

**ВОЗЗРЕНИЯ АБУ АЛИ ИБН СИНО НА БОЛЕЗНИ И ВОЗМОЖНОСТИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗАЩИТНЫХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА НА ОСНОВЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ**

Ахмадалиева Н.О., Нигматуллаева Д.Ж., Жоханов Ж.Ф., Турабаева З.К.

**АБУ АЛИ ИБН СИНОНИНГ КАСАЛЛИКЛАР ҲАҚИДАГИ ФИКРЛАРИ ВА ТАБИИЙ ОМИЛЛАР АСОСИДА ОРГАНИЗМНИНГ ҲИМОЯ ХУСУСИЯТЛАРИНИ МУСТАҲКАМЛАШ ИМКОНИАТЛАРИ**

Ахмадалиева Н.О., Нигматуллаева Д.Ж., Жоханов Ж.Ф., Турабаева З.К.

**ABLOYING ABU ALI IBN SINO ABOUT DISEASES AND THE POSSIBILITY OF STRENGTHENING THE PROTECTIVE PROPERTIES OF THE ORGANISM BASED ON NATURAL FACTORS**

Akhmadaliev N.O., Nigmatullaeva D.J., Jokhanov J.F., Turabaeva Z.K.

Современная окружающая среда существенно отличается от среды обитания человека XIX, XX и предшествующих веков. Причиной произошедших изменений среды обитания явилась, прежде всего, деятельность самого человека, но и основным объектом биосферы, испытывающим на себе негативное влияние этих изменений, также является человек.

Наиболее знаменитым трудом в истории медицины, явившимся итогом тысячи лет ее развития, стал «Китаб ал-канун фит-т-тиб» («Канон врачебной науки»), написанный замечательным врачом и философом-энциклопедистом Абу Али Ибн Синой. «Канон» и другие труды Ибн Сины содержат не только множество ссылок на разнообразные литературные источники – творения ученых Греции и Рима, Китая и Индии, но и взятого из жизни материала – богатейшего опыта практического врача, подвергнутого научной обработке. При этом наблюдения, сделанные Ибн Синой у постели больного, нередко подкреплялись данными эксперимента.

Сотни лет «Канон» оставался непревзойденным трудом по медицине, неисчерпаемым источником знаний. «Канон» учил пониманию того, что такое медицинское искусство, болезнь и здоровье. С первых же страниц своего знаменитого труда Ибн Сина обосновывает свое понимание медицины и ее назначения, которое, по его мнению, заключается в том, чтобы сохранять здоровье и возвращать его, если оно потеряно: «Я утверждаю: медицина – наука о познании состояния тела человека, поскольку оно здорово или утратило здоровье для того, чтобы сохранить здоровье или вернуть его, если оно утрачено...» [3]. При этом следует отметить, что в своем определении медицины и ее значения Авиценна на первое место ставит сохранение здоровья.

Создавая «Канон», автор основывал его не на изучении надуманных теорий и мистических бредней. Ибн Сина поставил трезво-реалистическую задачу – изучение причин болезней на основе их проявлений. «Познание всякой вещи, – говорит Ибн Сина, – если она возникает, достигается и бывает совершенным через познание ее причин, если они имеются; поэтому в медицине следует знать причины здоровья и болезни. Причины эти бывают явные, а бывают и скрытые, постигаемые не чувством, а умозаключением на основании проявлений; поэтому в медицине необходимо также знать и явления, которые происходят при здоровье и при болезни» [3].

В другом разделе «Канона» Ибн Сина классифицирует причины различных состояний тела – «здоровья, болезни и среднего состояния между ними» – несколько иначе, выделяя предшествующую, внешнюю и связующую при-

чины. Однако в их содержание автор вкладывает те же понятия, что и в ранее называемые им «материальные и действенные» причины: «Предшествующая и связующая причины имеют то общее, что они являются вещами телесными, то есть [связаны] с соком, или с натурой, или со сложением, а внешняя причина относится к вещам, состоящим вне вещества тела, [и приходит] либо от внешних тел, как, например то, что случается от удара, от жаркого воздуха, от еды, горячей или холодной, поступающей в тело, либо со стороны души, так как душа есть нечто иное, отличное от тела. Таково, например, то, что случается от гнева и страха и от того, что подобно им» [3].

Говоря о действии причин болезни (факторов заболевания) на организм, Авиценна утверждает, что для возникновения заболевания необходимо воздействие нескольких факторов: «Не всякая причина, достигающая тела, оказывает на него действие; иногда при этом нужны [еще] три вещи: сила, исходящая от активной силы, сила, исходящая от предрасполагающей силы, а также возможность встречи одной из этих сил с другой на время, достаточное, чтобы проявилось данное действие причины» [3]. При этом Ибн Сина вновь упоминает о предрасположенности к последствиям от воздействия тех или иных причин-факторов: «Иногда причина является одной [и той же], но вызывает в телах различных людей различные болезни или вызывает различные болезни в различное время» [3].

Кроме того, в размышлениях ученого можно проследить догадки о существовании в организме (теле) некой защиты, помогающей сопротивляться болезнетворному воздействию причин-факторов – иммунной системы: «... действие [одних и тех же причин] на сильного и на слабого, на очень чувствительного и на мало чувствительного [человека] не одинаково» [3].

Причинами слабости (под которой Ибн Сина, по-видимому, подразумевает падение сопротивляемости организма) ученый называет следующие: «Нередко причиной слабости является перенесение многих болезней...», «Если же мы перечислим причины [слабости]..., то найдем среди них причины недоброкачества природы, к которым относятся испорченный воздух, вода и пища...», «К числу причин слабости принадлежат [явления], связанные с опорожнением, например, кровотечения и понос, особенно [извержение] жидких соков...», «К этим же причинам относится обильное потение, чрезмерный моцион, а также и боли...», «Лихорадки ослабляют...; сюда же относится и частое голодание...», «Иногда слабость тела есть последствие слабости [одного] какого-либо

органа... [Слабый орган] скорее подвержен [заболеванию], которое орган, созданный сильным, от себя отражает» [3].

Считая, что врачебная наука необходима для исследования тела человека – «как оно бывает здоровым и как болеет», Ибн Сина заявляет, что конечной целью этого исследования является сохранение здоровья и прекращение болезни». «Искусство сохранения здоровья, – говорит Ибн Сина, – является как бы средством доведения каждого человеческого тела путем сохранения необходимых для него благоприятных условий до того возраста, когда [наступает смерть], называемая естественной смертью» [2]. Средствами достижения данной цели, по мнению ученого, являются «целесообразное пользование едой и напитками, правильный выбор воздуха, определенные меры покоя и движения, лечение лекарствами и лечение рукой» [3].

В своем труде «Трактат по гигиене» Абу Али Ибн Сина говорит: «Сохранение [здоровья обуславливается] уравниванием [употребления] одних вещей и избеганием других. К уравниванию вещей относятся: уравнивание воздуха, ... пищи, ... питья, ... бодрствования, ... сна, ... телесных движений, ... покоя и отдыха, а также уравнивание того, что должно вывести [из организма] и что следует задержать в нем...». Среди «вещей, которых надо избегать», Ибн Сина называет то, «что порождает смертельную дурную натуру, горячую или холодную, и того, что противоречит натуре [человека] по своему особому свойству» [1,3].

Одно из ведущих мест в рекомендациях Ибн Сины по сохранению здоровья и поддержанию жизненных сил принадлежит вопросам питания. При этом Авиценна считает, что особое внимание должно уделяться режиму питания, качеству и количеству пищи.

«Количество [съеденной] пищи зависит от привычки и силы [человека]. У [человека] с нормальной силой количество пищи должно быть таким, что, когда он съест ее, она не обременяла бы, не растягивала оконечности ребер, не раздувала [живота], не урчала и не переполняла доверху. Кроме того, после нее не должно наступать тошноты, ...бессонницы и не должен ощущаться вкус пищи при отрыжке через некоторое время после [еды]» [3].

Здесь же ученый дает и свои рекомендации по этому вопросу: «...не следует наполнять [желудок] в такой степени, при которой не остается места для дополнительной [пищи], а надо переставать есть еще при наличии некоторого аппетита», «...Тот, кто не в силах переварить достаточное [количество], должен есть почаще, но поменьше».

Далее Ибн Сина настаивает, что для сохранения здоровья важны порядок приема пищи и сочетание одной пищи с другой. «Если за медленно перевариваемой [пищей], – пишет медик, – следует быстро перевариваемая, то последняя опережает ее в переваривании, но не может проникнуть дальше из-за того, что под ней находится медленно перевариваемая [пища]» [3]. «Употребление разнообразной пищи может оказаться вредным ... – из-за одновременного переваривания каждой из них и несовместимости удобоваримой || и неудобоваримой [пищи]...». К категории «уравнивания пищи» Ибн Сина относит также и время приема пищи, поскольку «вреднее всего для тела – принятие пищи на незрелую и неперевавленную пищу...» [3].

Наряду с этим Ибн Сина отмечает, что «[Пища], действующая как элемент, такова, что ее вещество претерпевает превращение и принимает образ части какого-либо органа человека». При этом если «[вещества], которые изменяются телом и [сами] изменяют его» уподобляются телу, «то это – лекарственная пища, а если не уподобляются, то это лекарство в абсолютном смысле». «Среди пище-

вых веществ есть такие, которые ближе к лекарствам и такие, которые ближе к пище» [3].

Далее Авиценна пишет, что «берегущий свое здоровье должен стремиться к тому, чтобы основную часть его пищи не составляли какие-нибудь целебные питательные вещества, вроде овощей, фруктов и прочего... Человек должен употреблять такую пищу, как мясо, ...очищенную от сора пшеницу, ...сласти, соответствующие его натуре, хорошее ароматное вино. Не следует обращать внимания на другие виды [пищи], за исключением тех случаев, когда [они необходимы] из лечебных или предупредительных целей» [3].

Основные принципы лекарственного лечения, изложенные в «Каноне», были сформулированы еще в «Гиппократовом сборнике»: «...противоположное есть лекарство для противоположного, ибо медицина есть прибавление и отнятие: отнятие всего того, что излишне и вредно, прибавление же недостающего» (Книга «О ветрах») [6].

Большинство лекарств растительного происхождения, названных во второй книге «Канона», применялось в данных целях до XX в., а около полутора столетия из них значились в изданиях отечественной фармакопеи. Среди них – анис (анисун), корица китайская (дарсини), корица цейлонская (салиха), имбирь (занджабил), шафран (зафаран), тмин (каравийа), петрушка (футрасалийун), гвоздичное дерево (каранфул), фенхель (разийанадж) и др.

В частности, характеризуя лечебные свойства некоторых средств растительного происхождения, Ибн Сина говорит:

«Корица (китайская) бодрит, помогает от кашля и очищает грудь от дурных соков. Она отворяет закупорки в печени и укрепляет ее» [3].

«Корица (цейлонская) обладает рассасывающим и вяжущим свойствами, а также разреженностью» и «[вследствие этого] укрепляет органы» [3].

Шафран «открывает закупорки..., не поднимает какого-либо сока и сохраняет их в равном количестве..., исправляет гнилость и укрепляет внутренности», «Шафран укрепляет сердце и бодрит..., облегчает дыхание и укрепляет органы дыхания...», «понижает аппетит», но «укрепляет желудок и печень своей теплотой и присущим ему дубильным и вяжущим свойством...», «...хорош для селезенки» [3].

«[Петрушка обладает] теплотой в первой [степени] и сухостью во второй. Рассасывает вздутия, открывает закупорки, гонит пот, успокаивает боли... Петрушка полезна для печени и селезенки» [3].

Кунжут – «[это лекарство] склеивающее, смягчительное, умеренно согревающее». Он «рассасывает сныжки от ударов. Кунжут (прикладывают) на ожоги огнем. Кунжут хорош при стеснении дыхания и астме...». Но «кунжут вреден для желудка. Он возбуждает тошноту, отбивает аппетит и быстро насыщает» [3].

Дикий тмин «обладает растворяющей силой и основным его свойством является укрепление внутренних органов» [3]. Тмин обыкновенный останавливает рвоту..., способствует пищеварению. Отвары плодов и семян ... гонят мочу, успокаивают рези в кишках. Женщины, посидев в его отваре, получают пользу при болях в матке. [Тмин] убивает червей, если выпить его плодов и семян» [3].

Укроп «усиливает отделение молока, помогает при икоте и переполнении желудка, ...вызывает созревание холодных соков, успокаивает боли и изгоняет ветры. Укроп сильно смягчает и натура его близка к [лекарствам], способствующим созреванию и открывающим закупорки» [3].

Барбарис «сильно гонит желчь..., укрепляет печень и желудок, закрепляет и помогает от изъязвления [кишок] и от кровотечения из нижней части [тела]» [3].

Некоторые растения в восточной кухне издревле используются как вкусовые добавки и характеризуются древними мыслителями – собирателями народного опыта – как пища, способная «укрепить организм, поднять его защитные свойства». Исследования, проведенные нами, показали, что «укрепляющие» свойства этих растений обусловлены их стимулирующим действием на иммунную систему организма [5].

Многие растения, упоминаемые Ибн Синой, не только описываются в многочисленных современных сборниках лекарственных растений [4], но и традиционно используются в качестве приправ к блюдам национальной кухни Средней Азии и других регионов. Таковы, например, укроп, петрушка, кашнич, зира, седона, гвоздика, кунджут, тмин, корица, шафран, барабарис и др.

#### Литература

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Трактат по гигиене/ Пер. с араб. – Ташкент, 1982. – 108 с.
2. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. – Кн. I. Об определении понятия медицины. – Ташкент, 1993. – 550 с.
3. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. – Книга II. О простых лекарствах. Лекарственные средства. – Ташкент, 1954. – С. 598-599.
4. Акопов И.Э. Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение. – Ташкент: Медицина, 1986. – 567 с.
5. Ахмадалиева Н.О. Возможности повышения защитных свойств организма на основе природных факторов питания // Вестн. СПб гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова. – 2009. – №1. – С. 43-47.
6. Караулов А.В., Сакурено С.И., Бармотен Г.В. Принципы иммунотерапии и иммунореабилитации рецидивирующих респираторных заболеваний // Леч. врач. – 2000. – №1. – С. 44-45.

