

УДК 615.89

ПРИНЦИПЫ АЮРВЕДЫ С ПОЗИЦИЙ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ОБОСНОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНЫ

Сафоничева О.Г., Мартынчик С.А.

*ГБОУ ВПО «Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова»
Минздрава России, Москва, e-mail:safonicheva.o@mail.ru*

Представлена концепция междисциплинарного подхода к обоснованию технологий персонализированной медицины, основанной на интеграции восточной системы Аюрведы и западной биомедицины. Показано, что Аюрведе присущи конституциональный, профилактический и персонализированный подходы, включающие в себя оценку конституции, изучение предрасположенности к характерным для каждой конституции хроническим заболеваниям, рекомендации по оздоровлению в связи с индивидуальной конституцией индивидуума. Аюрведа обладает персонализированным подходом, включающим в себя оценку конституции для установления первопричины заболевания, ранней диагностики, профилактики и лечения. В Аюрведе предлагается подробное руководство о питании в соответствии с индивидуальной конституцией. Имеется насущная потребность в построении объективных научных доказательств статуса Аюрведы как доказательной медицины. Научная ценность принципов Аюрведы изучается с позиций системной биологии, геномики и эпигеномики. Новая интегративная модель с использованием лучшего из западной биомедицины и Аюрведы будет способствовать решению актуальных проблем в здравоохранении в направлении движения от болезни к выздоровлению, от лечения к профилактике и персонализированной медицине.

Ключевые слова: Принципы Аюрведы, западная биомедицина, интегративная модель предиктивной, профилактической и персонализированной медицины, междисциплинарное обоснование

AYURVEDA PRINCIPLES FROM POSITION OF INTERDISCIPLINARY SUBTANTIATION OF PERSONALIZED MEDICINE TECHNOLOGIES

Safonicheva O.G., Martynchik S.A.

First Moscow State Medical University named after I.M. Sechenov, Moscow, e-mail: safonicheva.o@mail.ru

The concept of an interdisciplinary approach to the justification of personalized medicine technology based on the integration of the Oriental system Ayurveda and Western biomedicine is presented in the article. It is shown that system Ayurveda has constitutional, preventive and personalized approaches, including an assessment of the constitutional predisposition to the inherent chronic diseases, it gives recommendations for health improvement in relation to the individual constitution of the person. Ayurveda has a personalized approach, including an assessment of the constitution, to determine the main cause of the disease, early diagnosis, prevention and treatment. Ayurveda is offered detailed guidance to diet, according to the individual constitution. There is an urgent need for the construction of the objective scientific evidence of Ayurveda to receive the status of evidence-based medicine. The scientific value of the principles of Ayurveda studied from position of systemic biology, genomics and epi-genomics. New integrative model of the best Western biomedical technologies and Ayurveda cooperation will contribute the solving of actual problems in health care system to the directions of recovery, prevention and personalized medicine.

Keywords: Principles of Ayurveda, Western biomedical technologies, integrative model of predictive, preventive and personalized medicine, interdisciplinary study

Современная медицина базируется на предиктивной (основанной на молекулярно-генетических особенностях и наследственной предрасположенности), профилактической, персонализированной основах, с осознанным участием человека в оздоровительных программах.

В структуре мировых тенденций концепция междисциплинарного подхода к ранней диагностике, персонализированной профилактике и реабилитации лиц трудоспособного возраста в целях сохранения психического, физического здоровья и повышения профессионального долголетия становится одним из долгосрочных приоритетов развития медицинской науки.

Для междисциплинарного обоснования технологий персонализированной медицины необходимо изучить опыт лучших ми-

ровых школ (особенно это касается Школ Востока), где культура здоровья является частью общей культуры, а рекомендации по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний учитывают индивидуальные особенности человека.

Медицинская система Аюрведа (наука о жизни) – традиционная система индийской ведической медицины, в которой практикуются холистические принципы, сконцентрированные на сохранении здоровья и активного долголетия каждого отдельного индивидуума. Это древнейшее индийское учение о здоровье и долголетию сейчас пользуется популярностью во многих странах мира и в 1985 году признано ВОЗ наиболее эффективной системой восточной медицины.

Между традиционной системой Аюрведа и инновационными подходами пре-

диктивной, профилактической и персонализированной медицины (ПППМ) в концептуальном контексте имеются существенные сходства [6].

Объединение Аюрведы и научных подходов к доказательной медицине

Аюрведе присущи конституциональный, профилактический и персонализированный подходы, включающие в себя оценку конституции, изучение предрасположенности к характерным для каждой конституции заболеваниям, рекомендации по оздоровлению в связи с индивидуальной конституцией индивидуума.

Если провести анализ современной концепции ПППМ, то именно Аюрведическая медицина наиболее полно ей соответствует. Сегодня, как никогда раньше, базовые принципы Аюрведы звучат наиболее актуально.

1. Конституциональный подход. Задолго до расшифровки генома человека, врач, практикующий Аюрведу, опирался на конституциональный подход для установления первопричины заболевания. Конституция (изначальная природа), может рассматриваться как обобщенная морфофункциональная характеристика индивидуума, которая отражает особенности телосложения, психической деятельности, метаболизма и функционирования вегетативных систем, адаптационно-приспособительных, компенсаторных и патологических реакций человека.

Индивидуальная конституция человека состоит из дош или гуморов – Ваты, Питты и Капхи. В переводе с санскрита доша – это «то, что выходит из равновесия». Скорее всего, доша – это единство энергии, информации и материи, то, что определяет особый психотип человека, его индивидуальный гомеостаз, обмен веществ, индивидуальный «жизненный маршрут». Доши – это качества, из которых состоят наше тело и личность, различное соотношение дош в каждом человеке определяет его неповторимость, индивидуальность. Однако все три доши в разных соотношениях присутствуют в каждом человеке. И это нас объединяет. Доши, как и все основные жизненные параметры человека, подвижны – они постоянно образуются, обновляются и постоянно удаляются из организма. Человек здоров тогда, когда баланс дош соответствует тому соотношению, которое было дано человеку при рождении.

Для постановки правильного диагноза есть два источника: исследование больного и исследование заболевания. Аюрведическая диагностика складывается из классического опроса для определения конституции

(Пракрити), а также клинического исследования пациента, для оценки состояния на момент обследования, которое включает: визуальное наблюдение, прикосновение (кинестезическое исследование), изучение анамнеза и истории жизни, изучение основных и продромальных симптомов, анализ этиологии и патогенеза, анализ применения лекарств и остальных назначений.

2. Профилактический подход. Цель Аюрведы – достичь здоровья путем установления равновесия и гармонии, а не путем борьбы с болезнями, поэтому профилактике в ней отводится более важная роль, чем терапии. Задачей врача, практикующего Аюрведу, является определение конституции, а также предрасположенности к характерным для каждой конституции заболеваниям. Поэтому, в Аюрведической медицине большая часть рекомендаций носит профилактический характер, а основа профилактики – знание Пракрити.

Причинами нарушения равновесного состояния могут быть внешние и внутренние факторы. Являются ли причины заболевания внутренними или внешними, человек заболевает только при нарушении внутреннего равновесия. Укрепление здоровья и лечение болезни зависит от надежности иммунитета, поэтому основные методики Аюрведической медицины направлены на активизацию механизмов саморегуляции и саногенеза.

3. Персонализированный подход. Основой правильного Аюрведического восстановления здоровья является проведение полной Аюрведической диагностики. Диагностика проводится на основании знания двух важных показателей – Пракрити и Викрити. Пракрити – это исходный баланс дош, данный человеку при рождении. Викрити – это измененное, болезненное состояние дош. Аюрведический врач должен выявлять нарушения в соотношении первоэлементов и разрабатывать персонализированный подход с применением таких методов лечения, которые приведут нарушенные соотношения первоэлементов в свою изначальную норму. Так как большая часть заболеваний носит приобретенный характер, то они являются обратимыми и могут быть вылечены. Дисбаланс дош сопровождается накоплением АМЫ – шлаков. Соединяясь с Амой, доши приобретают новые свойства, что еще более усугубляет болезнетворный процесс.

Рекомендации по восстановлению Пракрити могут включать список методов из 8-10 пунктов, которые обеспечивают комплексный подход и приводят к нормализации состояния.

1. Медитация. Управляемая медитация под руководством Учителя гармонизирует все тонкие энергии человека, приводит к балансу сразу все три доши, успокаивает ум и эмоции.

2. Умеренность во всем, соблюдение закона соизмеримости.

3. Правильная организация времени, соблюдение баланса труда и отдыха с учетом конституции. Соизмеримость и творчество помогут преодолеть чувство неудовлетворенности жизнью, депрессию, которая так характерна для жителей крупных городов.

4. Цветотерапевтическое воздействие. «Избыточную» дошу уравнивают определенные цвета – значит в интерьере, одежде нужно отдавать предпочтение именно этим цветам.

5. Ароматерапия с применением аромасел, которые подбираются с учетом дисбалансов.

6. Музыкальная терапия с прослушиванием специализированных композиций «Гандхарва Веда» или «Дханвантари», а также классической или инструментальной музыки.

7. Йога, как основа психотерапии.

8. Правильное питание. Древняя Ведическая мудрость гласит: «Если Вы питаетесь правильно, то лекарства Вам не нужны, а если Вы питаетесь не правильно, то лекарства Вам не помогут». Поэтому, основу Аюрведического лечения составляет «конституциональная» диета, направленная на поддержание баланса дош.

9. Аюрведический массаж, который можно рассматривать и как способ гармонизации физического тела, так и как способ доставки через кожу лекарственных масел и других субстанций.

10. Физическая активность через различные гимнастики.

11. Очищение организма.

12. Аюрведическая фитотерапия, которая учитывает и симптоматический и конституциональный подход.

Аюрведическая диетология

Принципы Аюрведической диетологии включают свойства пищевых продуктов, их совместимость, способы обработки, правила приема и количество пищи [3].

Диета оказывает существенное влияние на здоровье и болезни человека, так как тело состоит из пищевых продуктов, которые человек принимает. Поэтому, согласно Аюрведе, болезни, в значительной степени, являются результатом неправильного питания человека, а знание о питании играет существенную роль для поддержания здоровья.

В отношении пищи должны рассматриваться следующие показатели:

1. Свойства продуктов: «легкие продукты» – «тяжелые продукты».

2. Способ обработки: обработка меняет свойства пищевых компонентов, может сделать пищу более «легкой» или более «тяжелой».

3. Сочетание: продукты, являющиеся полезными сами по себе, могут оказаться «вредными» в некоторых сочетаниях и полезны при раздельном употреблении.

4. Количество (доза) – различают индивидуальную и общую дозу: когда продукт употребляется отдельно – рассматривают его индивидуальную дозу, а когда продукт употребляется вместе с другими продуктами – нужно учитывать дозу продукта в сочетании.

5. Место происхождения продукта: полезными будут те продукты, качество которых противоположно качеству местности, где они употребляются.

6. Время приема пищи.

7. Правила приема, регламентирующие употребление пищевых продуктов.

8. Учет конституциональных особенностей и привычек конкретного пациента.

Оптимальное количество потребляемой пищи во многом зависит от природы пищи: по правилу, тяжелые продукты не следует принимать до полного насыщения. Легкие продукты можно принимать до полного насыщения (они должны составлять половину). Оптимальным (при соблюдении прочих правил употребления пищи) является то количество пищи, которое правильно будет переварено.

Недостаточное количество пищи приводит к истощению и ослаблению. Низкокалорийное питание будет недостаточным для поддержания организма и вызовет заболевания, характерные для «ваты» – психастенические состояния.

Переизбыток вызывает нарушение всех гуморов и приводит к образованию токсичных веществ и нарушению пищеварения, это запускает каскад заболеваний, связанных с диспепсией.

Диета и ритм питания.

Существуют два типа неправильных диет:

1. Преждевременная еда – частое принятие пищи, когда предыдущая порция еще не переварилась.

2. Непоследовательная еда – употребление излишнего или недостаточного количества пищи в неположенное время.

Нарушение ритма питания может вызывать болезни.

Лечебный комплекс на санскрите называется ЮКТИ (комплексность), благо-

даря которому можно добиться результата. Отдельные методы могут оказаться неэффективными или принести временное облегчение.

Таким образом, медицинская наука Аюрведа в большей степени обладает персонализированным подходом к профилактике и рекомендациям по здоровому образу жизни, чем любая другая западная школа. Интеграция холистического Аюрведического подхода и биомедицины, могли бы послужить хорошим подспорьем в повышении уровня этики, внутренней культуры и ответственности человека за свое здоровье, то есть привести в гармонию все составные компоненты образа жизни, а главное – относиться к образу мыслей и к образу жизни более осознанно.

Доказательная основа Аюрведической медицины

В настоящее время научная ценность принципов Аюрведы изучается с позиций системной биологии, геномики и эпигеномики [4].

В Аюрведических описаниях говорится, что врожденная предрасположенность к заболеваниям, выражается как индивидуальный баланс дош – Пракрити, отображающий фенотип. Изучается взаимосвязь между типами Пракрити и индивидуальными человеческими генотипами.

В процессе реализации находится проект анализа геномных вариаций и профилирование экспрессии гена человека, отнесенных к типам Пракрити, основанных на доказательном подходе к Аюрведе [5].

Выход за пределы геномики необходим для понимания, как окружающая среда и поведение могут нести ответственность за наследуемые изменения. При этом детализированное понимание таких Аюрведических концепций, как Пракрити, способно облегчить процесс и получить ответы на взаимосвязи между генотипами и фенотипами Пракрити.

Можно изучить патофизиологические, генетические, эпигенетические и метаболо-

мические различия в каждой из типов Пракрити. Эти научные исследования могут задать направление в сторону идентификации новых маркеров и ранних прогнозов, которые в последствии могут быть использованы для предотвращения новых заболеваний и разработки персонализированного лечения.

Заключение

В заключении следует отметить, что поиск моделей для интегративной медицины, выполняемых на технологической платформе «Профилактическая среда», указывает на необходимость сотрудничества между такими традиционными системами, как Аюрведа, и современной западной биомедициной [1, 2].

Новая интегративная модель с использованием лучшего из западной биомедицины и восточных традиционных систем знаний может привести к высоко результативным научным проектам. Такая интеграция будет способствовать решению актуальных проблем в здравоохранении в направлении движения от болезни к выздоровлению, от лечения к профилактике и персонализированной медицине.

Список литературы

1. Сафоничева О.Г. Интеграция медицинской системы Аюрведа в программы научной платформы «Профилактическая среда». Материалы Второго Всероссийского Конгресса по Аюрведе. ИВМ РУДН, АРИА. Москва. 9–10 апреля 2015. С. 28–32.
2. Сафоничева О.Г., Мартыничук С.А. Задачи развития научной платформы «Профилактическая среда»: технологические решения. Успехи современного естествознания. – 2015. – № 3. – С. 102–106.
3. Дилипкumar К.В. Принципы Аюрведической диетологии. Материалы Первого Всероссийского Конгресса по Аюрведе. ГБОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова. Москва, 12–13 апреля 2013. – С. 32–38.
4. Bhushan P., Kalpana J., Arvind C. Classification of human population based in HLA gen polymorphism and the concept of Prakriti in Ayurveda. J. Altern. Complement Med/ 200, 11(2): 349-353.
5. Patwardhan B. Ayurveda evidence-based and scientific rigor. J. Ayurveda Integr. Med. 2010, 1: 169-170.
6. Patwardhan B., Mutalik G. Search of novel model for integrative medicine. Chin. J. Integr. Med. 2014, 20(3): 170-171.