

ВЕСТНИК восточной медицины

№ 01
АПРЕЛЬ
2017

12+

Учредитель издания - Научно-исследовательский центр тибетской медицины



СЛОВО РЕДАКТОРА



Азат ФАЙЗУЛЛИН,
главный редактор, ген. директор
НИЦ Тибетской медицины, к.ф.н.

20 марта этого года исполнилось 5 лет как Научно-исследовательский центр открыл свои двери своему первому пациенту. В течение пол десятка лет Центр стремительно завоевал авторитет в лице пациентов, которые обрели самое главное в жизни - здоровье, а также родителей тяжелобольных детей, которые на глазах вставали на ноги, говорили свои первые слова...

В восточной медицине, для того чтобы быть красивым, по мнению специалистов, нужно очищать изнутри свое тело и свои мысли. А европейские салоны красоты - на первое место ставят дорогостоящие препараты для инъекций, крема, аппараты косметологии. В здании, который находится по адресу Проспект Октября, 5/2 размещаются и работают, как арендаторы: Научно-исследовательский центр тибетской медицины, салон красоты «Золотое солнце», анализы «КДЛ», которые юридически не взаимосвязаны.

Уважаемые посетители Центра тибетской медицины или салона красоты «Золотое солнце»! Будьте предельно внимательны, разборчивы, ставьте перед собой ясную задачу, какое именно учреждение вы посещаете и с какой целью - здоровье или красота. Очень смущает тот момент, что в последнее время и посетители салона красоты и СМИ допускают грубейшую ошибку - накладывая и высказывая свои претензии, которые

возникли с салоном «Золотое солнце», на Центр тибетской медицины.

Научно-исследовательский центр тибетской медицины - является единственной лицензированной медицинской клиникой традиционной китайской и тибетской медицины в Республике Башкортостан. На основании подписанных договоров с ведущими китайскими и монгольскими клиниками и больницами - для работы в Центре тибетской медицины приезжают врачи только высшей квалификационной категории. Занимаются реабилитацией, лечением

взрослых и детей, научно-исследовательской деятельностью и обменом опыта с западными докторами. Хочу отметить, что в нашей клинике не оказывают никаких косметологических услуг, не занимаются продажей косметических аппаратов и прочих товаров, не оформляют кредитов!

Уважаемые читатели газеты «Вестник восточной медицины»! Еще раз убедительно прошу вас не путать «Божий дар с ...». Если у вас возникли вопросы после прочтения данной статьи, готовы ответить на все ваши вопросы по телефону 282-62-00.

БОЖИЙ ДАР ИЛИ...

КУПОН

* Предъявитель данного купона имеет возможность воспользоваться 50% скидкой на первичный прием китайского или тибетского врача до 30 апреля 2017 г в Центре тибетской медицины.

Запись по телефону 282-62-00

50%*

СОВЕТ ДОКТОРА

Советы доктора Доу: 6 способов восстановиться после зимы

На смену зиме приходит весна и хочется также пробудиться от зимней спячки на встречу солнцу. Однако, большинство людей оценивают свое состояние это время с точностью дооборот — ощущение усталости, едва проснувшись, снижение настроения, подверженность простудным заболеваниям. Как быстро избавиться от этого состояния вам помогут советы ведущего врача Центра тибетской медицины — Доу Джэнгуанг. В первую очередь доктор рекомендует программу по повышению иммунитета, разработанную лично им. В данную программу входит микроиглорефлексотерапия, моксатерапия (неконтактное прогревание полынными си-гарами), посещение соляной пещеры.

Природные помощники

Весна самое время для начала активного приема витаминных комплексов и природных адаптогенов — женьшения, элеутерококка, лимонника. Поскольку, в зимнее время нарушается поступление витаминов с пищей и возникает риск авитаминоза. Поддержать весной организм в тонусе помогут также родиола розовая, элеутерококк колючий, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская. Эти настойки помогут укрепить иммунитет и восстановить силы, высвобождая собственные резервы организма. Начните восстановление организма после зимы с приема общеукрепляющих средств. Эффект не замедлит себя ждать!

Активные упражнения

Обязательно ведите в свою жизнь физическую нагрузку. Начните с простой разминки, а затем приступите к выполнению несложных упражнений. Тонус мышц поможет вам легче перенести весенний период. Особенно, это касается людей, имеющих сидячую работу, а также тех, кто набрал лишний вес за зимнее время.

Питание

Не отказывайте себе в питании. Питаться нужно 3 раза в день, имея в рационе достаточное количество овощей и фруктов. Вводите в рацион продукты, содержащие витамин С — это чёрная смородина, облепиха, крыжовник. Из этих ягод получаются хорошие чаи и морсы, варенья. Много витамина С содержится в репчатом луке до 85 мг. Витамин С придаст вам бодрости, поможет справиться с различными инфекциями, участвует в синтезе многих веществ.

Откажитесь от колбас, чипсов, полуфабрикатов в пользу кураги, чернослива, изюма, фиников.

Прекрасное средство для повышения защитных сил организма: смешать в равных пропорциях изюм, курагу, грецкий орех. Залить сухофрукты медом и кушать по 3 столовые ложки ежедневно в течение месяца.

Отличным источником витамина С является шиповник.

Вот рецепт одного из витаминных чаев: 1 столовую ложку шиповника, 1 столовую ложку плодов рябины залить половиной литра кипятка и настаивать в течение часа в эмалированной посуде при закрытой крышке.



По Вкусу можно добавить мед в напиток и пить как обычный чай.

Полноценный сон

В весенне время важно соблюдать режим сна. Это поможет организму легче подготовливаться к новому предстоящем дню. Страйтесь проводить меньше времени перед телевизором или экраном монитора, а на выделенное время совершайте небольшую прогулку перед сном. Если вы плохо засыпаете, то выпейте за полчаса до сна стакан теплого молока с медом. Сон не замедлит к вам прийти.

Утренний душ

Начните принимать утренний душ

ежедневно, если есть другое правило. Вода должна быть немного прохладной, но не ледяной. Прохладный душ поможет вам проснуться и взбодриться, прогонит вялую сонливость. Со временем, начните закалять организм, и не делайте этого сразу, так как за зимнее время он мог ослабнуть.

Раскрасьте мир вокруг

Смените серость зимних будней на яркие краски весны. Начните со своего гардероба, затем привнесите яркие краски в интерьер квартиры. Наиболее позитивным цветом является оранжевый. Этот цвет дает ощущение излучаемой солнечной энергии и тепла.

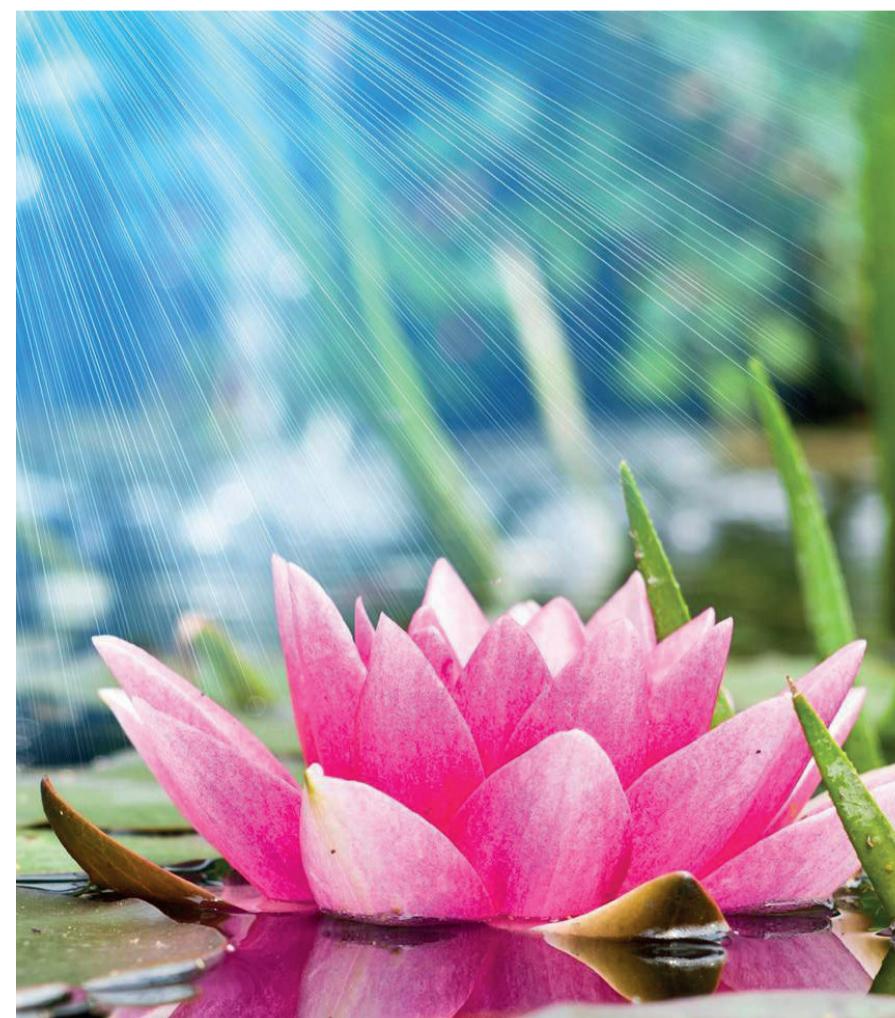
ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ

Седобородый старец и юноша наблюдали за цветением лотоса, сидя на берегу тихого пруда, когда юноша прервал молчание:

— Мастер, почему от нас скрыт смысл жизни? Мы размышляем, пытаемся понять логику происходящего, мы видим отдельные части, и осознаём их взаимосвязь. Но все наши усилия оказываются тщетны, когда появляется какая-нибудь новая составляющая, которая разрушает все прежние логические построения.

— Смысл жизни, — Учитель неохотно отвел глаза от цветка, — может понять лишь тот, чей ум не замутнен мирской суетой, желаниями и страстями. Лишь младенцы близки к этому состоянию. Сущность новорожденного напоминает лотос, парящий над неколебимой гладью пруда. Поверхность их души не трогает ветер устремлений, дождь привязанностей, снег обид, лед потерь. Их влагу не сушат страсти, зловонные пузыри страха не выносят на поверхность донную муть, их берега пусты, и прибрежный лес не оскверняет девственно чистую воду опавшими листвами, ветками и хвоей. А потом появляется Мир, со всей его бессмыслицей сущностью. На берегах пруда вырастает непроходимая чаща из учителей, наставников, друзей, врачей, любимых, детей, родственников. Постепенно поверхность воды становится плохо различимой под толщей прибрежного мусора. Каждое слово,

ЛОТОС И ТРУД



каждое нравоучение, каждый поцелуй, каждый удар или ласка, каждое наше воздействие нарушает нетронутость души ребенка, заставляя его взросльеть и все дальше и дальше уходить от понимания смысла жизни.

— Но мы же не можем избавиться от всего этого, — возбужденно воскликнул ученик. — Мы же люди! В чреве этих воздействий, в этой суете, в бурлении этих страстей и желаний и заключается наша жизнь! Или ты призываешь людей стать папоротниками?!

— Ты всё отлично понял, мой мальчик, — лёгкая улыбка тронула губы старика. — Хочешь искать смысл жизни? Ищи его. Но для этого откажись от всех плотских желаний, привязанностей и чувств, стань травой, папоротником, уди в монастыре, стань отшельником, порви все нити, которые связывают тебя с мирскими заботами и страстями, и тогда, возможно, ты сможешь отчасти вернуться к началу. Только зачем? Стоят ли того эти поиски? Задай себе этот вопрос и, если ответ будет отрицательным, оставайся человеком среди людей.

Учитель опять перевел взгляд на цветок лотоса и закончил:

— А о смысле жизни ты всегда сможешь поболтать с другом, сидя на тенистой веранде твоего дома, слушая радостный смех детей, и попивая ароматный зеленый чай, который подаст тебе любимая жена.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

Худеем правильно: комплексная программа от доктора Цзи Тун!

Путь к желанным формам складывается из нескольких факторов: физические нагрузки, нормализация обмена веществ, сбалансированная диета, устранение психологических факторов, мешающих похудению. Доктора Центра тибетской медицины предлагают уникальную методику, которая поможет процессу похудения протекать намного быстрее!

Иглорефлексотерапия — основополагающий метод традиционной медицины, с древних времен применяющийся в Китае. Принцип этого метода прост и сложен одновременно. С помощью тонких металлических игл, специалист воздействует на биологически активные (акупунктурные) точки тела, вводя иглы под кожу. Воздействие на эти точки способно запустить самоисцеление организма от многих болезней, уменьшение аппетита, естественный процесс похудения. Этот метод считается самым безопасным, поскольку стимулирует энергетические процессы в организме и не имеет противопоказаний. С физической точки зрения, иглоукалывание изменяет электрический потенциал в точках уколов, тем самым, корректируя сигналы головного мозга, поступающие к тем или иным органам. В итоге, идет коррекция состояния всего организма. Об эффективности этого метода говорит тот факт, что иглоукалывание живет многие столетия, и число поклонников этого метода лечения постоянно растет.

Иглы устанавливаются в подкожные мышцы, до ощущения «легкого

тока». Разумеется, это не постоянное ношение иглы, а лечебные сеансы. Их продолжительность зависит от того, как пациент реагирует, какие ощущения испытывает. В период иглоукалывания происходит более активная работа желудка, а это влечет за собой улучшение работы кишечника, почек. Ведь часто избыточный вес связан именно с нарушением водного обмена в организме. Этот метод хорош не только для нормализации выводящих функций (в том числе и уменьшению отеков), но и для стабилизации работы таких важных внутренних органов, как печень, желчный пузырь и поджелудочная железа.

В данную программу входит и микроиглорефлексотерапия. Микроиглы устанавливается в ухо на определенный срок, тем самым стимулируя точки снижения веса. В результате постановки микроигл запускается рефлекторный механизм, сосудистая, эндокринная и нервная системы активируют свою работу. В сочетании с другими методами, которые входят в методику, микроиглорефлексотерапия показывает высокие результаты.

Режим питания играет немало-



важную роль в данном оздоровительном комплексе. В первый же день доктор индивидуально для вас разрабатывает программу правильного питания и определяет вид физических нагрузок. В течение всего курса необходимо будет тесно общаться с докторами и совместно вести листок контроля веса и калорий.

Ваше идеальное тело – результат Вашего намерения и работы над собой. Мы предлагаем достичь цели наиболее эффективно, без приме-

нения химических препаратов, значительно улучшая Ваше здоровье и самочувствие. Но для достижения желаемого результата – многое зависит от вашей решимости, соблюдения всех рекомендаций доктора, твердого желания и силы воли! После окончания комплекса процедур, доктор даст вам дополнительные рекомендации по питанию, образу жизни и назначит дополнительный курс по закреплению полученного результата на долгие годы!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как правильно питаться и какой вид физической нагрузки выбрать

Рациональное питание

Рациональное питание - это не только способность следовать диете. Возможно отступить от диеты, но при этом не потерять контроль над весом.

Не превращайте здоровый образ жизни в наказание. Здоровый пищевой баланс - это состояние постоянного психологического напряжения от невозможности съесть любимую конфету.

Продукты подавляющие аппетит:

- Яблоки (кисло-сладкие)
- Бобовые культуры
- Яйца
- Свекла
- Грибы
- Капуста

Категорически нельзя употреблять в пищу:

- Маргарин
- Кетчуп
- Магазинное печенье
- Замороженная пицца
- Тепличная клубника

Физические нагрузки

Плавание

Плавание – благоприятно влияет на фигуру и на здоровье человека. Плавание способно заменить собой многочисленные физические нагрузки. Регулярные занятия в бассейне по часу не менее 3 раз в неделю, способны оказать невероятный результат на самочувствие человека, а также помогают добиться желаемого внешнего вида. Как только человек погружается в воду, он вынужден задействовать

все группы мышц, нагружая их равномерно, что не может сделать ни один вид спорта, происходит быстрое избавление от лишнего веса. Плавание подходит абсолютно всем, кто не может заниматься другим видом спорта.

Плавание делает исключение людям страдающим: сердечно-сосудистыми заболеваниями, людям имеющим значительный лишний вес, опорно-двигательными заболеваниями (суставы и позвоночник).

Ходьба

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневно совершать 10 тысяч шагов, что составляет примерно 7 километров. Самая полезная ходьба для организма – это быстрая ходьба без усилий. Для того, чтобы похудеть нужно начинать с малого в умеренном темпе 2 – 4 тысячи шагов, затем 2 тысячи в быстром темпе. Правильный темп в ходьбе – режим сердца должен быть одинаковым. Ходьба – это не только средство релаксации, но и отличный способ поддержать организм в хорошей физической форме, тренировать сердечно-сосудистую систему, сбросить лишний вес.

Ходьба – это самое простое и бесплатное для улучшения здоровья, что может себе позволить любой человек.

Фитнес

Занятия фитнесом помогают сбросить лишние килограммы. Тренировки в фитнес центрах ведут к пропорциональной коррекции фигуры.

Индекс Кетле.

Как рассчитать лишний вес?

Индекс Кетле – это индекс массы тела, с помощью которого можно определить степень ожирения и оценить возможный риск развития заболеваний, связанных с избыточной массой тела.

Индекс Кетле определяется по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : (\text{рост (м)})^2$$

Классификация состояния здоровья в зависимости от ИМТ	ИМТ		Риск для здоровья	Что делать
	18-25 лет	более 25 лет		
Анорексия нервная. Анорексия атакорексическая.	Вес менее 15% от ожидаемого, ИМТ менее 17,5		Высокий	Рекомендуется повышение массы тела, лечение анорексии.
Дефицит массы тела	Менее 18,5		Отсутствует	
Норма	19,5-22,9	20,0-25,9		
Избыток массы тела	23,0-27,4	26,0-27,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение I степени	27,5-29,9	28,0-30,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение II степени	30,0-34,9	31,0-35,9	Высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение III степени	35,0-39,9	36,0-40,9	Очень высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение IV степени	40,0 и выше	41,0 и выше	Чрезвычайно высокий	Необходимо немедленное снижение массы тела

Полученный результат сравнивают табличными данными:

Например: Ваш возраст – 27 лет, Ваш рост – 190 см, Ваш вес – 115 кг.

$$\text{ИМТ} = 115 : (1,9 \times 1,9) = 115 : 3,61 = 31,85$$

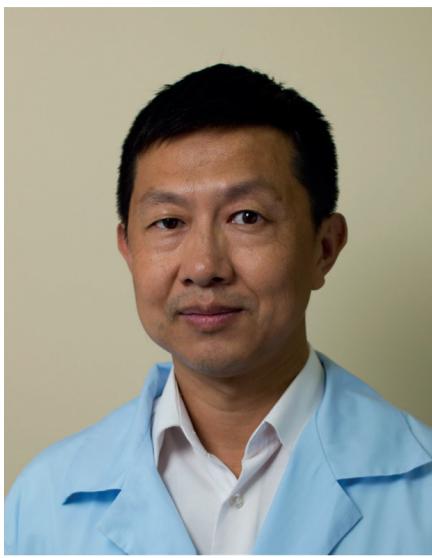
Исходя из данных таблицы, при возрасте 27 лет, росте 190 см и массе тела 115 кг, наблюдается II степень ожирения, и высокий риск для здоровья. В этом случае следует немедленно принять меры к снижению массы тела.

Чтобы узнать нормальный показатель веса, нужно воспользоваться той же таблицей индекса Кетле и формулой по его расчету:

$$\text{Избыточный вес} = \text{вес (кг)} - \text{нормальный ИМТ} \times (\text{рост (м)})^2$$

Пример с теми же показателями и с учетом того, что диапазон нормального индекса Кетле составляет 20 – 25,9: Избыточный вес = 115 – 20 \times (1,9 \times 1,9) = 115 – 72,2 = 42,8 кг; Избыточный вес = 115 – 25,9 \times (1,9 \times 1,9) = 115 – 93,5 = 21,5 кг

Значит ваш нормальный вес должен находиться в диапазоне от 72,2 до 93,5 кг, и минимальный вес, который Вам необходимо сбросить, равен 21,5 кг.



Цзи Тун,
врач высшей категории традиционной китайской медицины

Вся серьезность клинической ситуации обусловлена нарушением кровоснабжения мозга и связанными с ним снижением концентрации кислорода и глюкозы в кровотоке. Принято различать два типа инсульта: ишемический и геморрагический.

Ишемический инсульт

В настоящее время в клинике ишемического инсульта в зависимости от первопричины выделяют две формы. Тромботический инсульт обусловлен формированием тромбов в просвете церебральных сосудов с их последующей закупоркой (окклюзией). Первичная окклюзия развивается в сосуде, просвет которого уже ранее был сужен за счет атеросклероза. Вторая форма – эмболический инсульт – обусловлен эмболией сосуда из удаленного источника (чаще всего, сердца, реже – эмболы проникают из дуги аорты или устья магистральных сосудов).

Следует знать о том, что продолжительность ишемических нарушений имеет важное значение и от нее в немалой степени зависит лечебная тактика. Преходящая ишемия мозга (транзиторная) сопровождается практически полным восстановлением утраченных функций мозга в течение суток после манифестации. Малым инсультом считают нарушения, продолжительность которых составляет больше суток, но менее одной недели. Завершившийся ишемический инсульт определяют, когда мозговые нарушения сохраняются дольше недели. Говорить о тромботическом инсульте можно тогда, когда нарушения со стороны нервной системы возникают постепенно, ступенчато с нарастанием. А при эмболии симптомы развиваются внезапно и практически сразу в максимальном объеме.

Обычно уже за несколько дней до инсульта пациента начинают беспокоить головные боли, головокружение, потемнение в глазах, небольшое онемение конечностей. Постепенно интенсивность клинической картины нарастает вплоть до полного нарушения движения и чувствительности в конечностях. В ряде случаев возникает нарушение речи, спутанность

Инсульт: методы лечения в китайской медицине

В современной медицине инсульт признается одной из наиболее острых проблем. Если раньше инсульт считался заболеванием старииков, то сейчас все чаще к врачу с признаками этого заболевания или, так называемого, прединсультного состояния обращаются люди молодого возраста. Инсульт в целом помолодел на 15-20 лет, и причин этому есть множество. На первом месте среди причин, ведущих к инсульту, находятся стрессы. Именно по этой причине от проблем с сосудами головного мозга страдают все более и более молодые люди. Темп жизни ускоряется, усиливается воздействие нашего окружения, в том числе увеличивается количество техники, которая негативно оказывается на нашем здоровье: мобильные телефоны, компьютеры. Кроме того, опасен инсульт и своими осложнениями, приводящими к инвалидности пациента. На данную тему нам расскажет один из ведущих докторов Центра тибетской медицины врач традиционной китайской медицины – Цзи Тун.

сознания. Ишемический инсульт в бассейне средней мозговой артерии часто сопровождается нарушениями сгибания в суставах конечностей, обездвиженностью пациента. Прогноз восстановления утраченных функций благоприятный.

Геморрагический инсульт

К развитию геморрагического инсульта приводят длительно текущая гипертоническая болезнь, аневризмы, травмы и гематомы головного мозга. Реже это заболевание фиксируется как осложнение приема некоторых лекарственных препаратов, ангиопатии, энцефалита. Кровоизлияние может происходить на уровне больших полушарий головного мозга, ствола, а скопление геморрагии обнаруживают в толще мозга или непосредственно под оболочкой.

В случае кровоизлияния в ткани мозга у пациента наблюдают резкую потерю сознания, одностороннюю утрату движений и чувствительности конечностей. Нередко наблюдают расстройства со стороны зрения – ограничение обзора, функциональное косоглазие. Для кровоизлияния на уровне мозжечка характерны внезапное ухудшение состояния, головокружение, рвота, нарушение сознания, глазные симптомы.

Кровоизлияние под оболочки (субарахноидальное), как правило, связано с разрывом аневризмы. У пациента внезапно возникает довольно резкая головная боль. После кровоизлияния формируется отек мозга, воспаление и некроз тканей с выключением функции органов и систем, чьи центры расположены в зоне поражения.

Последствия инсульта головного мозга

Пациенты, перенесшие инсульт, практически всегда требуют последующего восстановления. У них отмечают следующие осложнения: двигательные нарушения, слабость конечностей, парезы и параличи (односторонние, двусторонние); затруднение глотания (может стать причиной попадания частичек пищи в дыхательные пути, водного дисбаланса); нарушение речи (в зависимости от объема поражения ухудшается произношение слов, понимание речи, затруднения письма, счета); изменения восприятия окружающего мира и себя; нарушения самообслуживания и последовательности действий. Большие сложности представляют когнитивные нарушения, поскольку это связано с социальной адаптацией

человека, его способности к умственным и познавательным процессам, логике, запоминанию. В ряде случаев отмечается неадекватность поведения: пациент может стать агрессивным, пугливым, впадает в депрессивное состояние или наоборот слишком весел. Поражение мозга в области регуляторов мочеиспускания и дефекации может привести к нарушению этих функций – недержанию кала и мочи. Больные отмечают нарушения сна, аппетита. Достаточно редко после перенесенного инсульта возникает эпилепсия и парадоксальная болевая симптоматика.

Лечение инсульта в китайской медицине

Китайские медики разделяют инсульт по двум категориям:

1. Жесткий. Самый опасный. Последствия непредсказуемы. Лечение и реабилитация довольно трудные. Нарушается работа многих органов. Лечение проводят иглоукалыванием в сочетании с медикаментами. Часто в список добавляют и биопрепараты, с природными составляющими в комплексе с физическими упражнениями ЛФК. Чтобы полностью избавиться от последствий инсульта, возможно, потребуется пройти несколько курсов реабилитации, но так, как заболевание крайне грозное 100% гарантии нет.

2. Мягкий. Поддается лечению легче. Нарушения функций мозга не значительны. Часто для устраний нарушений достаточно лишь акупунктуры, для стабилизации циркуляции крови.

Отзывы лечения иглами говорят о том, что улучшение наблюдается у 75% пациентов, которые столкнулись с проблемой инсульта. Дополнительно с их помощью можно избавиться от многих проблем со здоровьем. Китайские методики хорошо себя зарекомендовали, и исследования в этой области проводятся в лучших клиниках США. На данный момент разрабатывается план о включении программы лечения в список рекомендованных на государственном уровне.

Иглоукалывание, по заверениям авторитетных ученых, может не только восстанавливать поврежденные нервные окончания, но и помогают бороться с проблемой вязкости крови. Оно расширяет сосуды. При процедуре наблюдается всплеск выброса гормонов и активизация работы нервных клеток, возле пораженных мозговых участков.

Благоприятное воздействие аку-

пунктуры наблюдают и при лечении гипертонии, мигреней у большинства, перенесших инсульт пациентов. В большинстве центров именно этой методике отдают предпочтение, считая главным аспектом в восстановлении и реабилитации. При применении игл китайскими профессиональными врачами, наблюдается улучшение речи и координации движений.

Считается, что прямое воздействие на мышцы и связки иглтерапии и массажа, поможет значительно восстановиться нервной системе и кровообращению. Неподвижные участки тела, начинают реагировать на раздражители и функции частично начинают функционировать. Отечность уходит. Нормализуются процессы обмена и снимается воспаление. Сосудистая терапия и правильный образ жизни помогут снизить риск осложнений.

Реабилитация после инсульта в Центре тибетской медицины

Специалисты Центра практикуют комплексный подход к восстановлению здоровья пациентов после инсульта и профилактике рецидивов. Индивидуально для каждого пациента подбирается метод и программа восстановления, действие которых направлено на нормализацию артериального давления и состава крови, восстановление баланса иммунной системы и обмена веществ, профилактику атеросклероза, улучшение мозгового кровообращения. Также пациентам, перенесшим инсульт показан специальный китайский массаж «Туйна», иглоукалывание. Темпы восстановления после болезни у каждого пациента свои, однако всегда можно быть уверенными, что методики, тысячелетиями нарабатывавшиеся китайскими целителями, станут эффективным и безопасным способом борьбы с осложнениями после инсульта.

Доктор Цзи Тун долгие годы работал в Клинике традиционной китайской медицины провинции Ганьсу

1998 г. окончил Институт китайской медицины провинции Ганьсу (иглоукалывание, массаж, моксoterапия)

2003 г. Клиника традиционной китайской медицины провинции Ганьсу, клинические исследования в области неврологических заболеваний и заболеваний сосудов головного мозга под руководством профессора Лиу Ши.

ДЦП - НЕ ПРИГОВОР



Доу ДЖЕНГГУАНГ,
врач высшей категории традиционной китайской медицины

От чего возникает церебральный паралич?

Вызвать нарушения развития мозга у ребенка могут многие факторы, но основным из них является гипоксия – недостаточное снабжение кислородом. Такое явление может случиться в следующих случаях: при неправильном предлежании плода, при преждевременном отделении плаценты от стенок матки, при затяжных или наоборот стремительных родах, при нарушении циркуляции в пуповине. Другими очень важными причинами могут быть RH-фактор (резус-фактор) или несовместимость групп крови матери и плода, а также перенесенные матерью на ранних сроках беременности вирусные инфекции, например корея краснуха. К факторам риска относят: недоношенность плода, преждевременные роды, низкий вес при рождении. Во всех этих случаях микроорганизмы могут интенсивно атаковать ослабленную нервную систему плода.

Реже встречается приобретенный ДЦП, который развивается до двух лет и является последствием черепно-мозговых травм или инфекций мозга.

Так как вышеперечисленные причины связаны с развитием беременности или процессом родов, то можно утверждать, что ДЦП не может передаваться по наследству. Это патология, возникающая в родах.

Как предотвратить этот страшный диагноз?

Методы профилактики существуют, и в настоящее время их

«Чем раньше начать лечение – тем лучше будет результат!», – считает доктор китайской медицины Доу Джэнгуанг

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это поражение одного или нескольких отделов головного мозга, происходящих еще во время внутриутробного развития плода или во время родов, либо сразу после рождения – в грудном возрасте. Это хроническое не прогрессирующее состояние, характеризующееся нарушениями двигательной и мышечной активности и раскоординацией движений.

эффективность увеличилась. Каждая будущая мамочка должна в первую очередь сама заботиться о том, чтобы ребенок родился здоровым. Для этого необходимо категорически исключить употребление наркотиков, алкоголя и всевозможных лекарств. Состояние беременной должно постоянно находиться под контролем и тестируться. И в первую очередь это определение RH-фактора. Если он отрицательный, то женщину необходимо иммунизировать в конце беременности или в течение 72 часов после рождения ребенка. Если это не было сделано, то ребенку производят обменное переливание крови для предотвращения последствий несовместимости. Большое значение имеют меры по предотвращению преждевременных родов. Особый контроль устанавливается за больными сахарным диабетом и анемией, контролируется ее питание и создание благоприятных условий для рождения здорового ребенка. Беременных следует оберегать от инфицирования различными инфекциями, а новорожденных детей от несчастных случаев и травм.

Почему родители больных ДЦП детей ищут помощи за границей?

В России, да и на всем постсоветском пространстве ребенок с заболеванием ДЦП – это инвалид, и о выздоровлении никто не говорит. В лучшем случае, когда у родителей хватает сил и средств годами проводить реабилитацию, они смогут получить лишь незначительные улучшения. Речь скорее идет об умении оказывать помощь такому ребенку и бережно относиться к инвалиду, чем о лечении.

Также большой проблемой является позднее диагностирование ДЦП – в основном диагноз ставят детям в год. В Китае же лечение ДЦП у детей начинается с первого месяца жизни ребенка. И это дает их врачам хорошие шансы на выздоровление. С каждым годом лечение ДЦП за границей становится популярнее, из России приезжают все больше больных деток, и врачи жалуются, что болезнь их слишком запущена. Вместо того чтобы реабилитация продлилась считанные недели, над ними приходится трудиться месяцами, а то и годами.

Методы лечения ДЦП которые применяются в Китае

Начнем с того, что в Китае не

борются с симптомами, как это делают западные врачи, а лечат человека, выявляя истинные причины заболевания. В ходе диагностики может оказаться, что несколько заболеваний имеют общую причину, и она будет устранена в ходе лечения.

Комплексное лечение – основа китайской медицины

Традиционной китайской медицине (ТКМ) уже более 2 тысяч лет. Для нее болезнь – это дисбаланс между энергиями, восстановлением которого она устраниет болезнь. ТКМ является частью жизненной философии страны. Знания ее передаются не через обучение в образовательных заве-

У жителей Республики Башкортостан и соседних регионов есть уникальная возможность – получить эффективное лечение у высококвалифицированных докторов китайской медицины из Клиники по лечению заболеваний головного мозга г. Сиань (Китай) в лицензированном медицинском учреждении.

дениях, как в западной медицине, а от учителя – врача к ученику. Поэтому единственным недостатком китайской традиционной медицины считается сложность выбора врача. Даже в самой лучшей клинике можно не попасть к настоящему доктору. И, наоборот, в небольшой пригородной больнице можно встретить опытного и грамотного врача. К обычным методам обследования они добавляют тщательный осмотр, выслушивание пациента или его родителей, детальный опрос, внимательное пальпация, в т.ч. и пульс. Методы лечения ДЦП и дозы подбираются сугубо индивидуально для каждого конкретного больного. К ним можно отнести иглорефлексоте-



Доктор Доу Дженгуанг один из ведущих докторов Клиники по лечению заболеваний головного мозга г. Сиань (Китай). Окончил Университет китайской традиционной медицины провинции Аньхой по направлению «Соединение китайской и европейской медицины». Работал в клиниках и реабилитационных центрах Шанхая, Баоцзи, Шеньяна и Сианя. Помимо основной работы доктор Доу занимается научно-исследовательской деятельностью – имеет более 150 научных трудов посвященных изучению заболевания ДЦП и различных нарушений головного мозга у детей.

рапию, китайский лечебный массаж «Туйна» и другие методы.

Китайская традиционная медицина уже испытана временем, и показывает весомые результаты по лечению данного заболевания. Но самый важный фактор – это начать лечение более в раннем возрасте!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ «К 100-ЛЕТИЮ БАШКИРИИ – ЛЕЧЕНИЕ СО СКИДКОЙ 15% ДЛЯ СТА ДЕТЕЙ!»

С 1 марта 2017 г. по 1 марта 2019 г. в Центре тибетской медицины действует специальное предложение, приуроченное к 100-летию образования Республики Башкортостан для детей с диагнозом ДЦП и детей-инвалидов.

Условия акции:

- скидка в размере 15% за 1 курс (один) лечения.
- данная акция предоставляется пациентам с диагнозом ДЦП или детям-инвалидам вне зависимости от количества процедур.

Ведется предварительная запись на очередь по телефону 282-62-00!

ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТА



Батбаяр ЧУНАГСУРЭН,
врач высшей категории традиционной тибетской и монгольской медицины

Спинной мозг и его нервные ответвления обеспечивают связь головного мозга со всеми внутренними органами, тканями и системами. Защемление нервных корешков спин-

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Лечебная тибетская гимнастика для позвоночника

Комплекс упражнений монахов Тибета стал приобретать известность в мире после 1938 года, когда Питер Кэлдер выпустил свою книгу о такой гимнастике. Следует отметить, что эта методика гораздо сложнее, чем нам ее преподносят. Построена она на буддистской философии, состоит она из упражнений, которые правильнее назвать «ритуалами», поскольку все такие упражнения отвечают за работу с энергией. Согласно верованиям буддистов, в человеческом теле находится 19 энергетических центров, которые также называют «вихрями». Предполагается, что в здоровом организме они врачаются с высокой скоростью. Именно их движение обеспечивает человеческие органы некой жизненной силой. Но если один из таких «вихрей» замедлится, то человек сразу ощутит это, поскольку у него начинают развиваться болезни в тех органах и частях тела, за которые замедлившийся «вихрь» отвечал. Старость – это тоже «замедление вихрей», только уже глобальное.

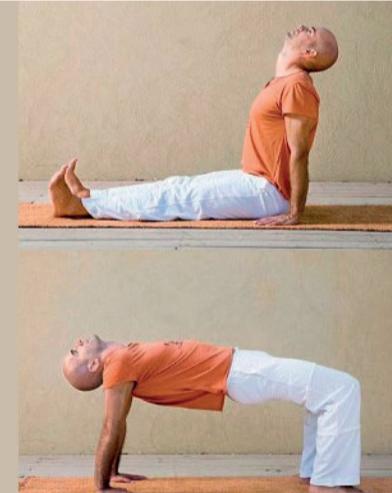
Данный комплекс упражнений достаточно уникален уже тем, что он позволяет прорабатывать и держать в оптимальном состоянии все мышцы и связки спины. Кроме того, он включает в себя и дыхательную гимнастику, поскольку в упражнениях строго согласуются движения с вдохами и выдохами.

Упражнения тибетской гимнастики

Следует отметить, что данный комплекс направлен не только на приведение в оптимальное состояние мышц спины, а и на улучшение состояния человеческого тела в целом. Лечебный эффект для спины в данном случае – только один из положительных эффектов использования таких упражнений.

Упражнение № 1

Помещение для выполнения этого упражнения нужно выбрать достаточно просторное. Становимся в центре такой комнаты, руки разводим в стороны (под углом в 90 градусов к телу), при этом левая ладонь направлена вверх, а правую нужно направить вниз. Приняв такое положение начинаем вращение вокруг своей продольной оси слева направо. Не нужно пытаться ускориться, двигаться нужно



плавно. Достаточно выполнить всего 5-6 оборотов. Для начинающих же достаточно будет и 2-3 оборотов.

После выполнения такого упражнения может появиться легкое головокружение. Если появляется желание присесть, то не стоит спорить с собственным организмом – сделайте то, что он хочет – сядьте и отдохните. Вообще количество повторений этого упражнения должно подбираться индивидуально знающим инструктором, но в любом случае число повторов не может превышать 12 раз.

Упражнение № 2

Нужно лечь на теплую мягкую подстилку, «вытянуться» на ней. Руки должны лежать вдоль тела, ладони на полу. Теперь прижимаем подбородок груди, после этого поднимает ноги, пока они не примут прямой угол отно-

Семь бед – один ответ

Позвоночник – не только опора тела, но и его главный энергетический канал, обеспечивающий слаженную работу внутренних органов и систем организма.

ногого мозга (при радикулите, ишиасе, протрузии и грыже диска) неизбежно оказывается на состоянии здоровья той или иной части тела.

Это можно сравнить с тем, как гаснет лампочка, как только на нее перестает поступать ток. В этом случае проблемы могут нарастать «как снежный ком». В чем же причина таких нарушений?

Главная их причина – остеохондроз, при котором расстояние между позвонками уменьшается из-за их усыхания и потери амортизационных свойств. Как результат возрастает риск защемления нервных окончаний.

Нередко остеохондроз сочетается с другим заболеванием позвоночника, например, к таким, относится спондилез, также создающим риск защемления нервов.

Дистрофические изменения в позвоночнике могут также сопровождаться воспалительным заболеванием позвоночных суставов – возникает болезнь Бехтерева.

Несмотря на то, что остеохондроз, спондилез и болезнь Бехтерева дифференцируются при диагностике, их лечение в тибетской медицине имеет много общего, поскольку ее методы направлены на восстановление обменных процессов, нарушение которых является корнем всех этих проблем.

Изучив природу этих обменных процессов, включая циркуляцию крови и энергии, тибетская медицина разработала особые методы воздействия на область позвоночника. Это, прежде всего, точечный массаж «Барья», который хорошо устраняет мышечные спазмы, а ведь именно

спазмированность спинных мышц является основным фактором развития остеохондроза.

При лечении спондилеза, радикулита, болезни Бехтерева и других заболеваний позвоночника, точечный массаж воздействует на биологически активные точки, которые являются «ключами» к здоровью не только позвоночника, но и всего тела. Выбор этих точек – предмет особого искусства врача, также как и способ воздействия на них.

Наилучший эффект при лечении остеохондроза, спондилеза, болезни Бехтерева дает сочетание тибетского точечного массажа с иглоукалыванием (в свою очередь, иглоукалывание сочетается с вакуум-терапией), а также моксoterапией и гирудотерапией, в зависимости от заболевания и стадии.

Упражнение № 4

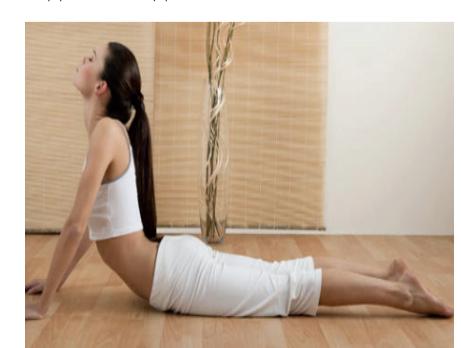
Сесть на пол, ноги выпрямить и опереться на руки, которые должны быть расположены параллельно телу. После этого прижимаем подбородок к груди и плавно выгибаем вверх туловище, пока оно не примет положение параллельно полу. В результате сбоку тело в этом случае выглядит как стол, в котором голени и руки выполняют роль ножек, а само туловище – столовщицы.

Упражнение № 5

Принимаем положение «упор лежа прогнувшись». Голову запрокидываем назад, таз и колени пола касаться не должны. После этого начинаем выгибаться – голову прижимаем к груди, а таз поднимаем вверх до максимума. После этого возвращаемся в первоначальное положение.

Упражнение № 3

Стать на колени, причем расстояние между ними должно соответствовать ширине вашего таза, а бедра должны находиться в вертикальном положении. Ладони рук располагаем на задней части бедер, голову наклоняем вперед и крепко прижимаем подбородок к груди. Теперь нужно двигать телом подобно тому, как ползет змея – поочередно двигая головой и грудной клеткой и изгиная позвоночник. Такое упражнение выполняется несколько раз подряд.



ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ ОТ ЕВРОПЕЙСКОЙ?

Если посмотреть на методы традиционной европейской и традиционной восточной медицины, то основным набором методов они между собой отличаются не сильно. И в той, и в другой системе используются лекарственные растения, физиотерапия (прогревания, воздействие на определенные точки, ингаляции, компрессы), массаж и даже хирургические техники. Достаточно сказать, что в Индии и Китае делали сложные операции в те времена, когда в Европе еще не было городов.

В чем же тогда основные отличия? Почему часто восточную, и европейскую медицину считают полными противоположностями? Главное отличие между этими двумя системами — подход к человеку.

В европейской медицине на протяжении столетий основное внимание уделялось изучению болезней — того, как они меняют орган, что происходит в тканях и клетках, что можно сделать для того, чтобы это исправить. В последнее столетие резкий рывок сделан в области технологий. Появилось множество лекарств, сложных приборов для диагностики и лечения. Врачи получают узкую специализацию и несут ответственность только за одну конкретную систему или орган: гастроэнтеролог лечит желудок и кишечник, эндокринолог — внутренней секреции или гормональный сдвиг, кардиолог — сердце. Основная задача — убрать болезнь и ее симптомы. Организм человека как бы разложен на составляющие, и лечение производится исходя из того, какой орган в данный момент болит.

Восточная медицина — это прежде всего философия, в которой человек рассматривается как единую целост-

ную систему. Организм — это не просто набор органов и тканей, а целый космос, по которому циркулирует жизненная энергия. И причины болезней — это нарушение ее потоков. Соответственно, задача врача — вернуть гармонию этой энергии, чтобы человек снова обрел здоровье. Причем учитываются индивидуальные особенности каждого конкретного человека. Врач традиционной китайской медицины, например, не будет назначать некое лекарство, основываясь на том, что оно помогло другому его пациенту со схожими симптомами. Он будет проводить долгую диагностику по пульсу, языку, дыханию, образу жизни и наследственности, после чего составит индивидуальную пропись.

Основное отличие остается: традиционная европейская медицина — это наука о лечении болезней, а восточная — философская система поддержания здоровья. Как пример можно привести такой факт. И в старые времена, и сейчас в западных странах врачу платят за лечение болезни. Если человек здоров, доктор не получает денег. Нам кажется это естественным. В Древнем Китае была другая система: семейный



Врач-терапевт высшей квалификационной категории Кудряшова Татьяна Яковлевна и доктор китайской медицины – Цзи Тун ведут совместный прием пациента

врач получал оплату за заботу о здоровье членов семьи, и если один из них заболевал, выплаты прекращались. Врач был заинтересован в том, чтобы как можно быстрее вернуть здоровье заболевшему, а еще лучше — сделать так, чтобы он не болел.

Как видим, оба этих направления хороши по-своему. Вам выбирать, какой медициной пользоваться, однако

никто не говорит, что пользование одним направлением медицины запрещает вам пользоваться другим. Поэтому в Центре тибетской медицины предусмотрен одновременно прием доктора восточной медицины и европейской (врача-терапевт или невролог), что способствует комплексному подходу при диагностике и назначению эффективного вида лечения.

МАССАЖ

ПОЛЬЗА МАССАЖА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Массаж — одно из немедикаментозных влияний на организм, которое способно буквально творить чудеса. Под массажем понимают совокупность особых приемов дозированного механического или аппаратного воздействия на различные отделы тела человека. Данные приемы проводятся с лечебными или профилактическими целями.

Существует множество методик ручного массажа, которые отличаются друг от друга не только по технике их проведения, но и по механизмам влияния на организм. Но все существующие виды массажа в своей основе имеют и много общего, и в конечном итоге их эффект сводится к влиянию на отдельные из органов и систем при помощи всех трех основных механизмов.

Один из популярных методов мас-

сажа — гигиенический, или профилактический, массаж. Его проводят практически всем взрослым и детям с целью профилактики различных заболеваний, для сохранения тонуса мышц и повышения общей работоспособности организма, эмоционально стабильного состояния и расслабления.

Может производиться как местный (на спине и верхних конечностях) массаж, так и общий — всего тела. При таком виде массажа могут



Юлия Олеговна Янкеева,
Специалист по методикам классического и восточного лечебного (профилактического) массажа
- специализируется на детском массаже
- лечебный детский массаж (от 0 до 15 лет)
- общий детский массаж
- профилактический детский массаж
- лечебный китайский массаж «Туйна»

использоваться все приемы — растирание, разминание, пиление и другие, обычно эти виды массажа сочетают с закаливающими процедурами.

Лечебные массажи проводятся с целью ускорения восстановления функций внутренних органов или систем при травмах или определенных заболеваниях. Его обычно сочетают с физиотерапией и лечебной физкультурой, тогда он повышает эффективность и медикаментозного лечения. Особенно показан лечебный массаж в методиках реабилитации после черепно-мозговых травм и поражений головного мозга, при професси-

ональных заболеваниях и травмах.

Польза массажа заключается в том, что он позволяет расслабиться и погрузиться в мир приятных мыслей. Помимо этого существует немало полезных лечебных свойств, как говорилось выше. В Центре тибетской медицины работают дипломированные специалисты по методикам классического и восточного лечебного (профилактического) массажа по двум направлениям — взрослые и дети.



Ришат Ихсанович Хазиев,
Специалист по методикам классического и восточного лечебного (профилактического) массажа
- специализируется на взрослом массаже
- лечебный зональный и общий классический массаж (голова, ШВЗ, спина, руки, ноги, общий)
- японский массаж стоп и кистей
- SLIM-массаж для коррекции фигуры
- антицеллюлитный массаж
- русский спа-массаж
- спортивный массаж
- массаж "Гуаша" (скобление)
- массажа головы "Шиацу"

АКЦИЯ

До 20 апреля на массаж спины, ШВЗ, головы и стоп - 30% скидка!

О НАС

ЦЕНТР ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



**Мы ждем Вас по адресу: г. Уфа, Проспект Октября, 5/2, ост. «Фирма «Мир»
Телефоны для записи: 8 (347) 282-62-00, 282-62-21**

АНОНС

Доктор Намхай Янжмаа работала в Центре тибетской медицины не один год. Врач настолько успешно зарекомендовал себя пациентам, доказав свой профессионализм и навыки, что по многочисленным просьбам и письмам вновь летом этого года начнет снова вести прием!

Доктор Янжмаа имеет весомый опыт в традиционной восточной медицине – свыше тридцати лет, 20 из которых заведовала терапевтическим отделением Центральной Объединенной Больницы г. Дархан. Также, доктор Янжмаа занимается научной деятельностью: автор многочисленных

ВНИМАНИЕ! ПРИЕЗЖАЕТ ДОКТОР ЯНЖМАА!

научных трудов по традиционной тибетской медицине и метода иглорефлексотерапии при лечении различных заболеваний. Является Передовым работником здравоохранения Монголии (высшая награда в сфере здравоохранения) и профессором Медицинского института в г. Улан-Батор (Монголия).

Намхайн Янжмаа специализируется на лечении внутренних болезней взрослых и детей. Различные кожные заболевания: дерматиты, нейродермиты, псориаз, экземы, проблемы с

пищеварением: гастрит, язва желудка, панкреатит, холецистит, диарея, язва 12-перстной кишки, изжога, метеоризм, центральной нервной системы: инсульт, мигрень, амнезия, невралгия, невриты, нервный тик, пучковые головные боли, эпилепсия. А также, сердечно-сосудистые: инфаркт, аритмия, стенокардия, гипертония, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Доктор Янжмаа успешно лечит и женские заболевания: бесплодие, расстройства менструальной функции, миому матки, климактери-



ческие расстройства (климакс), не-проходимость маточных труб, послеродовая депрессия, психоз и т.д.

РЕКЛАМА

Магазин натуральной косметики и трав

натуральная косметика
от российских
производителей
- продукция не
содержит химических
добавок
- компоненты собираются
в экологически чистых
районах Крыма, Кавказа,
Сибири

ИП Мельникова Екатерина Викторовна
ПК "Сипайловоский", бул.шк.130 (блок Б)
Все товары сертифицированы
Реклама

Горная лаванда

www.gornaya-lavanda.ru
vk.com/gornaya_lavanda_ufa
Instagram: natura_kosmetika_ufa
Тел. 8-906-101-666-3
WhatsApp, Viber
ICQ 314549754
ufachist@yandex.ru

Сертификаты:

Спивакъ КедрАДАР JURASSIC SPA СПА Юрского периода

г. Уфа, ул. Чудинова, 7/1
тел. 294-99-09

G-Kate

Центр коррекции фигуры и косметологии

- обертывание
- прессотерапия
- миостимуляция
- кавитация
- LPG массаж
- липолазер
- криолиполиз
- RFлифтинг лица и тела
- УЗ чистка
- массаж лица
- коллагенарий
- карбокситерапия
- лечение купероза и пигментации
- фитобочка

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вестник восточной медицины № 01, апрель 2017 г.
Газета выходит 1 раз в полугодие

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-49889 от 22 мая 2012 г.

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель - ООО «Научно-исследовательский центр тибетской медицины»

Гл. редактор - Файзулин А.Ф.
Исп. редактор - Хасанова Д.Д.

Адрес редакции, издателя: 450001, РБ,
г. Уфа, Проспект Октября, 5/2
Тел.: 8(347)282-62-00
8(347)282-73-81

E-mail: tibet-med08@yandex.ru
Сайт: www.nictm.org

Время подписания по графику 14.00.
Подписано в печать 30.03.2017 г. 16.00

Опечатано в типографии ООО «Газета»
Адрес типографии: РБ, г. Салават,
ул. Ленина, 5/11
Тел.: 8(3476)35-31-02

Тираж - 10000 экз.
Заказ № 2146
Свободная цена
Все рекламируемые товары и услуги сертифицированы.

12+