

ЭТНОЛОГИЯ И АНТРОПОЛОГИЯ

УДК / UDC 391 + 393

DOI: 10.22162/2500-1523-2022-1-95-110



О традициях народной медицины аларских бурят

Галина Виссарионовна Махачкеева¹

¹ независимый исследователь (д. 1-5, ул. Смолина, 670000 Улан-Удэ, Российская Федерация)

 0000-0002-7558-9302. E-mail: ecoprint@inbox.ru

© КалмНЦ РАН, 2022

© Махачкеева Г. В., 2022

Аннотация. *Введение.* В статье впервые рассматриваются локально-региональные лечебные традиции аларских бурят, ныне расселенных в Аларском районе Усть-Ордынского Бурятского округа Иркутской области и относимых к группе бурят, населяющих западный берег Байкала и потому называемых западными или предбайкальскими (ранее, в дореволюционных исследованиях, — северными). Лечебные практики современных аларских бурят унаследовали богатейший опыт от предшествующих поколений. Обусловлены они были факторами, среди которых наиболее важными являются естественно-географические условия лесостепной полосы, где органично сочетались разные хозяйственные типы: пашенное земледелие, полуседлое скотоводство, сезонная промысловая деятельность. Народная медицина данной этнической группы также тесно связана с шаманскими верованиями, которые, несмотря на многолетние гонения, сохранились до сих пор. *Актуальность* работы продиктована слабой ее изученностью. Особый интерес представляет лечебная практика аларских бурят и потому, что она не была в зоне влияния тибетской медицины, так как на территории расселения данной этнической группы буддизм не успел пустить глубокие корни из-за активного противостояния православия. *Целью* исследования является анализ лечебных практик аларских бурят. Основой для статьи стали немногочисленные публикации, архивные данные, экспедиционные авторские материалы. *Результаты.* В работе рассмотрены шаманское врачевание, средства лечения растительного и животного происхождения, психологического воздействия, иррациональные практики и профилактические методы. Сделана попытка систематизации лечебного комплекса. Внимание уделено этимологии названий определенных заболеваний и диалектной медицинской терминологии. Рассмотрена природа определенных болезней и явлений, проведены сравнительные параллели с лечебными традициями других этнических групп.

Ключевые слова: аларские и предбайкальские (западные) буряты, здоровье, народная медицина, лечение, профилактика, шаманское врачевание, медицинская терминология, болезни

Для цитирования: Махачкеева Г. В. О традициях народной медицины аларских бурят // Монголоведение. 2022. Т. 14. № 1. С. 95–110. DOI: 10.22162/2500-1523-2022-1-95-110

Folk Medicine Traditions of Alar Buryats Revisited

Galina V. Makhachkeeva¹

¹Independent Researcher (1/5, Smolin St., 670000 Ulan-Ude, Russian Federation)

 0000-0002-7558-9302. E-mail: ecoprint@inbox.ru

© KalmSC RAS, 2022

© Makhachkeeva G. V., 2022

Abstract. *Introduction.* The article provides a first insight into local and regional folk medicine traditions of Alar Buryats (once a part of Balagansk Buryats) nowadays inhabiting Alarsky District of Ust-Orda Buryat Autonomous Okrug (Irkutsk Oblast, Russia) and clustering with Buryats from the western coast of Lake Baikal, the latter therefore referred to as ‘western’ or ‘Cis-Baikalia’ (sometimes ‘northern’) Buryats. Healing practices of present-day Alar Buryats include richest experiences of previous generations, the former largely determined by a number of natural and geographic factors and conditions of the forest-steppe zone that resulted in consistent combinations of economic patterns, such as arable farming, semi-sedentary livestock breeding, seasonal hunting and fishing. Folk medicine of this sub-ethnic group retains strong ties to shamanic beliefs to have survived the long decades and centuries of persecution. The research topic proves interesting enough since the region under consideration — like the entire Baikal Region — is characterized by a lack of Tibetan medicine influence to have resulted from Orthodox Christianity’s resistance to the expansion of Buddhism. This factor made it possible to preserve the unique ancient traditional treatment techniques, while shamanic healing patterns based on a mythological worldview also constitute a large unexplored area of Baikalia at large. So, local healing traditions remain somewhat understudied. There are only fragmentary data in some works on this subject. *Goals.* The study aims to analyze the available data on traditional healing practices of Alar Buryats — publications, archival materials, and field notes. *Results.* The article classifies a set of animal and plant medicines, methods of psychological impact, irrational practices, preventive healthcare approaches and shamanic healing methods. Special attention is paid to etymologies of names of certain diseases and dialect medical terms. An effort is made to analyze the nature of some diseases and phenomena in comparison to healing traditions of other ethnic groups with due regard of modern medical knowledge.

Keywords: Alar Buryats, Buryats of Cis-Baikalia, health, folk medicine, treatment, preventive healthcare, shamanic healing, medical terminology, diseases

For citation: Makhachkeeva G. V. Folk Medicine Traditions of Alar Buryats Revisited. *Mongolian Studies (Elista)*. 2022; 14(1): 95–110. (In Russ.). DOI: 10.22162/2500-1523-2022-1-95-110

Введение

Народная медицина бурят Предбайкалья — область малоизученная. Ученными отмечено, что западные буряты почти в неприкосновенном виде сохранили пласты медицинских знаний, восходящих к глубокой древности [Галдина 1987: 34].

Целью данного исследования является анализ имеющихся материалов о локальных лечебных традициях, выработанных аларскими бурятами, рассеявшимися в лесостепной зоне левобережья Ангары в Предбайкалье, для которых был характерен многоотраслевой тип хозяйствования. Источниками исследования стали немногочисленные работы по этой тематике.

В 1877 г. Н. Н. Агапитов изучал лекарственные травы Приангарья [Агапитов 1878]. В 1895 г. врач М. Т. Поротов провел антропологические исследования аларских бурят, на основе которых им была защищена диссертация на степень доктора медицины «К антропологии бурят. Буряты-аларцы» [Поротов 1895]. М. Т. Поротов отмечал, что аларцы «редко имели дело с эндемическими заболеваниями», бывали эпидемии кори, скарлатины, дифтерии, из хронических сыпных болезней — экземы, из болезней дыхательных органов — чахотка. Фатальность автор видел «в переселении из юрты, где был всегда свежий воздух, в пыльную, жарко натопленную, полную испарений избу» [Поротов 1895: 55]. Нередко наблюдались у аларцев заболевания желудочно-кишечного тракта. Катар желудка (кислотное брожение) врач приписывал обильному употреблению кисломолочных продуктов [Поротов 1895: 55].

В начале XX в. некоторые сведения по народной медицине аларцев были собраны краеведом П. П. Баторовым [Баторов 2006]. В этот же период фрагментарные данные о лечебных практиках бурят Предбайкалья зафиксированы в историко-этнографических публикациях Ц. Жамцарано, Г-Д. Нацова [Жамцарано 2011; Нацов 1995], в советское время — в работах М. Н. Хангалова, В. А. Михайлова [Хангалов 1958; Михайлов 1987].

К исследованию привлекались данные архивных [Зимин 2017], фольклорных [Баирова 2004; Манжигеев 1978], а также полевых материалов автора [ПМА 2013а; ПМА 2013б; ПМА 2014; ПМА 2016а; ПМА 2016б; ПМА 2016в; ПМА 2017а; ПМА 2017б; ПМА 2018; ПМА 2019; ПМА 2020].

Для изучения и проведения сравнительно-сопоставительного анализа привлекались данные из традиций родственных этнических групп и народов, в частности калмыков [Галданова 1992; Бакаева, Гучинова 1992].

Особенности традиций народной медицины

Состояние здоровья аларских бурят до возникновения советской системы здравоохранения

Установившийся веками строй жизни коренного населения Сибири был нарушен с появлением новых потоков переселенцев — колонистов. Ведь, как известно, в их числе был в основном деклассированный элемент: беглые, «преступники, отставные солдаты, в 1760 г. был издан указ, разрешавший помещикам отправлять в Сибирь провинившихся крестьян в зачет рекрутского набора» [История Бурятии 2011: 95]. С появлением переселенцев из других регионов в среду были привнесены новые болезни: оспа, тиф, венерические заболевания, скарлатина [Содномпилова 2019: 186]. В XVII–XVIII вв. страшные опустошения производили эпидемии брюшного тифа и оспы. В 1772 г. казна выделила 1 000 руб. на покупку оспенного дома в Иркутске. Буряты отнеслись к этому нововведению здраво, приезжая с детьми на прививки за 200–300 верст [Богданов 2008: 123].

В целом, И. Г. Георги отмечал, что «болезней у них мало, однако до 60 лет редко доживают» [Георги 1799: 35]. Перечисляя распространенные болезни, он называет чесотку коростой или по-бурятски *хаму*, *халуун убэиэн* ‘брюшной тиф’ — «горячкой» или «местной лихорадкой», сибирскую язву (*боомо*) или чуму (*бодо*) (все ли здесь правильно? как будто не хватает слова). Также автор отмечает, что «незнакома между ними венерическая болезнь» [Георги 1799: 35].

Думается, решающим ранее был и такой фактор, как естественный отбор. В деревянных бурятских юртах всегда был свежий воздух, что способствовало естественному процессу закаливания. Выросший в таких условиях человек имел хороший иммунитет и редко болел. У аларских бурят есть понятие, обозначаемое метафорой *сээжин усюубуун* (досл. ‘грудной ребенок’), под которым имеют в виду слабого ребёнка, рожденного женщиной, организм которой не успел восстановиться от частых родов. Если раньше такие дети просто не выживали, то в советское время их начали выхаживать. Люди с ослабленным иммунитетом отличаются вялостью, неспособностью нести большие физические нагрузки. Поэтому раньше буряты обращали внимание на происхождение будущей невестки, ее здоровье и наследственность [ПМА 2008: Махачкеева].

На протяжении многих поколений аларские буряты выработали своеобразные лечебно-оздоровительные и профилактические методы, часть которых сохранилась до наших дней. В основном это процедуры, содержащие доступные продукты и компоненты. Большой цикл представляла шаманская магико-медицинская практика, многие аспекты которой остаются невыясненными и требуют специального изучения.

Шаманское врачевание

Внутри этого целительства у аларских бурят существовала узкая специализация.

1. Отдельную группу представляли повитухи *нарайлхада нуудаг* (досл. ‘находящаяся при родах’) или *хоохэ абааша* (досл. ‘принимающая ребенка’). Повивальную бабушку называли *хайхан тоодэй* (досл. ‘красивая бабушка’), повитуху помоложе — *хууни нуудал дээрэ нуудаг тоодэй* (досл. ‘бабушка, сидящая в доме у людей’). Кроме выполнения акушерских обязанностей, повитухи проводили обряд призывания предков-покровителей, своих и роженицы, прося помощи для благополучного исхода родов. Делали массаж, могли оказать помощь при неправильном предлежании плода: если послед долго не отходил, опытная повитуха могла рукой его вытащить *хани гардат абаха* [ПМА 2016в: Хинхаева]. М. Т. Поротов отмечал, что осложнения при родах были очень редкими [Поротов 1895: 89]. Занимающиеся родовспоможением женщины, как правило, имели наследственный дар и приравнивались к шаманкам — *одегон*, но низшего ранга. По этой причине после смерти они подвергались земному, а не воздушному погребению, которому подлежат шаманы высшей иерархии. Необходимость в услугах повитух с появлением и развитием советской системы здравоохранения постепенно отпала.

2. К особой когорте врачевателей относят костоправов *баряаши* — людей, обладающих наследственным умением «править» кости, мышцы, суставы, т. е. лечить травмы и болезни опорно-двигательного аппарата: переломы, ушибы, вывихи, растяжения, хондрозы, радикулиты, сотрясение мозга и т. д. Неоспорим тот факт, что этот метод лечения относится к шаманскому врачеванию, поскольку разрешение на практику получают проведением специального обряда. Дар целительского мастерства передается по наследству *удхаара*. В литературе последних лет за лечением подобного рода прочно утвердилась следующая терминология: мануальная медицина, мануальная терапия, остеопатия, кранио-

сакральная терапия, прикладная кинезиология, прикладная кинезиотерапия, висцеральная мануальная терапия [Что такое мануальная терапия].

3. Отдельное направление представляла лечебная практика шаманов-кузнецов — особо почитаемой когорты в шаманской иерархии. Виды кузнечного лечения достаточно подробно описаны М. Н. Хангаловым. Это сложные обряды с заклинаниями *тарим* с применением кипящей воды и горячего металла [Хангалов 1958: 507]. Исследователи отмечают, что эти способы лечения обладают генетической общностью с лечебными приемами тюркских скотоводческих народов, имеющих индоевропейские истоки [Дашиева 2019: 50]. Сегодня они практикуются редко.

4. Лечение занимаются и другие шаманы, арсенал целительских средств которых довольно широк. Среди них: традиционные методы народной медицины, массажи контактные (*эльбэхэ*, *бариха*) и бесконтактные (лечение пациента силой мысли с использованием шаманских кодов, в том числе дистанционная практика, в основном применяющаяся для тех людей, с которыми ранее целитель контактировал), заговоры, снятие испуга, порчи и сглаза, следствием которых являются болезни, т. е. работа с полем причин.

Выявление причины болезни является главной и сложной задачей в шаманском врачевании. Тема остается за пределами внимания исследователей, в связи с чем слабо изучена. Известно, что болезнь — это симптом того, что наш путь отклонился от правильного вектора, т. е. ее причины лежат в поведении и психике человека. И задача шамана, лечащего недуг, давать человеку изменение этого вектора и направлять его на путь, который поможет избежать болезней [Истомин 2017: 18]. Обнаруживается, что причины многих проблем со здоровьем лежат в плоскости экзотерических знаний, в традиционном обществе ранее широко известных, но ныне частично утерянных.

Так, в бурятском шаманизме все, что связано с кузницей, было окутано сакральностью. Кузнечный культ наблюдался и во многих других обществах, например якутском, где положение кузнеца почти равнялось положению шамана [Турза 2009: 94]. Но с изменением хозяйственно-производственной деятельности человека кузницы утратили свое значение. Оказали влияние и гонения на шаманизм, в связи с чем подверглась забвению и устно передаваемая из поколения в поколение информация об особенностях кузнечного культа. Анализ конкретных примеров, приводимых информантами, выявил, что тяжелые болезни, часто со смертельным исходом, преследовали всех, кто нарушил незыблемость кузнечных канонов. Например, если есть нарушения при проведении кузнечного обряда, где виновным признается шаман; несоблюдение людьми неприкосновенности кузнечного пространства, в том числе бывшего: использование с места старой кузницы бревен, земли и даже шлака — отходов, оставшихся от обработки металла.

Связанный с вывозом шлака один любопытный случай, поведенный информантом, представляется особенно наглядным: семья заселилась в дом, недалеко от которого высилась гора шлака — переработанных кузнечных отходов. По их поводу ворожеей-узэлиэ, к которой обратились при покупке дома хозяева, было сказано: «эти отходы будете вывозить не своими руками». Поэтому шлак в качестве строительного материала был предложен знакомым,

строившим дом. Несчастья начались сразу же: непосредственный исполнитель почувствовал себя плохо и не успел далеко уехать со смертельным грузом, через несколько дней ему был диагностирован рак на последней стадии. Пострадали и участники события, оказывавшие содействие. В тот же день ребенок водителя, находившийся в сопровождающей машине, выпил электролит, приняв его за лимонад. Пострадали и члены семьи хозяина дома, которые не принадлежали к шаманским родам и, соответственно, не имели защиты (мать и теща): у первой был зафиксирован инфаркт со смертельным исходом, у второй — инсульт в тяжелой форме. Проблемы со здоровьем начались и у хозяина дома [ПИМА 2014: Махачкеева].

Наказания в виде тяжелых болезней преследуют за неподобающее поведение и в других сакральных местах. Например, тракторист во время вспашки поля задел сук священной березы *барисы* — придорожного культового дерева, у которого обязан остановиться каждый путник, результат — впал в кому; ранее, в советское время, из-за шалостей у этого же дерева пострадали подростки, один из которых остался тяжелым инвалидом [ПИМА 2017а: Ухакшинова].

Итак, в описанных ситуациях наблюдается осквернение сакральных мест, когда наказание последовало незамедлительно. Неприкосновенным является все, что касается кузнечного дела: заброшенное здание, земля под кузницей и вокруг нее, и даже переработанные отходы. Незнание законов, как видим, и в шаманизме не освобождает от ответственности, но особенно строгий счет выставляется кузнечным *дарханским* нарушениям. Согласно воззрениям аларских бурят, это выражается метафорой «*Дархадууд дарабэдэ-барабэдэ халхабэ*», что означает «кузнечные божества не успокоятся, пока не покончат с виновником» [ПИМА 2020: Дагаева]. В таких случаях выход один — провести кузнечный обряд просительного-умилостивительного характера, который проводится шаманом, имеющим черные кузнечные корни. Обряд может провести шаман и с белой кузнечной наследственностью (работа с белым металлом), но в этом случае она обязательно должна быть непрерывной на протяжении семи поколений. Обряд проводится безлунной ночью, с жертвоприношением бараном черной масти, цель — вымолить прощение, если проступок был совершен по незнанию [ПИМА 2016б: Лигай].

У шаманистов издавна известно, что если запрет нарушают, заведомо зная о нем, то последствия всегда бывают плачевные, за исправление ошибки ни один шаман уже не возьмется. Если же случайно или по неведению, то еще есть шанс исправить ситуацию, но только в начале события. Нарушения такого рода обязательно влекут за собой тяжелые болезни, в результате — сокращение жизненного срока человека, иногда грех переходит к потомкам.

Согласно поверьям балаганских бурят, каждая болезнь имела своего хозяина [Хангалов 1958: 455]. Об этом говорят улигеры:

У Дагтай Хара тэнгрия было семь сыновей,
Хозяев болезней-прострелов — с отеками головами,
С единственными клыками в громадных полостях ртов,
С единственными глазами на громадных своих макушках:
Старшим сыном был Хозяин язвы сибирской,
Вторым сыном был Хозяин раковой болезни,
Третьим сыном был Хозяин болячек (сыпи),

Четвертым сыном был Хозяин болезни «70 телег» (?)
Пятым сыном был Хозяин карбункула,
Шестым сыном был Хозяин язвы,
Седьмым сыном был Хозяин чесотки.

[Баирова 2004: 121].

Здесь четвертый сын, согласно древним представлениям, — Хозяин неустановленной болезни *далан тэргэд* ‘70 телег’. В шаманистической мифологии болезнь называется *далан тургэд* (досл. ‘70 быстрых’ — 70 безымянных духов-гениев болезни, вызывающих нарывы — карбункулы) [Манжигеев 1978: 42]. Болезнь также записана еще в двух вариантах: «*далан турготэ* — карбункул, лечат густою арцою, прикладывали овечий сырой курдюк» [Баторов 2006: 56]; нарыв *далан торгод* [Хангалов 1958: 455]. В действительности же эта четвертая болезнь — фурункул, одноголовчатый чирей *шиихан*, также называемый у аларцев *эрэ шиихан* (досл. ‘мужской чирей’), а пятая болезнь — карбункул, тот же чирей, но многоголовчатый — *эмэ шиихан* (досл. ‘женский чирей’) [ПИМА 2016а: Елтунова].

«Фиксация болезней, считающихся братьями в шаманском фольклоре, видимо, есть одна из первых попыток персонификации болезней: лишай *элдин*, нарыв *далан торгод*, неустановленной природы болезнь *сасъхя*» [Буряты 2004: 322]. Отметим, что последней неустановленной болезнью *сасъхя*, *сатьха* у аларцев называются кожные высыпания, вызванные герпесвирусами: опоясывающий лишай, герпес на губах [Баторов 2006: 57]. Появление чирья считается хорошим признаком, так как он выводит из организма шлаки и яды, служит «гарантией от заражения более опасными для жизни болезнями» [Манжигеев 1978: 99]. При лечении этих недугов аларские буряты обращались к шаманам, к заговорам, вытягивали гной компрессами из муки и органов животных.

Средства животного происхождения

До сих пор в Алари применяются своеобразные древние методы лечения, называемые *боро арга* — домашнее лечение [Шагдаров, Черемисов 2010: 142]. Практикуют его люди, имеющие наследственный дар. Следует подчеркнуть, что любое врачевание у бурят передается по наследству [Михайлов 1987: 165].

Лечение органами овцы, козы, коровы, собаки, лошади от опухолей, кожных и воспалительных заболеваний у западных бурят впервые были описаны в 1903 г.: в теплую шкуру только что забитого животного заворачивают больного, положив на его тело внутренние органы по принципу «подобное к подобному»: сердце — на сердце, печень — на печень и т. д. [Жамцарано 2011: 44]. На лоб аларцы клали селезенку. При укусе змеи сразу забивали барана, к ранке прикладывали трепещущее сердце, вытягивающее яд. Бывает слышно, как чмокает сердце. А если запоздали, и человека раздуло, обкладывали его органами и шкурой лошади [Жамцарано 2011: 44].

Процедура имеет разные названия: *боро арга*, *адаһа барюулха*, если прикладывали органы овцы — *хони дахаха*, свиньи, считавшиеся более сильными, — *гахай дахаха*. Лечили органами птиц, при головных болях — органами курицы, маленьких детей — органами ягнят, щенков. Методы являлись эффективными при соблюдении всех правил во время и после проведения лечения: считалось, что выводятся все токсины, организм очищается и оздоравливается.

При проведении процедуры важно было успеть проделать все манипуляции, пока шкура и органы животного еще «живые» и обладают, согласно поверью, способностью «вбирать» в себя токсины из тела больного, и не менее важно не упустить момент завершения, чтобы не навредить. Необходимо было строго соблюдать правила реабилитации: тепло одеваться, избегать тяжелых физических нагрузок, переохлаждения, переедания, курения, спиртного, т. е. беречь себя *бэе наръяр абат ябаха* [ПМА 2013б: Ухакшинов].

Практиковали такое лечение и закаменские буряты, состоящие с аларскими в одной племенной группе хонгодоров. У них процедуры именуются: *арханда уруулха* ‘ведение в шкуру’ и *жэн табиха* ‘компресс’ [Галданова 1992: 95]. Обёртыванием в шкуру с накладыванием компресса лечили только тяжело больных, а обертывание без компресса практиковалось более широко. Также у закаменских бурят было известно лечение *набтаһан* — заворачивание в плаценту (послед) крупного рогатого скота маленьких детей. Было замечено, что, пройдя процедуру, они растут крепкими, менее подверженными всяким болезням [ПМА 2019: Шагжиева].

Использовали ранее аларские буряты при лечении кровь животных и птиц: чтобы не болеть ангиной, охотники пили горячую кровь козули; заболевания полости рта, стоматиты *гэм*, кровоточивость дёсен лечили кровью из надрезанного куриного или петушиного гребешка, уха ягненка, теленка, щенка. Но сначала надо было распознать вид стоматита. Для этого обращались к знающим людям *гэм таниха хун*: желтизну на языке, овечий стоматит *хонинэй гэм* лечили овечьей кровью; белизну, козий стоматит *ямаанэй гэм* — козьей кровью; гнойное воспаление на десне, муравьиный стоматит *шоргоолжонэй гэм* — муравьиной кислотой; гнойные воспаления по бокам языка, шиповниковый стоматит *уургэнэй гэм* — отваром ветвистого шиповника, причем ветки шиповника различались: одиночные, так называемые женские, *бэһэзгэй* (досл. ‘без ремня’), мужские, с ответвлениями, *бэһэтэй* (досл. ‘с ремнем’) [ПМА 2016в: Хинхаева]. Мужские и женские отвары варили отдельно. К этим методам прибегали в случае, если лечение стоматита квасцами (купорос) *байбан(э)* не помогало. Как известно, квасцы применяются в современной медицине как дезинфицирующее, вяжущее, прижигающее и кровоостанавливающее средство [БТС 1998]. О том, что аларские буряты издавна знали квасцы, свидетельствуют незаимствованные термины: *хухэ байбан* ‘медный купорос’, *сагаан байбан* ‘нашатырь’ [Шагдаров, Черемисов 2010: 104].

Больные суставы (ревматизм, полиартрит) лечили обкладыванием согреваемым желудком и кишечника домашних животных, горячей травяной массой. Эффект гарантировался при соблюдении восстановительного периода. При тяжелых легочных болезнях, в частности при туберкулезе, кормили больного вареным собачьим мясом, так как считалось, что оно обладает лечебными свойствами. Очень эффективен при кашле нутряной животный жир (свиной, бараний, говяжий), который горячим втирают в грудную клетку и спину больного, а затем тепло его укутывают. Также при простудных заболеваниях для взрослых использовали и используют медвежий и барсучий жиры.

В свете современного модного увлечения обезжиренными диетами интересным представляется отношение аларских бурят к жирной пище: считается, что

отказываться от нее нельзя, она всегда была необходимым компонентом бурятской кухни. Издавна известно, что человек, не употребляющий жирное, постоянно мерзнет, *яһан даарана* (досл. 'кость мерзнет'), т. е. отказ от жирного может привести к уменьшению, а затем и отсутствию в костях костного мозга *сэмһэн*. У такого человека мало жизненной энергии [ПМА 2013а: Бульгова].

В этом аспекте любопытные выводы о наблюдениях русского народа были сделаны выдающимся ученым А. Н. Энгельгардтом еще во II половине XIX в.: согласно поговорке «как поедает, так и поработает», люди точно знают, какая пища к какой работе подходит [Сеятели и хранители 1992: 277]. При косьбе, например, требуется пища прочная, чтобы крепко стоять на ногах, а молотить лучше натошак, чтобы быть полегче. Считая мясо важной частью пищи, крестьянин даже на самой трудной работе вовсе не придает ему важности относительно рабочего эффекта. Главное значение он придает жиру, считая, что чем жирнее пища, тем лучше: «Маслом кашу не испортишь». Пища хороша, если она жирна, сдобна, маслена. Щи хороши, когда так жирны, «что не продуешь», когда в них «много навару, то есть жиру» [Сеятели и хранители 1992: 277].

Уникальные наблюдения разных народов подтверждаются современными исследованиями. По некоторым данным новейшей медицины, миф о вреде жирной пищи развенчан: в жире в первую очередь нуждается костный мозг, самая активная стволовая ткань в организме человека. Так что нетрудно предсказать последствия маложировой диеты: проседает иммунитет, а это ведет к проблемам с кроветворением, онкологии и т. д. [Никонов 2018: 19].

Активно использовались в лечении у аларцев молочные продукты: соленую сметану применяли при порезах, ранах как заживляющее средство; кипяченую *хоорлоһон* (термин в словарях отсутствует) пили при поносах; сметаной — вареной с мукой до появления масла (*саламат*) — массажировали больные места, например, живот при надсаде. Жирной молочной пенкой лечили заеды, трещины на сосках кормящих женщин, паховые складки у грудных детей, кожу рук, лица от обветривания [ПМА 2008: Махачкеева].

Горячее молоко с растопленным барсучьим жиром и кумыс пили при легочных заболеваниях. И сегодня практикуют аларцы молочные и кумысные ванны. Особенно эффективны для детей теплые ванны из свежего или разбавленного молока, теплого обрат, которыми лечили кожные, аллергические проявления; считается, что такие ванны вытягивают токсины, оказывают общее оздоровительное действие. Известно, что дети становятся спокойными, растут крепкими. Употребление горячей сыворотки помогает при запорах, ломоте в суставах [ПМА 2017б: Ухакшинова].

Лечение психосоматических заболеваний

Любопытен метод лечения мастита *энгээ*, *обто хойло* (термины в словарях не зафиксированы), практикующийся у аларцев и в наши дни [Зимин 2017].

Часто, кроме переохлаждения и стрессов, как считалось предками аларцев, причиной мастита у кормящих женщин может быть и неудовлетворение их кулинарных желаний. При появлении застойных явлений в молочных железах больной сразу говорили: «Вспоминай, где, какую еду тебе хотелось, но не довелось отведать?». Лечение своеобразное: вожделенное кушанье подавали, но

когда больная протягивала руку, блюдо с едой отбирали. Повторяли обманный трюк три раза.

Подобное лечение мастита существовало и у калмыков: «Если у молодой матери вдруг заболит грудь, ее подробно расспрашивают, не заходила ли она к кому-нибудь. Хозяйка дома в таком случае специально готовит названное блюдо, и, трижды выслушав просьбу отведать его, „обиженная“ съедает угощение, после чего жар, боли, согласно поверью, немедленно проходят» [Бакаева, Гучинова 1992: 97].

Как видим, этот метод из разряда психосоматических. Видимо, смысл заключается в том, что в данном случае клин выбивается клином, т. е. симптомы устраняются таким же образом, каким создавались *юунһэ энгэи — тэрээхэрээ аргалха* (досл. ‘от чего заболела маститом, тем и лечишься’) [ПМА 2018: Бабаринова].

По мнению ученых, о формировании психосоматических симптомов существует множество концепций. Наиболее понятная и простая такова: есть неотреагированная эмоция или глубокое чувство, в силу разных симптомов имеющие психогенный характер причин. Не находя для себя «выхода» в привычной психической сфере, они «стучатся» в соматическую, т. е. в тело [Рыбакова 2019].

От икоты *зохотхо*, согласно поверью, пили воду, задерживая дыхание; лучшее средство — соединить большой палец с мизинцем, крепко сжать и держать до прекращения икоты [Баторов 2006: 55].

При гнойных воспалениях в глаза закапывали женское грудное молоко, промывали детской мочой. Любые маленькие порезы, высыпания смачивали по утрам, только проснувшись, слюной *улэн шулэн* (досл. ‘голодная слюна’) [ПМА 2008: Махачкеева].

Средства растительного происхождения

В питании аларских бурят мучные продукты всегда занимали важное место, поскольку регион издревле был земледельческим. Хлеб здесь всегда ценили, считали, что он обладает охранными и целебными свойствами. И лечение тестом *талхар балталха* было всегда популярным: при простудных заболеваниях мучными лепешками на теплом молоке обкладывали грудную клетку; для вытягивания гноя накладывали на фурункулы, карбункулы, рожистые воспаления, ушибы и растяжения, кожные высыпания, в том числе прыщи, на живот больного при поносах. Также при поносах пили зерновой отвар [ПМА 2020: Дагаева].

Кусочком теплого теста на молоке убирали щетинку на затылке, из-за которой новорожденные дети были плаксивы и плохо спали. Незаменимым считалось применение муки при ожогах: обожженное место засыпали мукой, предварительно смазав яичным белком (если есть в наличии), и бинтовали рану. Замечено, что боль в таком случае затихала мгновенно.

Отметим, что действительно «пшеничная (цельнозерновая) мука обладает рядом полезных свойств. Благодаря высокому содержанию витаминов группы В, марганца и меди продукты из нее способны поддерживать наш организм в постоянном энергетическом тонусе, стимулировать умственную деятельность, усиливать иммунитет, улучшать образование, регуляцию и свертываемость крови [Одной муки 2022].

Также из злаковых активно использовался овес: при заворачивании в шкуру животного больной ложился на толстый слой горячего распаренного овса, а сверху его укрывали шкурой; овсяным отваром и по сей день лечат болезни печени и почек [ПМА 2013б: Ухакшинов].

Припарки горячей золой, солью особенно эффективными считались при ушных болезнях, радикулитах, прострелах, суставных болях. При расстройстве кишечника употребляли черемуху, обладающую вяжущими свойствами.

Зубная боль *шудэни убэиэн* у аларских бурят лечилась довольно необычным способом: считалось, что зубы могут разъесть черви и их надо выманить из дупла. Делалось это так: на блюде насыпали горстку черных семян лука-батона и поджигали. Больной открытым ртом вдыхал луковый дым. Через некоторое время на скатерть выпадали, по поверьям, крохотные тоненькие белые червячки с черной головкой. После этого применяли полоскание ротовой полости соляным раствором или собственной, а также детской мочой. По данным информантов, в старину зубные болезни были редки, возможно, потому, что постоянно жевали листовническую смолу [ПМА 2008: Махачкеева].

В качестве обеззараживающего средства аларцы применяли труху гриба-дождевика (пылевик, табачник) *бурхан баабайн тамхин*, которой присыпали раны, останавливали кровотечение; труху вдыхали при насморке, отваром из нее полоскали больное горло. На поиски таких грибов обычно отправляли детей [ПМА 2018: Бабаринова].

Опрелости *нутхалдха* лечили порошком из корня ревеня *эшууһэн*, а также наскобленной мелкой корой сосны [Баторов 2006: 57]. Чесотку *хамуун-маажур* лечили березовым дегтем и сосновой смолой, смешанной со старым конским жиром [Баторов 2006: 59].

Широко практиковались в лечении и травы: младенческая трава, серебрянка, колокольчик, филицин корень, трилистка, шадровник, кимильтейка, киллетека, молочай, подснежник, чистотел и т. д. [Агапитов 1878: 96]. От кашля пили отвары веток шиповника, листовницы, пихты. Но под влиянием традиционных русских сюжетов о знахарях, колдунах и ведьмах, несущих на себе всю жизнь тяжкое бремя волшебной силы, постепенно произошла утрата интереса к лечебным травам [Содномпилова 2019: 186].

Минеральные источники

Пользовались аларцы для лечения и целебной силой минеральных источников *аршанов*. С этой целью ездили в соседние Тункинскую и Унгинскую долины, имея при себе большой запас продуктов, везли с собой барана. Считалось, что необходимо хорошо питаться, иначе организм мог не выдержать лечебную нагрузку *уһанда дарагдаха* (досл. 'быть побежденным водой'). Вообще старшее поколение аларцев относится к курортному лечению с осторожностью, считая, что без надобности нельзя принимать водные и грязевые ванны, чтобы не спровоцировать болезни. И в лечении важно не переусердствовать, надо соблюдать меру, а после — все правила восстановительного периода [ПМА 2016а: Елтунова].

При посещении лечебных, считающихся сакральными, мест соблюдают еще одно важное правило: обязательно проводить ритуал угощения хозяина местности белой пищей, испрашивая разрешения на лечение, а при отъезде — не забыть поблагодарить.

Уриноотерапия

Лечение мочой имеет древние традиции у многих народов. Лечебной у аларцев считалась срединная моча маленьких детей или собственная. Ею лечили суставные, простудные, глазные болезни, кожные высыпания и воспаления.

К профилактическим средствам относится вся бытовая культура аларских бурят: умение правильно питаться, одеваться и организовывать свой труд по сезону и погоде. Особо щепетильны буряты по отношению к сырости, к резким переходам от тепла к холоду [Ленхобоев, Жамбалдагбаев 1983: 74].

Рацион питания аларцев был веками выработан: кисломолочные и мучные продукты, топленое масло, животные жиры. В холодное время года питались кониной, обладающей согревающими свойствами, а летом — бараниной и молочными продуктами. После баранины, как и вообще после жирной пищи, аларцы не пьют холодные напитки и избегают любого переохлаждения, так как сочетание жирного с холодным может привести к расстройству желудка или даже к кишечной непроходимости. Это очень опасное состояние называется *санхатаха* и может угрожать жизни. Спасают ситуацию только горячий черный чай, часто с солью, также теплые припарки на область живота [ПМА 2014: Махачкеева].

Основным лечебно-профилактическим средством молочного происхождения у аларских, как и у всех западных бурят, являлся национальный молочнокислый напиток *хурэнгэ* (*курунга*), сегодня известный как лучший симбиотик, имеющий в своем составе особый бродильный грибок. Издавна *курунга* была распространена в Приангарье, где из-за природно-климатических условий предпочтение отдавалось разведению крупного рогатого скота. Пили *курунгу* ежедневно и считали ее общеродовым напитком [Егунов 1990: 52].

Полезные свойства продукта долгое время никто не рассматривал, но было замечено, что увеличение заболеваемости чахоткой напрямую было связано с уменьшением употребления *курунги*. Подробно лечебные свойства были изучены бурятским ученым П. А. Шаблиным, который на основе этого напитка создал уникальный продукт функционального питания с высочайшими регенеративными свойствами «ЭМ-Курунга».

Заключение

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что традиционная народная медицина аларских бурят обладает богатым древним арсеналом лечебных средств с самостоятельной терминологией. Показательны целительные свойства средств, основанных на компонентах окружающей среды, а также профилактика заболеваний и их взаимосвязь с наработками новейшей медицины. Представляет интерес для науки и древняя своеобразная система шаманского целительства, свидетельствующая о том, что природа заболеваний кроется в представлениях человека об окружающем мире, его связей с ним, поведении и соблюдении морально-этических правил и норм.

Источники

Зимин 2017 — Зимин Ж. А. Словарь диалектных слов // ЦВРК ИМБТ СО РАН. Ф. 26. (Фонд Ж. А. Зимина). Оп. 1. Д. 28.

Sources

Zimin Zh. A. Dictionary of Dialect Words. At: Center of Oriental Manuscripts and Xylographs; Institute for Mongolian, Buddhist and Tibetan Studies (SB RAS). Coll. 26. (Zh. A. Zimin Collection). Cat. 1. File 28. (In Bur. and Russ.)

Полевые материалы автора

- ПМА 2008 — Информант С. Ц. Махачкеева 1935 г. р. (г. Улан-Удэ, Республика Бурятия). Запись 2008 г.
- ПМА 2013а — Информант А. Б. Бультова 1951 г. р. (с. Куркат Аларского района Иркутской области). Запись 2013 г.
- ПМА 2013б — Информант М. М. Ухакшинов 1958 г. р. (с. Кукунур Аларского района Иркутской области). Запись 2013 г.
- ПМА 2014 — Информант Т. В. Махачкеева 1973 г. р. (г. Улан-Удэ, Республика Бурятия). Запись 2014 г.
- ПМА 2016а — Информант Н. И. Елтунова 1953 г. р. (п. Аршан Тункинского района, Республика Бурятия). Запись 2016 г.
- ПМА 2016б — Информант Н. Д. Лигай 1971 г.р. (Улан-Удэ, Республика Бурятия). Запись 2016 г.
- ПМА 2016в — Информант Е. И. Хинхаева 1935 г. р. (с. Кукунур Аларского района Иркутской области). Запись 2016 г.
- ПМА 2017а — Информант А. М. Ухакшинова 1962 г. р. (с. Кукунур Аларского района Иркутской области). Запись 2017 г.
- ПМА 2017б — Информант Е. М. Ухакшинова 1979 г. р. (г. Улан-Удэ, Республика Бурятия). Запись 2017 г.
- ПМА 2018 — Информант В. А. Бабаринова 1953 г. р. (п. Кутулик Аларского района Иркутской области). Запись 2018 г.
- ПМА 2019 — Информант Т. О. Шагжиева 1972 г. р. (г. Улан-Удэ, Республика Бурятия). Запись 2019 г.
- ПМА 2020 — Информант Н. Б. Дагаева 1936 г. р. (г. Улан-Удэ, Республика Бурятия). Запись 2020 г.

Author's Field Data

- Informant 1: V. A. Babarinova, b. 1953, Kutulik village (Alarsky District, Irkutsk Oblast, Russia). Rec. in 2018. (In Bur. and Russ.)
- Informant 2: A. B. Bulytova, b. 1951, Kurkat village (Alarsky District, Irkutsk Oblast, Russia). Rec. in 2013. (In Bur. and Russ.)
- Informant 3: N. B. Dagaeva, b. 1936, Ulan-Ude (Republic of Buryatia, Russia). Rec. in 2020. (In Bur. and Russ.)
- Informant 4: N. I. Yeltunova, b. 1953, Arshan village (Tunkinsky District, Republic of Buryatia, Russia). Rec. in 2016. (In Bur. and Russ.)
- Informant 5: N. D. Ligai, b. 1971, Ulan-Ude (Republic of Buryatia, Russia). Rec. in 2016. (In Bur. and Russ.)
- Informant 6: S. Ts. Makhachkeeva, b. 1935, Ulan-Ude (Republic of Buryatia, Russia). Rec. in 2008. (In Bur. and Russ.)
- Informant 7: T. V. Makhachkeeva, b. 1973, Ulan-Ude (Republic of Buryatia, Russia). Rec. in 2014. (In Bur. and Russ.)
- Informant 8: M. M. Ukhakshinov, b. 1958, Kukunur village (Alarsky District, Irkutsk Oblast, Russia). Rec. in 2013. (In Bur. and Russ.)
- Informant 9: E. I. Khinkhaeva, b. 1935, Kukunur village (Alarsky District, Irkutsk Oblast, Russia). Rec. in 2016. (In Bur. and Russ.)
- Informant 10: A. M. Ukhakshinova, b. 1962, Kukunur village (Alarsky District, Irkutsk Oblast, Russia). Rec. in 2017. (In Bur. and Russ.)

- Informant 11: Е. М. Ukhakshinova, b. 1979, Kukunur village (Alarsky District, Irkutsk Oblast, Russia). Rec. in 2017. (In Bur. and Russ.)
 Informant 12: Т. О. Shagzhieva, b. 1972, Ulan-Ude (Republic of Buryatia, Russia). Rec. in 2019. (In Bur. and Russ.)

Литература

- Агапитов 1878 — *Агапитов Н. Н.* Краткий отчет о поездке в Балаганский и Иркутский округа летом 1877 г. // Известия Восточно-Сибирского отдела Русского географического общества (ВСО РГО). 1878. Т. 9. № 3–4. С. 80–96.
- Баирова 2004 — *Баирова Л. К.* Истоки и тайны бурятских улигеров. Кн. 1. Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2004. 192 с.
- Бакаева, Гучинова 1992 — *Бакаева Э. П., Гучинова Э.-Б. М.* Магия в обрядах родинного ритуала калмыков // Традиционная обрядность монгольских народов. Новосибирск: Наука, Сиб. отд-ние, 1992. С. 89–99.
- Баторов 2006 — *Баторов П. П.* Материалы по народной медицине аларских бурят // Петр Павлович Баторов. Сб. ст. Ч. 1. Иркутск; Усть-Орда: Изд-во Института географии им. В. Б. Сочавы СО РАН, 2006. 79 с.
- Богданов 2008 — *Богданов М. Н.* Очерки истории бурят-монгольского народа. Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2008. 303 с.
- БТС 1998 — Большой толковый словарь русского языка / сост., гл. ред. С. А. Кузнецов. СПб.: Норинт, 1998. 1534 с. [электронный ресурс] // Коллекция словарей и энциклопедий. URL: <https://endic.ru/kuzhescov/Kvasc-59507.html> (дата обращения: 23.12.2021)
- Буряты 2004 — *Буряты* / отв. ред. Л. Л. Абаева, Н. Л. Жуковская; Ин-т этнологии и антропологии им. Н. Н. Миклухо-Маклая. М.: Наука, 2004. 633 с.
- Галданова 1987 — *Галданова Г. Р.* Доламаистские верования бурят. Новосибирск: Наука, 1987. 115 с.
- Галданова 1992 — *Галданова Г. Р.* Закаменские буряты. Историко-этнографические очерки (Вторая половина XIX – первая половина XX вв.). Новосибирск: Наука, 1992. 182 с.
- Георги 1799 — *Георги И. Г.* Описание всех обитающих в Российском государстве народов. Ч. IV. СПб.: Изд-во Имп. академии наук, 1799. 214 с.
- Дашиева 2019 — *Дашиева Н. Б.* Кузнечный культ бурят: историко-культурное исследование (конец XIX – начало XX вв.). Улан-Удэ: Изд.-полигр. комплекс ФГБОУ ВО ВСГИК, 2019. 264 с.
- Егунов 1990 — *Егунов Н. П.* Бурятия до присоединения к России. Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1990. 176 с.
- Жамцарано 2011 — *Жамцарано Ц.* Путевые дневники 1903–1907 гг. Улан-Удэ: Респ. тип., 2011. 262 с.
- Истомин 2017 — *Истомин Н.* Записки шамана. М.: Изд-во «Э», 2017. 176 с.
- История Бурятии 2011 — История Бурятии: в 3 т. / редкол.: Б. В. Базаров (отв. ред.), О. В. Бураева (науч. ред.), В. И. Дятлов [и др.]. Т. II. XVII – начало XX в. / Л. Л. Абаева, Е. Ф. Афанасьева, Б. В. Базаров. Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2011. 624 с.
- Ленхобоев, Жамбалдагбаев 1983 — *Ленхобоев Г. Л., Жамбалдагбаев Н. Ц.* К изучению бурятской народной медицины // Современность и традиционная культура народов Бурятии. Сб. ст. Улан-Удэ: БФ СО АН СССР, 1983. С. 72–81.
- Манжигеев 1978 — *Манжигеев И. А.* Бурятские шаманистические и дошаманистические термины. М.: Наука, 1978. 125 с.
- Михайлов 1987 — *Михайлов Т. М.* Бурятский шаманизм: история, структура и социальные функции. Новосибирск: Наука, 1987. 288 с.
- Нацов 1995 — *Нацов Г.-Д.* Материалы по истории и культуре бурят. Ч. I / пер. и прим. Г. Р. Галдановой. Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 1995. 156 с.
- Никонов 2018 — *Никонов А.* Альтернативщик. Интервью с доктором Шишониным // STORY. 2018. № 5. С. 14–20.

- Одной муки 2022 — Одной муки — 14 видов! Зачем нам столько, какая самая полезная и что не так с пшеничной [электронный ресурс] // Тольятти-онлайн. Сеть городских порталов Shkulev Media Holding. 30 января 2022 г. URL: <https://tolyatty.ru/text/food/2022/01/30/70409915/> (дата обращения: 15.03.2022)
- Окладников 2013 — *Окладников А. П.* Очерки из истории западных бурят-монголов (XVII–XVIII вв.). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2013. 390 с.
- Поротов 1895 — *Поротов М. Т.* К антропологии бурят. Буряты-аларцы. СПб.: Тип. П. П. Сойкина, 1895. 175 с.
- Рыбакова 2019 — *Рыбакова А.* Психосоматика: психологические причины болезней и способы борьбы с ними [электронный ресурс] // URL: <https://www.passion.ru/health/zhenskoe-zdorove/psikhosomatika-psikhologicheskie-prichiny-boleznei-i-sposoby-borby-s-nimi.htm> (дата обращения: 08.07.2019)
- Сеятели и хранители 1992 — Сеятели и хранители. Очерки об известных агрономах, почвововедах, селекционерах, генетиках, экономистах-аграрниках; отрывки из документов, научных статей, воспоминаний / сост. В. В. Володин. Кн. 1. М.: Современник, 1992. 415 с.
- Содномпилова 2019 — *Содномпилова М. М.* Между медициной и магией: практики народной медицины в культуре монгольских народов (XVII–XIX вв.). М.: Наука, Вост. лит., 2019. 206 с.
- Турза 2009 — *Турза Я.* Якутская коллекция в Линден-музее Штутгарта (материальная культура якутов в коллекциях Ойгена Александера и Юлиуса Хойса). Якутск: Бичик, 2009. 144 с.
- Хангалов 1958 — *Хангалов М. Н.* Собрание сочинений. Т. 1 / под ред. Г. Н. Румянцева. Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1958. 551 с.
- Что такое мануальная терапия? — Что такое мануальная терапия? [электронный ресурс] // Медицина в Петербурге. Петербургский медицинский портал. URL: <https://medicina-peterburg.ru/stati-novosti/1032-chto-takoe-manualnaya-terapiya> (дата обращения: 15.03.2022).
- Шагдаров, Черемисов 2010 — *Шагдаров Л. Д., Черемисов К. М.* Бурятско-русский словарь. Т. 1. Улан-Удэ: Респ. тип., 2010. 635 с.

References

- Abaeva L. L., Afanasieva E. F., Bazarov B. V. History of Buryatia. Vol. II: 17th to Early 20th Centuries. Ulan-Ude: Buryat Scientific Center (SB RAS), 2011. 624 p. (In Russ.)
- Abaeva L. L., Zhukovskaya N. L. (eds.) The Buryats. Moscow: Nauka, 2004. 633 p. (In Russ.)
- Agapitov N. N. A journey to Balagansk and Irkutsk Districts in the summer of 1877: A brief report. *Izvestiya Vostochno-Sibirskogo otdela Russkogo geograficheskogo obshchestva*. 1878. Vol. 9. No. 3–4. Pp. 80–96. (In Russ.)
- Bairova L. K. Buryat Uligers: Origins and Secrets. Vol. 1. Ulan-Ude: Buryat State University, 2004. 192 p. (In Russ.)
- Bakaeva E. P., Guchinova E.-B. M. Sorcery in birth-related rituals of Kalmyks. In: Traditional Ritualism of Mongols. Novosibirsk: Nauka, 1992. Pp. 89–99. (In Russ.)
- Batorov P. P. Materials on folk medicine of Alar Buryats. In: Batorov P. P. Collected Papers. Vol. 1. Irkutsk; Ust-Orda: Sochava Institute of Geography (SB RAS), 2006. 79 p. (In Russ.)
- Bogdanov M. N. Essays on the History of Buryat Mongols. Ulan-Ude: Buryat State University, 2008. 303 p. (In Russ.)
- Dashieva N. B. The Buryat Blacksmith Cult: A Study in History and Culture, Late 19th to Mid-20th Century. Ulan-Ude: East Siberian State Institute of Culture, 2019. 264 p. (In Russ.)
- Egunov N. P. The Pre-Russian Buryatia. Ulan-Ude: Buryatia Book Publ., 1990. 176 p. (In Russ.)
- Fourteen types of flour only! Why that many, which is most wholesome, and what is wrong with the wheat one? On: Tolyatti Online. Posted on January 30, 2022. Available at: <https://tolyatty.ru/text/food/2022/01/30/70409915/> (accessed: March 15, 2022). (In Russ.)

- Galdanova G. R. Pre-Lamaist Beliefs of Buryats. Novosibirsk: Nauka, 1987. 115 p. (In Russ.)
- Galdanova G. R. Zakamensk Buryats: Historical and Ethnographic Essays, Mid-19th to Mid-20th Century. Novosibirsk: Nauka, 1992. 182 p. (In Russ.)
- Georgi J. G. Description of All Peoples Inhabiting the Russian State. Part 4. St. Petersburg, 1799. 214 p. (In Russ.)
- Istomin N. A Shaman's Notes. Moscow: E, 2017. 176 p. (In Russ.)
- Jamtsarano Ts. Travel Diaries, 1903–1907. Ulan-Ude: Respublikanskaya Tipografiya, 2011. 262 p. (In Russ.)
- Khangelov M. N. Collected Works. Vol. 1. G. Rummyantsev (ed.). Ulan-Ude: Buryatia Book Publ., 1958. 551 p. (In Russ.)
- Kuznetsov S. A. (comp., ed.) Unabridged Explanatory Dictionary of the Russian Language. St. Petersburg: Norint, 1998. 1534 p. On: Collected Dictionaries and Encyclopedias (website). Available at: <https://endic.ru/kuzhecov/Kvasc-59507.html> (accessed: December 23, 2021). (In Russ.)
- Lenkhoboev G. L., Zhambaldagbaev N. Ts. Buryat folk medicine: Approaching the issue. In: Contemporaneity and Traditional Culture of Buryatia's Peoples. Collected papers. Ulan-Ude: Siberian Branch of the USSR Academy of Sciences (Buryatia Subdivision), 1983. Pp. 72–81. (In Russ.)
- Manzhigeev I. A. Buryat Shamanic and Pre-Shamanic Terms. Moscow: Nauka, 1978. 125 p. (In Russ.)
- Mikhaylov T. M. Buryat Shamanism: History, Structure, and Social Functions. Novosibirsk: Nauka, 1987. 288 p. (In Russ.)
- Natsov G.-D. Materials on Buryat History and Culture. Vol. I. G. Galdanova (transl., comment.). Ulan-Ude: Buryat Scientific Center (SB RAS), 1995. 156 p. (In Russ.)
- Nikonov A. The alternativist: An Interview with Dr. Shishonin. *STORY*. 2018. No. 5. Pp. 14–20. (In Russ.)
- Okladnikov A. P. Western Buryat Mongols, 17th–18th Centuries: Historical Essays. Ulan-Ude: Buryat State University, 2013. 390 p. (In Russ.)
- Porotov M. T. Revisiting Buryat Anthropology: Alar Buryats. St. Petersburg: P. P. Soykin, 1895. 175 p. (In Russ.)
- Rybakova A. Psychosomatic Medicine: The Psychological Causes of Diseases and Respective Treatment Strategies. Available at: <https://www.passion.ru/health/zhenskoe-zdorove/psikhosomatika-psikhologicheskie-prichiny-boleznei-i-sposoby-borby-s-nimi.htm> (accessed: July 8, 2019). (In Russ.)
- Shagdarov L. D., Cheremisov K. M. Buryat-Russian Dictionary. Vol. 1. Ulan-Ude: Respublikanskaya Tipografiya, 2010. 635 p. (In Bur. and Russ.)
- Sodnompilova M. M. Between Medicine and Sorcery: Folk Medicine Practices in Mongolic Cultures, 17th–19th Centuries. Moscow: Nauka — Vostochnaya Literatura, 2019. 206 p. (In Russ.)
- Turza Ya. Yakut Collection at the Linden Museum: Material Culture of Yakuts in the Collections of Eugen Alexander and Julius Heuss. Yakutsk: Bichik, 2009. 144 p. (In Russ.)
- Volodin V. V. (comp.) The Seeders and Guardians: Essays on Renown Agriculturists, Soil Scientists, Plant Breeders, Geneticists, Agricultural Economists. Suppl. with documents, scholarly papers, memoirs. Vol. 1. Moscow: Sovremennik, 1992. 415 p. (In Russ.)
- What is manual therapy? On: Medicine in St. Petersburg (medical portal). Available at: <https://medicina-peterburg.ru/stati-novosti/1032-chto-takoe-manualnaya-terapiya> (accessed: March 15, 2022). (In Russ.)