авиценна рекомендует камфору при воспалительных процессах, отмечает, что она останавливает носовое кровотечение и входит в состав глазных мазей. Но, предупреждает Авиценна, частое употребление камфоры гасит любовную страсть и способствует образованию камней в почках.

Каперсы – Кабар [*Capparis spinosa*]

Каперсы, согласно Авиценне, – это плоды, очень едкие и острые. Корень каперсов горький и едкий. Самые полезные из них те, у которых осталась кора на корне. Диоскорид говорит, что каперсы растут в пустынях, на островах и на заброшенных землях и развалинах селений, где некогда кипела жизнь.

Бируни передает, что однажды посланник второго халифа династии Аббасидов аль-Мансур отправил посла к византийскому императору. За торжественным ужином император попросил принести маленький запечатанный кувшин, откуда извлекли некое яство и поставили перед посланником в маленькой чашечке. Посланник попробовал яство – маринад из каперсов – и улыбнулся. Император спросил посланника о причине его веселья, на что тот ответил, что подобных яств растет на его земле в избытке. Тогда император сказал: «Значит, вы живете на развалинах, ибо каперсы растут только среди руин прошлого, и поэтому у нас в Византии они большая редкость».

Диоскорид, описывая каперсы, уточняет, что у них древесные корни, ветви располагаются в беспорядке, усыпаны шипами, похожими на крючки, и расстилаются по земле. Авиценна свидетельствует, что каперсы, отличаясь выраженным спазмолитическим эффектом, способствуют открытию закупорок. Кора каперсов, приложенная к открытым загрязненным ранам, «приносит наибольшую пользу», а также дает хороший целительный эффект при воспалении седалищного нерва. Соленые каперсы помогают страдающим астмой. Их также используют для усиления любовной страсти.

Касатик – Савсан [Iris]

Касатик, согласно Диоскориду, – растение с крупными липкими листьями. На стеблях его сидят цветы с отогнутыми книзу лепестками. Каждый цветок окрашен в разный цвет: белый, желтый, пурпурный, небесно-голубой. Их уподобляют ириде, то есть радуге. У касатика твердое узловатое корневище с приятным запахом.

Авиценна широко использует касатик в косметологии, отмечая, в частности, что он помогает от веснушек и кровоподтеков, особенно его корневище. Если ежедневно умываться раствором касатика, то нет лучшего средства для очищения лица, чем этот дар природы, ибо он омолаживает лицо, разглаживая морщины, и придает коже свежесть молодости и здоровья. Кроме того, он является древнейшим косметическим средством от перхоти. Корневище его полезно при ожогах горячей водой, точно так же действует отвар его листьев. Если его добавить в масло из лепестков роз, получится замечательное средство для заживления ран.

Масло из касатика является хорошим слабительным при запорах, но главное – оно лучшее противоядие при отравлении беленой, кориандром и грибами. Касатик полезен в пути по зимним дорогам, когда средство от холода и озноба, подобно костру, согревает странника.

Квасцы – Шабб [Al-K (SO₄)₂ – 12H₂O]

Природные калиевые квасцы, согласно Диоскориду, – это жидкое вещество, похожее на молоко, с запахом сырости. Есть предположение, что жидкие квасцы представляли собой раствор сернокислого алюминия с примесями. Ар-Рази изучал их в своей знаменитой химической лаборатории, где из квасцов мог получать купорос.

Авиценна часто использует имейские квасцы – вяжущие и кислые. В его медицинской практике квасцы используются как кровоостанавливающее средство. Они хороши от перхоти, плохого запаха изо рта и запаха из подмышек. Их применяли при ожогах и для подсушивания трудноизлечимых язв. Если их вскипятить в воде, то получается бальзам для полоскания от зубной боли.

Кисса [Cucumis sativus]

Кисса – одно из персидских названий огурца. Авиценна использует листья киссы, прикладывая их вместе с медом к коже при слизистой крапивнице. Он также отмечает, что

она хорошо утоляет жажду, является легким мочегонным, ее корень, смешанный в воде с медом, может служить рвотным средством.

Кисса ал-Химар – Бешеный огурец [Ecballium elaterium]

Бешеный огурец, согласно Dioscoridu, растет, стелясь по земле, и очень походит на обычный маленький огурец. Его собирают среди развалин или далеко в песках. Ар-Рази придавал особое внимание целебным свойствам сока бешеного огурца. Авиценна рекомендовал применять его в косметологии для чистки лица и рассасывания рубцов. Помогает он также и при лишаях, и при подагре, и при воспалении седалищного нерва.

Колоквинт – Ханзал [Citrullus colocynthis]

Колоквинт многие врачи и, прежде всего, Dioscorid называют «горьким огурцом» и описывают так: «Стебли и листья его стелются по земле, плод его круглый, как шар, и очень горький».

Ибн Дурайд писал:

Если ты мне откажешь в любви, сердце примет смиренно обиду,
Но горька она будет на вкус, словно плод колоквинта.

Авиценна пишет, что отборный колоквинт – белый, сорванный до того, как начинает желтеть, и не утративший полностью зеленого цвета, иначе его целебные свойства уступят место ядовитым. Авиценна указывает, что свежие листья колоквинта являются достойным крово-останавливающим средством, ими лечат даже проказу, они способствуют созреванию гнойных образований, а при благоприятных условиях их рассасыванию.

Колоквинт применяют при подагре и воспалении седалищного нерва. Корень колоквинта отваривают с добавлением уксуса и полощут этим эликсиром рот при зубной боли. Если же колоквинт варят в оливковом масле, то это масло приобретает целебные свойства, позволяющие почти без боли удалять зубы. Колоквинт применяется и как отхаркивающее средство для «опорожнения» легких при «стоячем дыхании». Колоквинт является умеренным желчегонным средством, весьма полезен при нарушении деятельности почек и мочевого пузыря.

Костус – Куст [Ausklandia costus]

Костус, согласно Бируни, напоминает сушеную и очищенную от кожуры морковь и входит в состав благовоний. Лучший его сорт – белый, с тонкой корой, похожий на человеческие пальцы. Авиценна рекомендует применять костус в косметике – для выведения веснушек – и в сфере психических расстройств, в частности при летаргии. Придает исключительную силу для любовных утех. Если смешать его с оливковым маслом, полезен при ознобе. Помогает как противоядие при укусе гадюки.

Кресс посевной – Хурф [Lepidium sativum]

Кресс посевной, согласно Dioscoridu, представляет собой куст, листья которого несут в себе большую целительную силу. Авиценна отмечал, что сила листьев кресса может быть сравнима с несколькими подобными целительными средствами вместе взятыми. Гален и Орибазий называют его кардамун. Античные врачи очень ценили вавилонский кресс посевной.

Авиценна рекомендует применять его для рассасывания гнойных образований, в виде мази как средство от выпадения волос, в качестве смеси с водой и солью при фурункулезе, при комплексном лечении лишая, для успокаивания нервов, при астме, для возбуждения аппетита и усиления любовного влечения.

Кровавик – Гематит – Шазанадж [Fe₂O₃]

Кровавик, согласно Галену, вещество, напоминающее камедь и называемое «кровоавым камнем», потому что, если его потереть точильным камнем с водой, то частицы его окрасят воду в кроваво-красный цвет. Ученые мусульманского мира видели в нем черный минерал с металлическим блеском и красноватым отливом. Авиценна, серьезно увлекаясь химией, рассматривал его как минерал железа, одну из главнейших его руд. Бируни передает, что в фармации предпочтение отдавалось чечевичному кровавику, который был покрыт пузыреобразными точками размером с чечевицу.

Авиценна считал, что лучший кровавик – тот, что хорошо крошится. Он использовал его как присыпку на «дикое мясо»; смешивая его с молоком, исцелял язвочки на глазном яблоке; давал пить в смеси с вином при затрудненном мочеиспускании.

Кровь драконова – Дам ал-ахавайн [Dracaena drago]

Кровь драконова – красная смола, получаемая из драконового дерева (*Dracaena drago*). Эту смолу по-персидски называют хун-и сийавушан – «кровь Сийавуша» – одного из главных героев поэмы Фирдоуси «Шахнаме». Согласно преданию персов, драконово дерево выросло на месте пролитой на землю крови героя Сийавуша. Гален называл это мистическое дерево дракунтийун. Авиценна называет драконову кровь соком, отмечая, что он по цвету подобен крови. Авиценна рассматривает драконову кровь как кровоостанавливающее и отчасти регенеративное средство.

Кумин – Каммун [Cuminum cyminum]

Кумин, согласно Диоскориду, бывает садовый и бывает дикорастущий. Садовый кумин приятен на вкус, дикорастущий, обладает остротой, которую ему придают семена. Особенно в медицине античности и мусульманского мира ценился дикорастущий керманский кумин. Гиппократ называл керманский кумин базиликун, что значит «царский». Бируни передает, что среди народа распространилось мнение о том, что кумин не поливают, пока он не вырастет, но каждый день ему обещают напоить водой. Ибн аль-Мутазз писал:

Она вызвала у меня обещание, как у кумина, так что
Я стал надеяться, проводя свои дни в напрасном ожидании.

Другой поэт сказал:

Не сделай меня кумином в поле,
Хотя и губит его вода, но оживляет ее обещание.

Так культура, фармация и медицина находили единое отражение в сознании людей тех далеких эпох, когда Авиценна писал свой «Канон», мечтая о фиале вина и объятьях юных дев и предписывая им мыть лицо соком керманского кумина, ибо он осветляет кожу, придавая прелестнице луноликость. Авиценна отмечает, что кумин «хорошо заживляет ранения», останавливает носовое кровотечение, улучшает зрение. Гален свидетельствует, что кумин, если его примешать к уксусу, помогает при затрудненном дыхании и «холодном сердцебиении». Руф указывает, что набатейский кумин послабляет желудок, а керманский, напротив, закрепляет. Авиценна рекомендует также использовать кумин, особенно дикорастущий, при укусах насекомых и змей.

Куркума – Чистотел большой – Урук [Curcuma longa]

Куркума – освобожденная от корней и высушенная цветущая трава чистотела большого (*Chelidonium majus*). Бируни сообщает, что куркума бывает двух видов: оманская – она самая лучшая и индийская. В народе куркуму называли «ласточкина трава». Авиценна считал что, она «сильно очищает» организм, обостряет зрение и даже лечит катаракту.

Латук – Хасс [Lactuca scariola]

Латук – растение, в котором очень ценят млечный сок. Гален говорит, что он может служить пищей. Диоскорид пишет, что листья латука покрыты пушком, шершавы, черного цвета; растут они вокруг корня и плотно прилегают к корню, который бывает толщенной с палец. Цвет у него летом красный, как кровь, и окрашивает прикасающуюся к нему руку. Латук растет на твердой каменистой почве.

Авиценна отмечает, что дикий латук подобен по силе черному маку. Самый питательный латук – вареный; он полезен в том случае, если в путешествии приходится сталкиваться с водой разного качества. Если его употреблять с вином, он снижает степень опьянения и его последствий. Иногда им смазывают даже ожоги. Латук – хорошее снотворное и вообще незаменимое средство от бессонницы. Он полезен при солнечных ударах. Его млечный сок исцеляет язвы на роговице. Латук стимулирует выделение молока у кормящих матерей. Млечный сок латука дают пить от укуса каракурта и скорпиона.

Леканора – Кауз – Кандум [*Lecanora esculenta*]

Леканора, согласно Бируни, образуется на камнях и высыхает на них наподобие очищенного ядра ореха. Павел Эгинский полагал, что целебные свойства проявляются в основном у леканоры, возникшей как природное явление. Авиценна описывает леканору как глиноподобное вещество, напоминающее лишайник. Лучший сорт – берберийский. Останавливает крово-течения.

Дереза – Ликий – Филзахрадж [*Lycium afrum*]

Ликий, согласно Диоскороду, – это дерево, усыпанное колючками, ветви его имеют длину в три локтя, листья жесткие, а плоды похожи на черный перец: они горькие и мягкие. Корни этого дерева хаотично переплетаются. Ликий главным образом произрастает в Македонии, на каменистой почве родины Александра Великого. Корни и листья этого растения выжимают и варят их сок, получая, таким образом, худад.

Ар-Рази отмечает, что худад бывает трех видов: один индийский, второй, сваренный с добавлением барбариса, и третий – арабский. Авиценна называет ликий деревом худада. Он использует отвар сока ликия в косметике для укрепления корней волос. Ибн Масавайх упоминает об использовании сока ликия в приготовлении глазных мазей.

Мандрагора – Йабрух – Луффях [*Mandragora officinarum*]

Мандрагора, согласно Авиценне, – корень растения, одно из названий которого луффях. Примечательно, что корень этот похож на образ человека, поэтому его называют йабрух, ибо Йабрух есть имя созданного самой природой идола, то есть растения имеющего человеческий облик. Рассуждая на эту тему, Авиценна со свойственной ему склонностью к философскому подходу к реальности отмечает: «Идол ли это по имени Йабрух, или просто игра природы – вопрос далекий от медицины, но надо сказать, что многие названия указывают на вещи, существующие только в нашем воображении. А если говорить по существу то тот корень мандрагоры, который можно действительно найти в природе – это темноватые древесные куски, слегка крошащиеся».

Бируни добавляет, что корни эти, как правило, толще пальца, они переплетаются между собой, но есть и плоды, поскольку мандрагора представляет собой растение. Плоды эти похожи на яблоки, они зеленого цвета и приятного запаха, в них есть семена, напоминающие семечки груши. В фармации применяют также листья мандрагоры в свежем и засушенном виде.

Авиценна дает широкий спектр применения мандрагоры в медицинской практике. Прежде всего, мандрагора – это древнейшее средство для обезболивания: она успокаивает чрезмерную боль в глазах, если закапать ее «слезу», вызывает онемение и глубокий сон. Ее «молоко» сводит кровоподтеки и веснушки. Она полезна при лечении карбункулов и иных гнояников. Согласно Диоскороду, мандрагора является противоядием от смертельного паслена. Авиценна использует ее в составе смеси меда и оливкового масла, прикладывая на места ядовитых укусов.

Марь – Бакла Йаманийя [*Chenopodium capitatum*]

Марь головчатая, согласно Галену, это «йеменский овощ». Бируни отмечает, что марь – растение красного цвета, а листья его похожи на листья абрикоса. По мнению Диоскорида, у мари нет никаких лекарственных свойств. Авиценна, напротив, использует марь в своей медицинской практике, рекомендуя делать на ее основе лекарственную повязку при горячих воспалениях. Выжатый сок ее, смешанный с маслом из лепестков роз, полезен от головной боли при солнечном ударе. В виде отвара с добавлением миндального масла марь хорошо помогает от кашля и снижает температуру.

Мирра – Муьрр [Смола дерева *Commiphora abyssinica*]

Мирра, согласно Диоскороду, – сок дерева, растущего в стране арабов. Кору дерева надрезают и сок его капает в сосуд или на кожаную подстилку. Он засыхает порой на ветвях и является очень маслянистым. Авиценна уточняет – это камедь деревьев, растущих в Йемене. Самая лучшая мирра – бело-красная, без примеси древесины и имеющая приятный запах.

Мирра устраняет закупорки, уменьшает газообразование и препятствует гниению. В Древнем мире ее широко использовали от облысения, полагая, что мирра в сочетании с ладаном улучшает рост и густоту волос. Миррой с медом и цейлонской корицей сводили бородавки. Если мирру немного подержать во рту, она устраняет неприятный запах. Мирру широко использовали для лечения лишая и как уникальное средство регенерации при ранах, где процесс загнивания уже набрал свою силу. Миррой с вином и оливковым маслом полощут рот, что очень укрепляет зубы, придает им твердость и препятствует их разъеданию, а также укрепляет десны. Мирра помогает при хроническом влажном кашле и астме. Авиценна применял ее также при язвенных колитах и при укусе скорпиона.

Мирт – Ас [*Myrtus communis*]

Мирт на персидском языке означает буквально «корешок», но также употребляется в значении «нарост», «наплыв». Наплыв – это знаменитый бунк, который образуется в форме кисти человеческой руки на стволе миртового дерева. Мирт – дерево мистическое. Бируни передает, что цари приветствовали друг друга миртовой ветвью, видя в ней доброе предзнаменование, начало перемен к лучшему. И не случайно название мирта происходит от «маварад», что значит «да переменится». В поэзии особенно тонко звучит тема мирта:

Мы вдвоем провели ночь, как две ветви...

Авиценна считал мирт прекрасным косметическим средством. Миртовое масло, выжатый сок, отвар и особенно миртовые плоды препятствуют выпадению волос, укрепляют их корни, делают волосы шелковистыми и придают им блеск. Сухие листья мирта очищают лицо, придают ему свежесть и сводят веснушки. Мирт является эффективным кровоостанавливающим средством. Когда миртом растирают тело в бане, это способствует обезжириванию мышц, а кожа приобретает тонкий приятный аромат. Вино из мирта помогает от воспаления десен и устраняет похмелье.

Авиценна особо отмечает, что мирт укрепляет сердце и прекращает перебои. Плоды мирта помогают от кровохарканья так же, как и варенье из них. Мирт, как и его плоды, вымоченные в вине, помогают при укусах каракурта и скорпиона.

Млечный сок эуфорбии – Фурбийун [*Euphorbia resinifra*]

Млечный сок эуфорбии, согласно Диоскороду, застывший млечный сока растения молочай (*Euphorbia resinifra*), которое растет в Ливии, стране лотосов, и в Мавритании.

Бируни передает, что в индийских книгах сказано об особых способах сбора млечного сока эуфорбии. Сборщики берут бараньи желудки, моют их и подвешивают к стволу растения, а затем с достаточно большого расстояния кидают копье или дротик. Млечный сок изливается в приготовленные емкости, не причиняя вреда людям.

Авиценна дает свою оценку млечному соку эуфорбии: «Очищает, ему присуща сила разрежения, жгучая, очищающая». Его целебная сила проявляется при лечении седалищного нерва, при параличах его втирают вместе с фруктовыми маслами, добавляют в «глазной порошок», используют при лечении последствий укуса гадюки и некоторых других разновидностей ядовитых змей.

Можжевеловые ягоды – Абхал [Juniperus sabina]

Можжевеловые ягоды, согласно Бируни, известны также как «шарики можжевельника» и представляют собой красные с черным оттенком ягоды, очень похожие на красный боярышник; они имеют очень острый запах, кожура у них, как у сливы, и покрыта выступами, как бывает на шишках кипариса. В них преобладает вкус терпентинового дерева.

Авиценна отмечал, что лучшие по своим целебным свойствам те ягоды, которые сильнее всего пахнут. Они обладают скрытой способностью «связывать», и их вводят в состав ароматических и прогревающих масел. Присыпка из можжевеловых ягод с медом помогает от разъедания «гнилостных язв и ползучих черных язв». Если можжевеловые ягоды кипятить в кунжутном масле в железном черпачке, пока они не почернеют, получается снадобье, которое используют для лечения глухоты.

Мята – На'на [Mentha piperita]

Мята, согласно Диоскориду, – одна из целебных трав, листья которой имеют особый сильный запах. Диоскориду этот запах не нравился. Мята относится к семейству губоцветных. Это многолетнее растение, листья которого расположены на коротких черенках, при основании сердцевидные, по краю неровно-острозубчатые, сверху темно-зеленые, снизу более светлые, покрытые редкими короткими волосками. Цветки фиолетовые, собранные в колосовидные соцветия.

Авиценна считает, что мята обладает удивительными свойствами. Если пучок мяты бросить в молоко, оно не свернется. Из мяты делают лекарственные повязки на лоб от головной боли. Мята останавливает кровавую рвоту и кровотечения из открытых ран, если сделать из нее специальную повязку. Мята хороший стимулятор пищеварения, снимает икоту. Она является древнейшим противозачаточным средством и при этом повышает половую активность.

В наши дни мята широко применяется в фармации как природный источник целебных свойств, среди которых особо ценятся антимикробное, противовоспалительное, спазмолитическое, успокаивающее, болеутоляющее и кровоостанавливающее свойства.

Орешки пинии – Хабб Ас Санавбар – Кедровые орешки [Pinus cembra]

Орешки пинии, согласно Авиценне, нежнее фисташек и имеют тонкую, рыхлую красную кожуру, под которой находится продолговатая белая маслянистая сердцевина. Ар-Рази уточнял, что эти орешки крупнее фисташек, а имеющийся другой вид – мелкие орешки – имеют красноватую скорлупу. Мелкие орешки Авиценна выделял особо, обращая внимание на их треугольную форму, более острую на вкус сердцевину, но главное то, что они более подходят на лекарственное средство, чем на продукт питания. Крупные орешки Авиценна считает средством от общей слабости тела, способствующим дегидратации за счет «высушивания испорченных жидкостей». Оба вида орешков полезны при легочных заболеваниях, ибо «сушат» и снижают риск накопления «гнилостных жидкостей в легких». Они обладают высокой степенью питательности, но употреблять их следует с медом. Авиценна их также хвалит как средство нормализации работы почек и мочевого пузыря, избавляющего от «истечения мочи по каплям». Орешки пинии разжигают огонь любовной страсти, но употреблять их надо для этой цели с кунжутом, леденцами и медом.

Пажитник голубой – Хандакука [Trigonella caerulea]

Пажитник голубой, согласно Абу Ханифе, – растение, напоминающее лук порей. На конце растения имеется чашечка, в которой содержатся семена. Корень имеет форму головки

лука, а цвет его черный. Если удалить оболочку, то появится белое, как у луковицы, нутро, оно очень сладкое, вкусное и сочное, и люди с большим удовольствием едят эту луковицу.

Авиценна отмечает, что из семян пажитника голубого готовят хлеб, который употребляют в пищу. Выжатый сок его, смешанный с медом, хорошо очищает раны, его закапывают в глаза для сведения бельма. Его масло хорошо помогает при болях в суставах. В практике Авиценны немало случаев, когда именно пажитник голубой помогал при болях в суставах. Он является умеренным мочегонным. Если излить сок пажитника голубого на место, укушенное скорпионом, тотчас же прекращается боль.

Плевел опьяняющий – Шайлам [*Lolium temulentum*]

Плевел опьяняющий – трава, растущая среди пшеницы, обладающая, согласно Галену, первостепенной силой огня. Врачи минувших времен в нем видели лекарственное средство, ар-Рази советовал выбирать внимательно плевел, отбрасывая прочь испорченные зерна.

Авиценна применял плевел в сочетании с капустными листьями в косметике. Он отмечал, что плевел ускоряет созревание гнойничковых образований на коже. То же самое касается язв, которые посыплют порошком из плевела для скорейшего заживления. Помогает плевел и при воспалении седалищного нерва, когда его вместе с медом накладывают в виде лекарственной повязки на поясницу. Авиценна считает, что при определенных обстоятельствах, в сочетании с другими целебными лекарствами, плевел способствует зачатию.

Подорожник блошный – Бизр-катуна [*Plantago psyllium*]

Подорожник блошной, согласно Бируни, – растение известное в народе как лошадиное ухо или ослиное ухо из-за своего сходства с ушами этих животных. Индийский вид подорожника блошного превосходит все остальные по своей лекарственной ценности. Ар-Рази подсказывает, что признаком добротности подорожника блошного служит то, что если бросить его семена в воду, они сразу оседают на дно.

Авиценна открывает в подорожнике множество целебных свойств. Так, поджаренные и намоченные в розовом масле его листья в виде лекарственной повязки успокаивают боль. Семена подорожника блошного, смешанные с уксусом, прикладывают на «горячие опухоли», герпес и карбункулы, а также, добавив в эту смесь розового масла, облегчают состояние при подагре и болях в суставах. Не менее целебны такие повязки при «горячих» головных болях. Сок подорожника блошного с медом или с миндальным маслом помогает от сильной жажды, причиняемый застойной желтой желчью. Он полезен также при язвенных колитах, особенно у детей. Кроме того, его заваривают и пьют при «горячих лихорадках».

Полынь цитварная – Ших [*Artemisia cina*]

Полынь цитварная, согласно ар-Рази, представляет собой армянский ших – смесь листьев, веточек и цветков этого растения, и вкус у него должен быть горький. Гален отмечает, что ших похож на горькую полынь. Авиценна также считает, что лучшая полынь – армянская. Он рекомендует цитварную полынь как антибактериальное средство. Особенно Авиценна ценил масло из нее, которое является важным подспорьем от холода и озноба.

Портулак огородный – Баклат хамка [*Portulaca oleracea*]

Портулак огородный, согласно Бируни, бывает двух видов. У одного листья широкие и толстые, он практически не произрастает в условиях дикой природы, его надо сеять. У другого вида портулака огородного листья узкие, стебель красный, и он растет везде, независимо сеют его или нет, за что в народе его называют «глупый овощ». Однако это не мешает ему быть в сознании людей «благословенным», так как некоторые связывают портулак с именем дочери Пророка Мухаммада Фатимы, да будет ею доволен Аллах, называя его баклат аз-захра («сияющая, красивая» – так современники звали Фатиму).

Авиценна считал портулак достойным кровоостанавливающим средством, отмечая, что выжатый сок – самая действенная его часть. Он видел в портулаке спасение от горячих

лихорадок, пульсирующей головной боли, от рожистых воспалений, язвенного колита и кровохарканья. Поистине «благословенный овощ» – портулак огородный.

Ревень – Риванд [Rheum palmatum]

Ревень, согласно Диоскориду, – это корень, не имеющий запаха, с полый сердцевинкой. Лучшей из его разновидностей является та, которая имеет достаточную твердость, плотность и имеет вяжущий вкус. Из всех видов лучшим считается китайский ревень.

Авиценна применял ревень в косметике – для сведения веснушек и рассасывании рубцов на коже лица. В виде смеси с уксусом помогает от лишая. Является хорошим средством при ушибах от падения или удара. Авиценна также отмечает, что ревень полезен от астмы и кровохарканья, улучшает работу печени, снимает икоту. Ревень используется и при дизентерии, когда необходимо закрепить желудок.

Роза – Вард [Rosa centifolia]

Роза, согласно Бируни, использовалась в медицине достаточно широко. Лекарственным сырьем являются лепестки розы, собранные утром в период полного цветения. Авиценна предпочитал розу мускусную (*Rosa moschata*) – шиповник. Бируни передает, что самой душистой среди всех роз считается персидская. Из ее лепестков настаивают воду, обладающую ароматом и целебной силой розы.

Особо ценилось розовое масло. Заменить его может только фиалковое. Следует отметить, что розовое масло до сих пор является одним из самых востребованных в косметологии. Поэты Восточного Ренессанса видели в этом цветке дар небес, как хорошо сказал Кисаи:

Роза – дар прекрасный рая, людям посланный на благо.
Станет сердцем благородней тот, кто розу в дом принес.
Продавец, зачем на деньги обменять ты хочешь розы,
Что дороже розы купишь ты на выручку от роз?

Авиценна использовал мускусную розу как очищающее средство, отмечая, что она помогает от звона в ушах и от зубной боли. Если смазать маслом мускусной розы лоб, успокаивается головная боль. Она полезна при тонзиллитах, ангинах и фарингитах. Сегодня известно, что роза содержит большое количество витаминов и обладает выраженным антимикробным, жаропонижающим и отхаркивающим эффектом. Кроме того, практикой установлено, что препараты из розы имеют спазмолитическое, сосудорасширяющее и желчегонное действие.

Ромашка – Укхуван [Matricaria parthenium]

Ромашка, согласно Бируни, – это цветок, несущий в себе целебную силу после дождя. Он пишет: «Когда ее омывают капли ночного дождя, она поутру появляется полная сока». Особая красота и изящество этого целебного цветка вдохновляла современников Авиценны на утонченное выражение чувств к женщине, ибо ромашка несла в себе нечто такое, что можно было передать только высоким слогом стихотворения.

Аль-Му'тазз сказал:

Она смеется, как ромашка садов,
Которую омыла ночная роса.

Маджнун сказал:

Склонились ли к тебе локоны Лейли,
Как ромашка во влаге утренней росы.

А вот еще слова неизвестного поэта о прелестницах Восточного Ренессанса, чьи стихи Бируни также приводит в своей «Фармакогнозии»:

Когда они раскрывают свои уста, напоминая ромашку
В каплях небесных дождя, что прошел накануне.

Так раньше писали книги по фармакологии. И вообще, напрашивается вывод о том, что там, где царствует культура, наука неизбежно обращает свой взор к искусству в поисках духовных энергий и творческой свободы.

Авиценна, раскрывая целебные свойства ромашки, отмечал, что она бывает белая и светло-красная, но белая сильнее как целебное средство. У нее тонкие стебли, на которых восседают цветы с белыми лепестками, имеющие острый запах и вкус. Ромашка растворяет воспаления в желудке, полезна от свищей, отделяет струппя, очищает злокачественные язвы. Ромашка – хорошее снотворное средство: если вдыхать ее запах, свежей, только сорванной, то легко погрузиться в сон. Масло ромашки нужно закапывать в уши при воспалении и ощущении боли. Ромашка, когда ее пьют смешанной с сиканджубином и солью, помогает страдающим астмой. В сочетании с водой, подслащенной медом, она является хорошим мочегонным средством.

Рута – Садаб [Ruta graveolens]

Согласно Диоскориду, рута бывает садовая, бывает дикая и бывает горная. Относительно горной руты он говорит, что она более острая и пряная, чем садовая, и ее не добавляют в яства, а рута, которая всегда растет возле инжира, может быть подана во время трапезы наравне с другими продуктами. Дикая рута – некоторые именуют ее мули – имеет более крупные листья, чем садовая, но у нее тяжелый запах. Бируни приводит слова неизвестного поэта в подтверждение этого недостатка дикой руты:

Запах руты не столь сильно отвратителен
Для змей, как для красавиц.

Наиболее подходит для приготовления целительных средств рута садовая. Так говорит Авиценна. Он предписывает употреблять руту для очищения сосудов и уменьшения газообразования в желудке и кишечнике, для улучшения запаха изо рта, особенно после того, как достопочтимый мусульманин наелся чеснока и лука, что, исходя из эстетических соображений, порицал сам Пророк Мухаммад, в косметике – для сведения бородавок. Впрочем, как видно из «Канона», Авиценна был далек от эстетических изысков и настоятельно рекомендовал и чеснок, и лук как незаменимые продукты питания и целебные средства. Однако вернемся к руте.

Авиценна отмечает, что ее прикладывают с топленным маслом и медом при лишаях, а с уксусом и свинцовыми белилами при герпесе, застарелых ранах и язвах. Рута в виде питья или лекарственной повязки с медом помогает при параличах, воспалении седалищного нерва и болях в суставах. Из руты с толокном делают повязки при хронической головной боли.

Выжатый сок руты, подогретый с добавлением гранатовых корок, закапывают в ушной канал, и это очищает от серы, успокаивает боль, прекращает звон и шум в ушах. Этим же составом рекомендуется смазывать язвы на голове. Рута обостряет зрение, особенно ее выжатый сок. Из нее делают лекарственную повязку при пульсирующей боли в глазу.

Отвар свежей руты с добавлением сухого укропа полезен при болях в груди и затрудненном дыхании, как о том свидетельствует Руф. Рута противостоит многим ядам. Тот, кто опасается последствий после отравления или укуса ядовитых насекомых и змей, должен пить отвар из ее семян и листьев, смешивая его с вином. Особенно полезно пить этот отвар с инжиром, смешанным с орехами.

Сандал – Сандаловое дерево [Santalum album; Pterocarpus santalinus]

Сандаловое дерево, согласно Авиценне, бывает трех видов: белое, красное и желтое. Авиценна замечает, что Гален и Ибн Масавайх говорят, что красный сандал сильнее по своим целебным свойствам, другие врачи говорят, что сильнее белый. Сущность сандала как источника целебных свойств – холод зимы и сухость лета. Его привозят с границ Китая в виде крупных кусков дерева.

Некоторые люди, говорит Авиценна, свидетельствуют, что сандал привозят с острова Целебес (территория современной Индонезии). Сандал, особенно красный, хорошо рассасывает различные воспалительные образования, его используют как мазь при рожистом воспалении. В отдельных случаях он помогает от головной боли. В виде настоя помогает от перебоев в сердце, случающихся при лихорадках. Белый сандал полезен при лихорадочных состояниях.

Са'тар [*Zataria multiflora*]

Са'тар, согласно Dioscoridu, – растение, которое имеет колос, полный цветков с желтоватой и зеленоватой окраской. У садового са'тара острота слабее, поэтому он больше подходит для употребления в качестве продукта питания. В фармации используется в основном дикий са'тар.

Авиценна рекомендует са'тар для удаления «винного камня на зубах» и облегчения болей в коленном суставе. Если разжевать са'тар, то в большинстве случаев прекращается зубная боль. Кроме того, он успешно излечивает «рыхлость десен». Маслом са'тара хорошо натирать грудь при болезнях легких. Он также полезен для работы печени и является умеренным мочегонным.

Петрушка – Карафс [*Petroselinum*]

Петрушка – неотъемлемая часть рациона питания большинства народов мира. Все врачи древности говорят о ней как об одном из самых целебных даров природы. Гален хвалит петрушку, встречающуюся в горах Киликии, но растущей именно на горе Аман, подчеркивая полезность ее горной разновидности. Павел Эгинский хвалит водяную петрушку, и в этом к нему присоединяется ар-Рази. Руф рекомендует употреблять садовую петрушку. Dioscorid особо выделяет «большую петрушку», отмечая, что у «большой петрушки» есть бутоны, подобные бутонам фиалки, из которых появляются цветы.

Авиценна утверждает, что самой большой целительной силой обладает румская, горная петрушка. Как сказано в «Каноне врачебной науки», петрушка обладает редкими свойствами открывать закупорки, создавать эффект бани, усиливая потоотделение, успокаивать боли. Дикая петрушка – незаменимое средство для путешественников, чье лицо пострадало от холода; садовая петрушка придает приятный запах дыханию.

Петрушка способствует рассасыванию опухолевидных процессов, особенно в начале их образования, ее используют при лечении лишая и открытых ран. Петрушка способствует нормальной работе печени и селезенки, гонит мочу, но вредна при беременности. Авиценна, ссылаясь на чужое мнение, отмечает, что петрушка способна сильно возбуждать любовную страсть, из-за чего ее исключают из рациона кормящих матерей, дабы молоко их не испортилось от порочных мыслей и любовных желаний.

Слюногон – Акиркарха [*Anacyclus pyrethrum*]

Слюногон, согласно Dioscoridu, имеет венчик, как у укропа, а по виду напоминает волосы. Корень у него имеет толщину пальца, и, если его разжевать, он буквально обжигает язык. Гален, имея в виду его огненный вкус, говорит, что название этого растения на греческом языке образовано от слова «огонь».

Авиценна отмечает, что врачей должен интересовать корень слюногона, так как именно в нем скрыта целебная сила. Так, в смеси с оливковым маслом он является сильным потогонным средством. Если им умачаться, он очищает поры кожи. Вообще умачение слюногоном, как в сочетании с маслами, так и его отваром, полезно людям, страдающим хроническим нервным истощением. Слюногон способствует открытию закупорок в

«носовом канале», его отвар помогает от зубной боли, укрепляет шатающиеся зубы. Если растереть отваром слюногону больного лихорадкой, особенно перед приступом озноба, наступит облегчение.

Сиканджубин – Уксусомед [Oxymel]

Сиканджубин – целебный отвар, основными ингредиентами которого являются уксус и мед. В «Каноне врачебной науки» это одно из самых востребованных целебных средств. Авиценна использует несколько рецептов приготовления этого отвара, но особое значение придает приготовлению сиканджубина по Галену.

Согласно этому рецепту, берут хорошего меда, ставят на слабо тлеющие угли, снимают пену, добавляют к нему уксуса, не очень кислого и не слабого, и осторожно кипятят на огне, чтобы все хорошенько смешалось и уксус не оказался сырым. Затем снимают с огня и отстаивают. Когда желают его употребить, то смешивают с водой точно так же, как разбавляют вино. Если тот, кто пьет сиканджубин, чувствует к нему отвращение из-за его кислого привкуса или приторной сладости, то пусть употребляет его с водой. Если кто желает пить его в кислом виде, то пусть прибавит уксуса.

Авиценна пишет, что сиканджубин гасит огонь лихорадок и пламя в желудке, очищает организм от слизистых образований, подавляет избыточное желчевыделение, открывает закупорки в печени и селезенке, гонит мочу.

Паслен – Инаб ас-са'лаб [Solanum nigrum]

Паслен, согласно Dioscoridu, имеет много разновидностей. Одна из самых распространенных – садовый паслен, который может служить не только лечебным целям, но и употребляться в пищу как обычный продукт питания. Это ветвистое растение с листьями черного цвета. Плод его круглый, он появляется зеленым, потом чернеет, а когда созревает, становится красным.

Второй вид паслена несколько отличается длиной листьев и тем, что ветви его клонятся книзу, плоды его по форме напоминают мочевой пузырь – гладкие, красные, как ягоды винограда. Он может служить основой для приготовления снадобий, но в пищу его не употребляют.

И третий вид, о котором рассказывает Dioscorid с присущей ему детализацией и образностью, – это паслен, обладающий редкой силой погружать человека в сон. Это растение с множеством густо переплетенных ветвей, которые усыпаны листьями, похожими на листья яблони, и большими красными цветами. Плоды его заключены в оболочку, цвет которой – цвет шафрана, а корни покрыты красной корой. Этот вид паслена растет в скалистых местах.

Авиценна использует паслен для лечения «горячих опухолей», под которыми, видимо, следует понимать воспалительные процессы. Накладывание лечебных повязок с добавлением паслена Авиценна практикует для лечения не только воспалительных процессов, но также герпеса и рожистого воспаления.

Паслен широко используют в медицине, чтобы вызвать онемение. Еще его широко используют как снотворное. Он помогает от головной боли, в виде капель его используют от болей в ухе. Сок паслена укрепляет зрение и способствует заживлению при воспалении слезного мешочка. Семена паслена являются сильным мочегонным средством, промывают почки. Передозировка паслена приводит к тяжелому умопомешательству, а некоторые его виды, вроде пузырной вишни, являются смертельным ядом.

Солодка – Сус – Солодковый, или лакричный, корень [Glycyrrhiza glabra]

Солодка, согласно Бируни, – растение длиной в два локтя, окраска цветков – пурпурная, плоды наподобие чечевицы. Абу Ханифа передает, что корень у солодки сладкий, а стебель горький. Солодку очень ценят огнепоклонники, так как ее дымом окуривают в домах, на кладбищах и во дворах.

Авиценна использовал выжатый сок солодки, пропитывая им повязки, при ожогах и открытых ранах. Известна целебная сила солодки, когда дело касается лечения легочных заболеваний, фарингитов и ангин. Солодка хорошо утоляет жажду, что немаловажно для тех, кто отправляется в путешествие. Авиценна также указывает на ее несомненную пользу при «застарелых лихорадках».

Сумах дубильный – Суммак [*Rhus coriaria*]

Сумах, согласно ар-Рази, это вещество красного цвета и кислого вкуса. Зерна его имеют форму чечевицы. Бируни добавляет, что сумах имеет два вида: один из них тот, о котором упоминает ар-Рази, а другой – горького вкуса, его употребляют дубильщики. Павел Эгинский отмечает, что врачи больше употребляют его плоды и выжатый сок.

Авиценна использовал сумах как кровоостанавливающее средство, делал лекарственные повязки на ушибленные места – это препятствует образованию кровоподтеков и синяков. Сумах помогает также при растяжении связок. Его камедь успокаивает зубную боль. Авиценна использовал его при язвенных колитах и дизентерии, делая специальные клизмы для орошения кишечника.

Сыть круглая – Су'д [*Cyperus rotundus*]

Сыть, согласно ар-Рази, – растение, которое имеет листья, похожие на листья порея, но они тоньше, длиннее и тверже. У нее имеется стебель длиной в один локоть, на конце стебля сидят маленькие листья и семена. Корни сыти напоминают маслины и бывают разной формы – удлинённые, порой круглые, они причудливо переплетаются, и от них исходит приятный аромат.

Авиценна определяет сыть как клубень растения, плотный, тяжелый, трудно дробящийся. Он использовал сыть в косметике, отмечая, в частности, что она улучшает цвет лица, придает дыханию приятный аромат и ее индийский вид сводит волосы, то есть является природным депилятором. Сыть в составе сложных лекарств укрепляет сердце, активизирует работу печени и желудка, заживляет влажные язвы, укрепляет десны.

Сыть – одно из немногих целебных средств в арсенале Авиценны, которое выводит камни из почек, укрепляет стенки мочевого пузыря. В небольших дозах в течении долгого времени сыть укрепляет память.

Тамаринд – Тамр хинди [*Tamarindus indica*]

Тамаринд, согласно Абу Ханифе, – дерево, напоминающее орешину. Листья его подобны листьям ивы, а плоды представляют собой стручки, в которых созревают бобы. Время созревания определяют по желтому цвету. Тогда отделяется оболочка и в руках врачей остается тамаринд. Авиценна рекомендовал тамаринд для лечения лихорадок «вызывающих жажду и чувство тоски», полагая также, что он помогает при жажде и рвоте и является хорошим желчегонным средством.

Тамариск – Тарфа – Гребенщик [*Tamarix gallica*]

Тамариск, согласно Бируни, это редкое дерево, из древесины которого изготавливают кубки и сосуды. Абу Амр свидетельствует, что из тамариска была сделана кафедра посланника Аллаха, да благословит его Аллах и да приветствует. Диоскорид свидетельствует, что тамариск растет близ стоячих вод. Плоды его похожи на цветки.

Тамариск несет в себе целебную силу очищения. Лекарственную повязку из листьев тамариска Авиценна рекомендует прикладывать к рыхлым опухолям. Дым тамариска высушивает влажные язвы и оспины, его порошком и золой посыпают свежие ожоги и влажные язвы, его плоды и зола высушивают труднозаживающие язвы. Полоскание отваром его листьев в вине помогает от зубной боли. Плоды тамариска сохраняют зубы до глубокой старости.

Таранджубин – Манна верблюжьей колючки [*Alhagi camelorum*]

Таранджубин, согласно Авиценне, – сладкое сахаристое вещество, выделяемое в жаркое время года верблюжьей колючкой. Бируни передает, что лучшая манна – свежая, белая и кристаллическая. Авиценна уточняет, что, по сути своей, это роса, которая выпадает по большей части в Хорасане или в Мавераннахре. Но вот что интересно, роса эта выпадает в нашей стране (Мавераннахр) на верблюжьей колючке. Таранджубин несет в себе целебную силу очищения. Помогает от кашля, утоляет жажду, имеет легкий желчегонный и послабляющий эффект.

Ушна – Лишайники [Usnea articulata]

Ушна, согласно Абу-л-Аббасу аль-Хушшаки, – растение, встречающееся на берегу морей. Листья ее похожи на листья садовой цитварной полыни и имеют темную окраску. В те дни, когда ветер на море усиливается и морская пена долетает до ушны, она словно обволакивает ее, затем равномерно высыхает на ветру. Ар-Рази отмечал, что ушна обвивает в основном ореховое дерево, дуб и пинию так, как обвивает повилика. Лучшая ушна та, что обвивает пинию, считает ар-Рази. Диоскорид говорит, что лучшая – на красном можжевельнике.

Авиценна использовал ушну в качестве мази для лечения «горячих опухолей». Ушна входит в состав масел, применяемых для умащения при сильном упадке сил. Настоянная в вине ушна оказывает снотворный эффект. Кроме того, Авиценна использовал ушну для улучшения зрения, от перебоев в сердца, для улучшения работы желудка и как противорвотное средство.

Цикламен – Шаджарат Марйам [Cyclamen europium]

Цикламен – «дерево Марии» – известный также как иерихонская роза, несет в себе силу очищения. Авиценна относит его к сильным потогонным и мочегонным средствам. Корневище цикламена очищает кожу и сводит веснушки, а отвар его незаменим при легких обморожениях лица. Он также сводит мелкие гнойничковые образования на теле и, главное, на лице. Если цикламен перемешать с уксусом и медом, то он, согласно Авиценне, излечит раны до того, как «они застареют». Если смешать его с вином, то опьянение сильно возрастет и не будет необходимости пить больше одного фиала.

Цикламен, смешанный с медом, применяли для лечения катаракты и улучшения зрения. Некоторые врачи практикуют его как средство от астмы. Цикламен пьют в вине как противоядие при передозировке лекарств и отравлении ядами.

Цикорий – Хиндаба [Taraxacum officinale]

Цикорий, согласно Авиценне, бывает дикий и садовый – широколистный и узколиственный. Цикорий обладает целительной силой открывать закупорки в сосудах. Лекарственную повязку с добавлением цикория накладывают на подагрические суставы. Млечный сок цикория устраняет бельма в глазах. Им следует полоскать горло и это помогает. Цикорий улучшает работу желудка и успокаивает тошноту. Если целебную повязку с добавлением корня цикория наложить на место укуса скорпиона, осы, змеи или ящерицы, наступит облегчение.

Чабрец – Наммам – Тимьян [Thymus glaber]

Чабрец, согласно Диоскороду, – растение, в запахе которого чувствуется аромат майорана. Его называют «ползучий», потому что он стелется по земле и везде, где прикасается к ней, пускает корни.

Авиценна утверждает, что он очень полезен от флегмоны и вообще, по своей целебной сути, активно противодействует гниению. Если его отварить в уксусе и примешать к отвару розовое масло, а затем втирать эту смесь в голову, может помочь при потере памяти. Лекарственные повязки на лоб с добавлением чабреца помогают от головной боли, и вообще, эта процедура приносит пользу всему организму. Так, если такую повязку наложить на место укуса шершня, облегчение будет достигнуто.

Чернушка посевная – Шуниз [*Nigella sativa*]

Чернушка посевная, согласно Бируни, была известна в арабском мире как «черное зерно». Авиценна характеризует ее как целебное средство, обладающее едкостью, «отрывающее слизь», но главное, обладающее большой очищающей силой.

Авиценна отмечал, что она незаменима в косметологии для сведения бородавок и родимых пятен. Чернушку с уксусом прикладывают на гнойничковые образования, флегмоны, слизистые язвы. И это помогает. Чернушка излечивает насморк, воспаления в гайморовых пазухах, помогает при хронических головных болях и воспалении лицевого нерва. Отвар ее в уксусе, особенно вместе с древесиной пинии, полезен – в виде полоскания – от зубной боли. Ее дают пить с медом и горячей водой для выведения камней в почках, «и она их выводит».

Шафран – За'фаран [*Crocus sativus*]

Шафран, согласно Dioscorides, растение красного цвета, у корня которого отмечается небольшая маслянистость, при прикосновении окрашивает руку и имеет резкий запах. Абу Сахл отмечал, что у нас в Хорасане лучшим шафраном считается исфаганский, он красный, блестящий, с красными волосками и душистый.

Шафран столь сильно занимал умы людей эпохи Восточного Ренессанса, что Ас-Сари писал:

За'фаран поднялся над посевами,
Как заря, красными ветвями.

Это была дань античной традиции. Как передает нам Бируни, Филон о шафране говорит загадками в своих стихах: «красные душистые волоски – это жертва богов, и кровь его сверкает на травах Гермеса». Ар-Рази разъясняет это следующим образом: мальчик по имени Шафран играл с Гермесом в мяч, который, после подачи бога, случайно попал в голову мальчика, и жизнь его покинула; кровь мальчика упала, обогрив землю, и, по воле богов, из нее вырос сверкающий шафран.

Авиценна считал, что хороший шафран должен отличаться свежестью, красным цветом и специфическим резким запахом. Гален указывал, что шафран благодаря своим особым целебным качествам облегчает роды, укрепляет сердце и уносит с собой заботы и печали. Бируни подчеркивал, что шафран подходит для людей всех типов натур, входит в состав многих сложных лекарств и лекарственных кашек, он полезен для улучшения работы печени и желудка.

Авиценна видел в шафране средство, открывающее закупорки, предписывал его пить для улучшения цвета лица и смазывать им глаза для предупреждения глазных болезней воспалительного характера, а также принимать как средство от печали и для возбуждения любовной страсти. Он является хорошим противовоспалительным средством – им обрабатывают опухолевидные образования и даже участки рожистого воспаления. Шафран понижает аппетит, но улучшает при этом работу желудка, следовательно, его можно принимать для похудения.

Ширхушк – Манна [*Salix rosmarinifolia*]

Ширхушк, буквально, «сухое молоко». Согласно Авиценне, это манна – роса, выпадающая на иве в Герате. Бируни отмечал, что ширхушк выпадает также на растении хлопчатник, когда его срезают при созревании и, связав в снопы, оставляют под открытым небом. И вот тогда – ночью – на них выпадает роса, которая к утру застывает, превращаясь в ширхушк.

Авиценна ценит ширхушк за его очищающие свойства, отмечая его умеренное послабляющее воздействие на организм человека.

Ююба – Унаби [*Zizyphus sativa*]

Ююба – плоды дерева, которые, согласно Бируни, имеют терпкий вкус и впитывают влагу рта. Более всего, свидетельствует Авиценна, их родится в Джурджане, а все, что произрастает в других странах, гораздо мельче джурджанской ююбы.

Гален полагает, что в ююбе как целебном средстве нет пользы для сохранения здоровья, а уж тем более для лечения недугов. Авиценна с ним не согласен, полагая, что ююба полезна при лечении заболеваний легких. В медицине Восточного Ренессанса существовало мнение, что ююба очищает кровь, но Авиценна не склонен с этим соглашаться. В практике жизни листья ююбы широко использовались для мытья рук.

Послесловие

Скажу без долгих рассуждений: мне не хочется расставаться с этой книгой. Не хочется расставаться с Авиценной, с его редкой мудростью, которая расширяет горизонты нашего мышления.

Отдавая должное замечательным книгам В. Н. Терновского «Ибн Сина (Авиценна) 980–1037» (1967), Б. Д. Петрова «Ибн Сина (Авиценна)» (1980), В. И. Исхакова «Этюды о здоровье: Ибн Сина и его античные предшественники» (1987), надо особо отметить, что книга А. И. Иванова, Н. Н. Латыпова «Авиценна. Канон биохакинга» не просто достойное продолжение исследований наследия создателя системной медицины, но нечто принципиально новое, открывающее ранее неизвестные грани содержания «Канона врачебной науки», который в научной интерпретации авторов предстает перед нами как «Канон биохакинга».

Скажу, как ученый, что это довольно смелое решение, дающее простор для критики, и в первую очередь со стороны историков медицины – авиценноведов. Но за эту книгу я спокоен. Здесь все построено на прочном фундаменте блестящей филологической работы с первоисточниками, тонким и грамотным использованием интерпретаций идей, которым более тысячи лет. Однако, главное, это опора на научные достижения одного из талантливых методологов науки, члена-корреспондента АМН СССР Б. Д. Петрова. Меня искренне тронуло, с какой теплотой и почитанием относятся к создателю авиценноведения авторы этой книги, посвятившие ее заключение «цветам памяти». Это очень важно, когда в науке существует преемственность поколений, незримая связь идей и духовных энергий. «Наши цветы на могиле Петрова, – пишут авторы, – запорошенные снегом, приобретают причудливые сказочные очертания, и кажется, что нет могильной плиты, а есть белый лист бумаги, на котором метель пишет слова нашей глубокой признательности творцу авиценноведения XX в.».

В этом благодарном и искреннем обращении к своим истокам в науке мне видится залог научного успеха книги «Авиценна. Канон биохакинга». Перефразируя поэта-мыслителя Федора Тютчева, скажу так: «В ней есть душа», делающая сугубо научное исследование почти художественным произведением. «В ней есть язык», поражающий своим многообразием форм подачи материала: от средневековых изысков в главах «Канона врачебной науки» до четкого академического изложения размышлений сугубо научного порядка.

Задача послесловия, в моем понимании, сказать, что считаешь главным, и напоследок еще раз обернуться назад, чтобы оценить пройденный с авторами путь, прежде чем поставить точку.

В «Каноне врачебной науки» есть такие слова: «Абу Али сказал: медицина – наука, познающая физическую природу человека, изучающая изменения в состоянии здоровья, практикующая режимы поддержания здоровья и способы восстановления здоровья, в случае его утраты». Фактически здесь речь идет об абсолютном приоритете профилактической медицины, той самой медицины, которой пронизан весь «Канон врачебной науки», той самой профилактической медицины, которую первый нарком здравоохранения Н. А. Семашко и заведующий отделом здравоохранения ВКП(б) Б. Д. Петров создавали как основу «здоровья для всех» (зادолго до появления этого определения в понятийном аппарате ВОЗ).

Должен сказать, что, на мой взгляд, в настоящее время сложилось крайне негативное отношение к профилактической медицине. Мы все больше и больше отходим от принципа охраны здоровья и все больше и больше откатываемся к принципу оказания медицинской помощи. Сегодня профилактическая медицина, если брать соотношение к лечебной, составляет 1:10, в то время как в «Каноне» Авиценны пропорция была с точностью на оборот – 10:1. Книга А. И. Иванова и Н. Н. Латыпова еще раз подтверждает очевидную для меня истину, что объектом гигиенического внимания должен стать здоровый человек, а здравоохранение должно бросить все силы на «здоровье здоровых».

Не будет преувеличением сказать, что Карловы Вары сегодня являются поистине всемирной кузницей здоровья, и идеи биохакинга близки всем, кто, как я, трудится здесь в сфере оздоровления населения земного шара (как сказал бы Велимир Хлебников). Хочу отметить, что Авиценна в его трактовке использования ресурсов природы для оздоровления человеческого организма нам даже ближе, чем современные биохакеры.

Мы не стремимся «взломать секретные пароли компьютера матушки природы». Напротив, вслед за Гиппократом Галеном и Авиценной, мы с благоговением принимаем ее дары, то что выделено нам, как ее детям.

Основой традиционного классического карловарского санаторно-курортного лечения является неповторимый и оригинальный природный ресурс – минеральная вода, действие которой проверено многовековой практикой.

Качество минеральной воды остается неизменным на протяжении веков. Карловарская вода содержит большинство элементов Периодической таблицы, из которых постоянно анализируется более сорока элементов, необходимых для человеческого организма.

Помимо положительного влияния на желудочно-кишечный тракт и опорно-двигательный аппарат, питьевое лечение способствует очищению организма.

Хочу особо остановиться на показаниях к санаторно-курортному лечению в Карловых Варах:

- заболевания желудочно-кишечного аппарата – отдельные заболевания желудка, пищевода и кишечника – функциональные и органические, в том числе желудочно-пищеводного рефлюкса, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, функциональные расстройства кишечника, такие как габитуальные запоры, состояния после кишечных инфекционных и вылеченных паразитических заболеваний, раздражение толстой кишки, неспецифические воспаления кишечника – расстройство Крона, идиопатический проктоколит, состояния после операций кишечника, желудка, желчного пузыря и желчевыводящих путей, хронические заболевания печени и желчного пузыря, состояния после острого гепатита и токсического повреждения печени, хронический панкреатит, состояния после острого панкреатита, состояния после трансплантации печени и панкреаса;

- нарушения обмена веществ – сахарный диабет, избыточный вес и ожирение, нарушения липидного обмена, подагра;

- заболевания опорно-двигательного аппарата – дегенеративные заболевания позвоночника и крупных суставов, функциональные заболевания позвоночника;

- пародонтоз – стоматологические заболевания десен.

Для меня принципиально важно, что научные цели, которые с мы коллегами сегодня решаем, восходят к таким знаковым трудам, как «Канон врачебной науки», где впервые системно решаются задачи улучшения качества жизни людей и достижения долголетия.

И вот что еще представляется очень важным: биохакинг Авиценны – это, прежде всего, индивидуальный подход к профилактике и лечению, утверждение идеи того, что в центре внимания врача должен быть конкретный человек – микрокосм, с его неповторимыми типологическими характеристиками. По моему глубокому убеждению, это единственно верный путь к реализации идеи достижения высокого уровня «здоровья для всех», поскольку человечество – это не однородная масса, а миллионы отдельных человекомиров, каждый из которых нуждается в строго индивидуальной медицинской стратегии и тактике. Так учил Авиценна. Так сегодня мы выстраиваем свою работу.

Не могу не отметить, что Авиценна может по праву считаться одним из первых, кто понимал основы интегральности медицины сна, расширяя ее границы до космических масштабов. Он продолжал путь создателей древнегреческих асклепионов – храмов здоровья и лечебного сна, который был следствием воздействия особой целительной музыки. По сути это были Карловы Вары античного мира. При этом, как отмечают А. И. Иванов и Н. Н. Латыпов: «Асклепион Авиценны – это не храм с музыкальным амфитеатром, а Храм природы, в котором звучит не только музыка, создаваемая человеком, но и музыка небесных сфер, которую человек должен учиться слушать с самого детства».

Разве не чудесно, что колыбельные песни Авиценны – это песни звезд. Вот как он пишет об этом в своей поэме о медицине «Урджуза»:

941. Я сказал: для ребенка нет в мире запретов,
Только игры и сказки – суть Истины в этом.

944. Пусть на звезды он чаще взирает, их песни
Всех земных голосов для ребенка чудесней.

(Пер. Ибн Ильяса)

Интересен вывод авторов книги о том, что «асклепион Авиценны – одна из самых первых попыток вырвать у природы годы жизни, «преумножая субстанцию жизненной силы» человека, давая ему шанс на более долгую и, главное, активную старость». При этом они подчеркивают, что в понимании Авиценны истинный «эликсир молодости – это глубокий сон, время, когда душа заботится о нашем теле, напевая мелодии солнечного ветра». Звучит поэтично, как все, что писал Авиценна, надеюсь, что его книги дойдут до читателя и через тысячу лет. Так оно и произошло.

Переворачивая последнюю страницу книги А. И. Иванова и Н. Н. Латыпова «Авиценна. Канон биохакинга», я смело могу заявить, что голос Авиценны вновь звучит сегодня в полную силу для всех, кто понимает, что медицина должна быть прежде всего профилактической и строго индивидуальной для каждого отдельного человека, живущего на этой земле.

Ладислав Шпишак,

Medical Director, кандидат медицинских наук

От души

Наш учитель Борис Дмитриевич Петров открыл нам дорогу в пространство научного творчества величайшего ученого-энциклопедиста Абу Али Ибн Сины, известного в Европе как Авиценна, по сути первого в истории медицины врача, который попытался похитить у природы ее секреты, создать труд, который закономерно назван «Канон биохакинга».

I

Начиная с дней нашей аспирантской молодости, мы вместе с любимым учеником Бориса Дмитриевича, ныне доктором медицинских наук профессором В. И. Исхаковым, не раз возвращались к этой удивительной стороне творчества Авиценны, его стремлению так изменить природу человека, чтобы старость превратилась в «продвинутость в годах», а здоровье стало нормой человеческого бытия.

Авиценна был системным аналитиком и практикующим врачом в одном лице, который понимал, что нужны динамические системы обеспечения уровня сохранения здоровья человека с учетом климата, времен года, возраста и т. п. Эти системы, режимы должны были обеспечивать приспособление (адаптацию) к любым изменениям внешней и внутренней среды. Он утверждал необходимость постоянной корреляции образа жизни за счет применения средств, ведущих к равновесности (в обменных процессах, между человеком и окружающей средой). Его биохакинг был всегда заточен на уход от неизбежного нарушения равновесности вследствие внешних и внутренних причин. Он создал систему действий –

«Канон врачебной науки», подлинное прочтение которого, позволит кардинально изменить наши представления о здоровье и болезни.

II

Многие годы жизни мы шли вслед ярких прозрений Авиценны, обращаясь к опыту современности, находя понимание и поддержку у ученых, для которых расширенное восприятие медицины как науки было таким же естественным, как и для автора «Канона врачебной науки».

Созданию нашей книги во многом способствовали неоднократные встречи и обсуждения этой проблематики с передовыми врачами и учеными нашего времени и в первую очередь с академиком РАН Сергеем Павловичем Мироновым, академиком РАН Ревишвили Амираном Шотаевичем, доктором медицинских наук профессором Лейзерманом Михаилом Григорьевичем, кандидатом медицинских наук Ладиславом Шпишаком, кандидатом медицинских наук Разуваевым Александром Владимировичем, талантливым мануальным терапевтом Болдыревым Игорем Юрьевичем.

III

Наш учитель Борис Дмитриевич Петров вместе с соратником Николаем Александровичем Семашко были создателями лучшей в мире профилактической медицины. Нет сомнения, что Авиценна, которой всегда сопровождал Петрова в пространстве его инноваций, пусть косвенно, но внес в это свой неоценимый вклад.

К сожалению, те достижения в области здравоохранения, которым учился у нас весь мир, мы стремительно теряем. Вместе с тем традиции в области организации здравоохранения, пусть и временно забытые, находят свое продолжение в работе современных подвижников в деле развития идей «здоровья для всех» (лозунг ВОЗ). Особенно в этой связи хотелось бы отметить позитивный опыт заслуженного врача Республики Татарстан, кандидата медицинских наук Садыкова Марата Наилевича.

IV

Неоценимую помощь в осмыслении биотипологических прозрений Авиценны, наиболее полному раскрытию его теории о «мизаджах» («натурах человека») оказал член-корреспондент РАН Тоневицкий Александр Григорьевич.

Хотелось бы также отдельно выделить вклад в создание этой книги редкой красоты женщины, кандидата медицинских наук Кадыровой Мадины Валерьевны, которая благодаря блестящему знанию фарси оказала неоценимую консультативную помощь в работе над первоисточниками.

*Андрей Иванович Иванов,
профессор, доктор фармацевтических наук.
Нурали Нурисламович Латыпов,
кандидат философских наук*

Примечания

1

Сергей Фаге – классический пассионарий, учился в Корнелльском университете, недоучился в Стэнфордской бизнес-школе, основал несколько технологических компаний: TokBox – ведущую инфраструктурную компанию для b2b-видеокommunikаций (куп-лена Telefonica); новую и пока что секретную ИИ-компанию в Кремниевой долине.

2

Нурахмед Латыпов – младший брат Нурали Латыпова. Судьба распорядилась так, что последние 20 лет Нурахмед Латыпов живет и работает в Нью-Йорке. Таковы горизонты его творчества – «от Москвы до Нью-Йорка». И, наверное, не будет преувеличением сказать, что главные чудеса нас ждут там, где пролегла дорога творческих инноваций Нурахмеда Латыпова. Ровно 25 лет назад Нурахмед Латыпов создал и запатентовал свою первую компьютерную игру, лицензию на которую тут же приобрела Microsoft. Важно особо отметить, что именно Нурахмед Латыпов первым изобрел способ полного погружения в виртуальную реальность.

Трудно не задаться вопросом, почему лауреат двух Гран-при и десятка золотых медалей технологических выставок в Париже и Брюсселе, обладатель десятков патентов в области высоких технологий, в том числе 8 патентов США, до сих пор ждет своего «звездного часа».

3

Халидов А. Б. Арабский язык. – В кн.: Очерки истории арабской культуры (V–XV вв.). – М., 1892, с. 26–28.

4

Карцев В. П. Социальная психология науки и проблемы историко-научных исследований. – М., 1984, с. 110.

5

Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 278.

6

Лей Г. Очерки истории средневекового материализма. – М., 1962, с. 16.

7

Holton G. *Thematic Origins of Scientific Thought. Kepler to Einstein*. Cambridge, Mass., 1973, p. 18.

8

Ibid.

9

Винер Н. Творец и будущее. – М., 2003, с. 17.

10

Тойнби А. Дж. Постигание истории. Избранное. М., 2002, с. 434.

11

Ибн Сина. Жизнеописание. – В кн.: Избранные философские произведения. – М., 1980.

12

Самарканди Низами Арузи. Собрание редкостей или четыре беседы. – М., 1963.

13

Ибн Ильяс – литературный псевдоним профессора В. И. Исхакова. В тексте приведены переводы рубаи, бейты и кытъя Авиценны из книги стихотворений Ибн Ильяса «Персеиды».

14

Цельс Авл Корнелий. О медицине (в восьми книгах). – М., 1959, с. 11.

15

Гиппократ. О здоровом образе жизни. – В кн.: Избранные книги. – М., 1936, с. 213.

16

Гиппократ. О воздухах, водах и местностях. – В кн.: Избранные книги. – М., 1936, с. 275–276.

17

Цельс Авл Корнелий. О медицине (в восьми книгах). – М., 1959, с. 12.

18

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 5.

19

Denomi A. J. Fin'Amors: The Pure Love of the Troubadours. – Its Amorality and Possible Source. Mediaeval Studies, Vol. VII, 1945, p. 705.

20

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 2.

21

Ма'ад происходит от арабского «,авд» – возвращение. Согласно концепции жизни после

смерти, разработанной Авиценной в трактате «Освещение Истины», Ма'ад – это место или состояние, в котором будут находиться люди или их образы, которые они обретут после смерти.

22

Фрагменты ранних греческих философов. – Часть 1. – От эпических теокосмогоний до возникновения атомистики. – М., 1989, с. 472.

23

Юнг К.-Г. Ответ Иову. – М., 2001, с. 162.

24

Там же, с. 153.

25

Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 63.

26

Исхаков В. И. Медико-гигиенические системы античности: текст лекции. – Ташкент, 1988. – 20 с.

27

Петров Б. Д. Очерки истории отечественной медицины. – М., 1962, с. 182.

28

Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 294.

29

Юнг К. Г. Архетип и символ. – М., 1991, с. 85.

30

Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 254.

31

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 18.

32

Там же, с. 267, 324.

33

Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 39.

34

Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. – М., 1986, с. 97.

35

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 20.

36

Там же, с. 20.

37

Там же, с. 21.

38

Там же, с. 22.

39

Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 156.

40

Юнг К.-Г. Архетип и символ. – М., 1991, с. 84.

41

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 11.

42

Дакаики. Услада душ, или Бахтияр-наме. – М., 1977, с. 5.

43

Ибн Сина. Книга знания – В кн.: Избранные философские произведения. – М., 1980, с. 203.

44

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 12.

45

Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 276.

46

Шюре Э. Пророки Возрождения. – М., 2001, с. 126; Леонардо да Винчи. Избранные произведения. – М., 1935, с. 256.; Мысли Леонардо да Винчи, приведенные в исследовании Эдуарда Шюре, переведены с тщательностью, свойственной всем его трудам: Frammenti litterarie Filosoficitranceltidal Dr. Edmondo Solmi. – Florence (Barbera), 1900.

47

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 10.

48

Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. – М., 1986, с. 153.

49

Там же, с. 212.

50

Лебедев Н. Н. Биоритмы пищеварительной системы. – М., 1987, с. 91

51

Поппер К. Логика и рост научного знания. – М., 1983, с. 439–557.

52

Юнг К. Г. Архетип и символ. – М., 1991, с. 254.

53

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 11.

54

Joule J. Matter, Living Force and Heat. – В: The Scientific Papers of James Prescott Joule. Vol. I. – L.: Taylor & Francis, 1884, p. 273.

55

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 11.

56

Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. – М., 1986, с. 81.

57

Юнг К.-Г. Ответ Иову. – М., 2001, с. 177.

58

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 12.

59

Там же, с. 12–13.

60

Там же, с. 13.

61

Там же.

62

Там же, с. 14.

63

Там же, с. 21.

64

Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 167.

65

Там же, с. 276.

66

Ибн Сина. Книга о душе. – В кн.: Избранные философские произведения. – М., 1980, с. 471

67

Низам ад-Дин Мир Али Шир Навои-Фани. Возлюбленный сердец. – В кн.: Суфии. – М., 2001, с. 367.

68

Юнг К. Г. Ответ Иову. – М., 2001, с. 166.

69

Ибн Сина. Книга о душе. – В кн.: Избранные философские произведения. – М., 1980, с. 471

70

Абу Али Ибн Сина. Рисала фи-л-ишк. – В кн.: С. Б. Серебрякова. Трактат Ибн Сины (Авиценны) о любви. – Тбилиси, 1976, с. 49–50.

71

Абу Али Ибн Сина. Поэма о медицине (Урджуза фи-т-тибб) – второе по значению после «Канона врачебной науки» медицинское произведение Авиценны.

Урджузой в арабской и персидской поэзии называется всякое стихотворение, написанное размером «раджаз», то есть построенное по принципу долготы и кратности слогов.

«Поэма о медицине» неоднократно переводилась на многие языки народов мира. Латинский перевод медицинской поэмы Авиценны появился в Европе почти одновременно с «Каноном» в XII веке. Имя автора, по одним данным (Д. Г. Вороновский, 1953; В. Н. Терновский, 1969), Герард Кремонский из Толедо – знаменитый переводчик «Канона», по другим (А. Э. Шлионский, 1969) – Арманго де Блез, издавший в 1284 году перевод «Поэмы о медицине» и комментарии к нему Аверроэса. В 1649 году в Гронингене (Нидерланды) вышло последнее латинское издание поэмы – «Кантикум» – в переводе Антониуса Дезингиуса.

Перевод с арабского на узбекский язык, сделанный в 1973 году Ш. Шаисламовым, лег в основу историко-медицинского анализа и поэтической интерпретации фрагментов «Поэмы о медицине». Это был первый опыт трансляции дидактической поэзии Авиценны. Фрагменты были опубликованы в книге В. И. Исхакова «Этюды о здоровье: Ибн Сина и его античные предшественники» (Ташкент, 1987). В настоящем издании представлен перевод «Урджузы» из книги стихов Ибн Ильяса (В. И. Исхакова) «Персеиды».

72

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 295.

73

Там же.

74

Грмек М. Д. Геронтология – учение о старости и долголетию. – М., 1964, с. 33.

75

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 295–296.

76

Там же, с. 296.

77

Там же, с. 175–176.

78

Ренан Э. Аверроэс и аверроизм. – Киев, 1903, с. 63.

79

Ибн Сина Абу Али. Фирузнома. – В кн.: Нуралиев Ю. Медицинские трактаты Авиценны. – Душанбе, 1982, с. 172–177.

80

Болтаев М. Н. Абу Али Ибн Сина – великий мыслитель, ученый-энциклопедист. – Ташкент, 1980, с. 148.

81

Ибн Сина. Трактат по гигиене. – Ташкент, 1982, с. 11.

82

Там же, с. 52.

83

Там же, с. 54–60.

84

Там же с.82–86.

85

Мец А. Мусульманский Ренессанс – М., 1978, с. 323.

86

Denomi A. J. Fin'Amors: The Pure Love of the Troubadours. – Its Amorality and Possible Source. Mediaeval Studies, Vol. VII, 1945, p. 705.

87

Ибн Сина. Жизнеописание. – В кн.: Избранные философские произведения. – М., 1980, с. 57.

88

Исхаков В. И., Исхакова Т. Н. Древо мудрости и здоровья. Алхимия питания в эпоху Восточного Ренессанса. – Ташкент, 2013, с. 117.

89

Дармстетер Д. Происхождение персидской поэзии. – 1924, с. 34.

90

В одном из своих откровений в стихах, Авиценна писал:

За безбожье свое пред собой один я в ответе.
Крепче веры моей не бывало на белом свете.

91

Венера – в астрономии мусульманского мира – Зухра.

92

Ибн Сина. Трактат по гигиене. – Ташкент, 1982, с. 92.

93

Там же, с. 92–96.

94

Суфии: Собрание притч и афоризмов. – М., 2001, с. 11.

95

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 314.

96

Там же, с. 315.

97

Там же.

98

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 351.

99

Цельс Авл Корнелий. О медицине (в восьми книгах). – М., 1959, с. 74

100

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 319.

101

Там же.

102

Там же, с. 320.

103

Мец А. Мусульманский Ренессанс – М., 1978, с. 311.

104

Ибн Сина. Трактат по гигиене. – Ташкент, 1982, с. 41.

105

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 196.

106

Там же, с. 320–321.

107

Гален К. О назначении частей человеческого тела. – М., 1971, с. 69.

108

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 321.

109

Игнатенко А. А. В поисках счастья. – М., 1989, с. 130.

110

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 321.

111

Там же, с. 322.

112

Там же.

113

Пинтосевич И. Живи. 7 заповедей энергии и здоровья. – М., 2012, с. 155.

114

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 294.

115

Там же.

116

Там же, с. 296.

117

Там же, с. 333.

118

Там же, с. 333–334.

119

Там же, с. 192.

120

Там же, с. 371.

121

Там же, с. 372–373.

122

Там же, с. 372.

123

Там же, с. 183.

124

Там же, с. 323.

125

Там же, с. 186, 322.

126

Петровский А. С. Влияние растительного мира на культуру человека. – М., 1868, с. 3.

127

Мец А. Мусульманский Ренессанс – М., 1978, с. 312.

128

Там же, с. 339.

129

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 352.

130

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1956, с. 629.

131

Декандоль А. Местопроисхождение возделываемых растений. – Санкт-Петербург, 1885, с. 62.

132

Самоник Квинт Серен. Медицинская книга (целебные предписания). – М., 1961, с. 87.

133

Бируни Абу Райхан. Избранные произведения. – Т. IV. – Фармакогнозия в медицине. – Ташкент, 1973, с. 512.

134

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 353.

135

Там же, с. 372.

136

Павлов И. П. Лекции о работе главных пищеварительных желез. – Ленинград, 1949, с. 190.

137

Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. – Кн. I. – Ташкент, 1981, с. 352.

138

Galen C. A Translation of Galen's Hygiene (De Sanitate Tuenda) by R. M. Green. – Springfield, 1951, p. 210.