

ВЕСТНИК

восточной медицины

№ 02
июнь
2017

12+

Учредитель издания - Научно-исследовательский центр тибетской медицины



СЛОВО РЕДАКТОРА



Азат ФАЙЗУЛЛИН,
главный редактор, генеральный
директор Научно-исследователь-
ского центра тибетской медици-
ны, к.ф.н.

Центр тибетской медицины – на протяжении многих лет остается единственным лицензированным медицинским учреждением китайской и тибетской медицины в Республике Башкортостан. И за это время Центр успел завоевать приличный статус среди местных клиник. Со дня открытия Центра в рамках программы государственно-частного

ЗДЕСЬ ОБРЕТАЮТ САМОЕ ЦЕННОЕ - ЗДОРОВЬЕ!

партнерства в области медицины мы успешно сотрудничаем с лучшими клиниками Китая и Монголии.

Для предоставления качественного и эффективного лечения жителям нашего и соседних регионов, я сам лично выезжаю в восточные страны для встреч с докторами, которых мы планируем привлечь для работы, с их руководством и пациентами. Благодаря чему, в Центр тибетской медицины ежегодно приезжают доктора только с большим опытом работы, которые зарекомендовали себя как профессионалы своего дела у себя на Родине. Ведь опыт и знания докторов способствуют скорейшему выздоровлению пациентов, вследствие чего растет авторитет самого доктора и клиники в целом!

В этом году пациентов Центра тибетской медицины так же порадуют новые специалисты. Имя доктора тибетской медицины – **Намхай Янжмаа** знакомо многим. И по многочисленным просьбам и письмам ее пациентов, врач снова приезжает

к нам и вот-вот начнет вести прием. Доктор Янжмаа мудрый врач, исцеляющий своих пациентов от различных недугов, не только методами восточной медицины, но и особым теплым отношением к ним.

Доктор китайской медицины **Ли Бинкуи** – впервые в России. По отзывам пациентов, которые лечились у доктора Ли в Китае, еще в нашем Центре не было такого мастера высокого класса, который специализируется на заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Врач начнет работу уже в середине лета.

С 2013 года в Центре тибетской медицины функционировало специальное детское направление, для работы которого были заключены договоры о сотрудничестве по оздоровлению детей с тяжелыми болезнями с Клиникой по лечению заболеваний головного мозга г. Сиань (КНР).

За данный период в Центре работали два врача высшей квалификации – **Ли Цзяньцзюнь** (2014-2015 гг.) и доктор

Читайте в номере



Каких заболеваний стоит опасаться летом?

стр. 3



Зашемление нерва: что это и как его лечить в китайской медицине?

стр. 4



Десять самых полезных продуктов

**10 САМЫХ
ПОЛЕЗНЫХ
ПРОДУКТОВ**

стр. 7

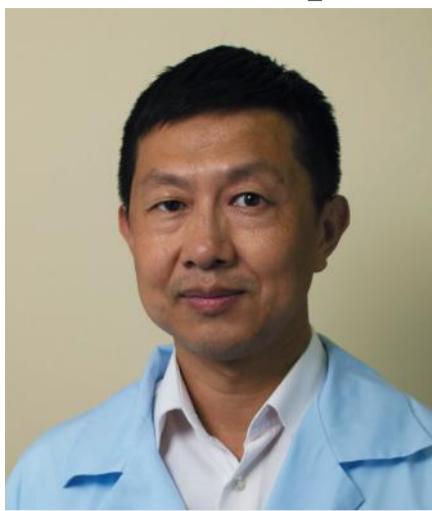
Доу Джэнгуанг (2015 г. по настоящее время). Оба доктора зарекомендовали себя только с положительной стороны, помогли более трех тысяч особенным детям. Об профессионализме врачей и эффективности методов лечения говорят ежедневные слова благодарности родителей в адрес врачей, Центра и директора Клиники по лечению заболеваний головного мозга г. Сиань – профессора Сун.

К сожалению контракт, заключенный в 2013 году заканчивается, но мы прилагаем все усилия, для того чтобы возобновить и продолжить сотрудничество и активно развивать данное направление в Центре тибетской медицины.

Привлечение только опытных врачей, применение новых методик в лечении пациентов, совершенствование работы персонала и докторов – все это только ради людей, которые потеряя последнюю надежду на оздоровление, приходят к нам за самым сокровенным и ценным – здоровьем!

ИНТЕРЕСНОЕ

Образ жизни как источник болезней и метод лечения



Цзи Тун,
врач высшей категории традиционной китайской медицины

Наряду с коррекцией питания, к «мягким» методам лечения в китайской медицине относится коррекция образа жизни. И это не просто требование отказа от вредных привычек (алкоголя, курения и др.) и не просто рекомендация «меньше нервничать», как обычно бывает в западной медицине, считает доктор китайской медицины Цзи Тун.

Коррекция образа жизни – это индивидуальный метод лечения, который включает соблюдение теплового режима, двигательной активности, чередования труда и отдыха, характера отдыха, эмоций, настроения, умственной активности.

Некоторые рекомендации китайской медицины вполне совпадают с западными. Например, лечение остеохондроза позвоночника может включать не только лечебные процедуры и фитотерапию, но и физ-

культуру. В частности могут быть рекомендованы занятия плаванием.

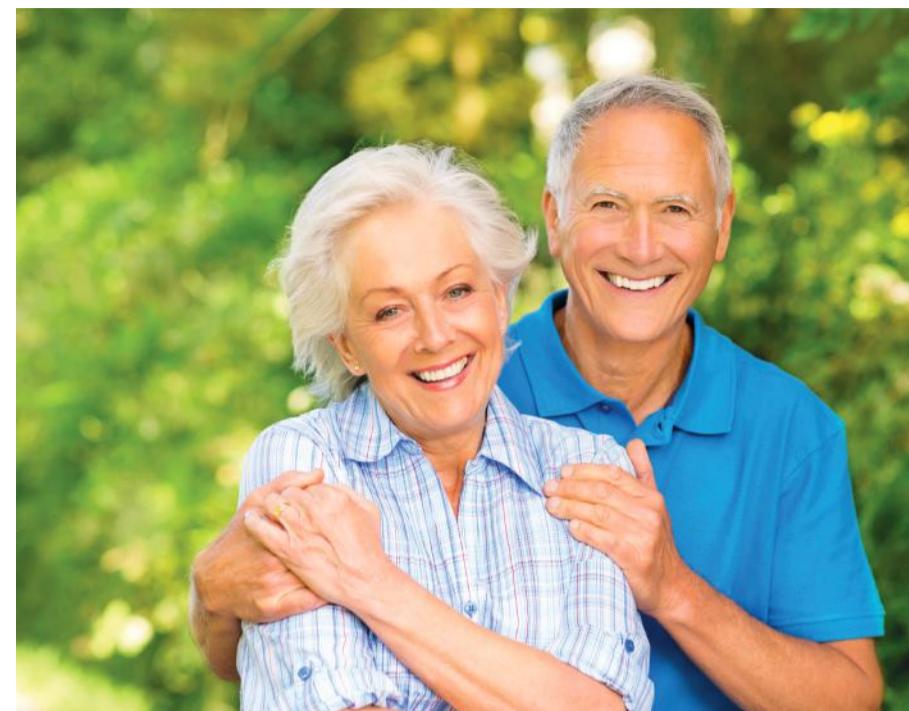
Для лечения и профилактики заболеваний, связанных с дисбалансом системы Бад-кан (или Слизь) рекомендуются физические нагрузки, например, пешие прогулки. Одним из главных симптомов дисбаланса этой системы является избыточный вес, при котором западные врачи, так же как и китайские, советуют «больше двигаться».

Физическая активность может быть рекомендована не только при болезнях суставов и позвоночника (в частности, когда проводится лечение межпозвонковой грыжи небольших размеров), но и при болезнях внутренних органов, связанных с замедлением обмена веществ, жировой инфильтрацией, нарушением движения лимфы и снижением локального иммунитета.

Наряду с этим существуют и специфические методы коррекции образа жизни китайской медицины.

Например, причиной дисбаланса системы Бад-кан служит не только гиподинамия и переедание, но и переохлаждение, длительное пребывание в сырости и на холода. Поэтому для восстановления ее баланса важно пребывать в тепле, следить за тем чтобы не переохлаждаться. Если учесть что дисбаланс системы Бад-кан является первопричиной огромного количества заболеваний, включая болезни суставов, мочеполовой сферы (аденома простаты у мужчин, гинекологические заболевания у женщин и др.), бронхо-легочной системы и т.д. и т.п., такая рекомендация оказывается весьма универсальной.

Не менее вредно внешнее охлаж-



дение и для регулирующей системы Рлунг (или Ветер), которая включает центральную и вегетативную нервные системы. В частности, такие симптомы ее дисбаланса, как боли в спине и пояснице, невриты и невралгии, могут быть связаны с внешним действием холода, например, холодного ветра.

Кроме того, для поддержания и восстановления баланса этой системы требуется вовремя и в достаточном количестве отдыхать. В пожилом возрасте, когда эта система наиболее уязвима, может быть даже рекомендован дневной сон (при условии отсутствия избыточного веса). В противном случае дисбаланс этой системы не только приведет к психоэмоциональным нарушениям, бессонице и хронической усталости, но

и может вызвать резкое обострение таких заболеваний как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и другие.

Не меньшее значение имеет коррекция эмоционального состояния, также относящегося к понятию «образ жизни». С точки зрения китайской медицины некоторые эмоции способны спровоцировать развитие вполне определенных заболеваний. Например, длительная грусть угнетает легкие, страх способствует болезням почек, гнев провоцирует болезни печени и желчевыводящих путей, озабоченность вредит поджелудочной железе, эйфория может быть вредна для сердца. Во всем следует соблюдать умеренность и не допускать негативных или избыточных эмоций.

ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ

Убогатого купца был единственный сын. Жена его умерла, когда мальчику было всего пять лет. Купец стал для него и отцом, и матерью, воспитывая сына с любовью и заботой. Он дал ему хорошее образование и выбрал ему в жены красивую девушку.

Молодую невестку раздражало присутствие свекра в доме. Она видела в нем досадную помеху, мешающую им с мужем жить свободно. Она настаивала на том, чтобы муж получил все права на собственность. Муж возражал ей: «Не волнуйся, ведь я единственный сын, и унаследую всю собственность отца». Но она не могла успокоиться. Изо дня в день она затевала этот разговор, и, в конце концов, сын сказал отцу: «Отец, ты уже в летах. Тебе должно быть трудно справляться с делами и заниматься всеми денежными расчетами. Почему бы тебе не передать мне управление торговлей и доходами?» Купец, искушенный в мирских делах, согласился и передал сыну все права на распоряжение собственностью и ключи от сейфа.

Через два месяца невестка решила, что старик должен освободить свою комнату с верандой, так как мешает ей своим кашлем и чиханием. Она сказала мужу: «Дорогой, я скоро должна родить, и считаю, что мы име-

КАКОВ ОТЕЦ –
ТАКОВ И СЫН

ем право занять комнату с верандой. Мне кажется, твоему отцу будет удобней жить под навесом на заднем дворе».

Муж очень любил свою жену, и,

считая ее очень умной, всегда выполнял все ее желания. Старика поселили на дворе, и каждый вечер невестка носила ему еду в глиняной миске.

Пришел день, когда у молодых ро-

дился сын. Он рос смешленным, резвым и ласковым ребенком. Мальчик очень любил проводить время с дедом, и с большой радостью и удовольствием слушал его смешные истории и прибаутки. Ему не нравилось, как относится его мама к любимому дедушке, но он знал, что у нее непреклонный нрав и отец боится перечить ей.

Как-то раз, насиживвшись на коленях у деда, мальчик прибежал в дом и увидел, что родители что-то ищут. После обеда прошло уже больше часа. Он спросил, что они потеряли. Отец ответил: «Да вот, глиняная миска твоего дедушки куда-то запропастилась. Уже поздно, пора бы отнести ему обед. Ты нигде не видел ее?» Пятилетний ребенок ответил с лукавой улыбкой: «Так она же у меня! Я взял ее, и теперь она надежно хранится в моем сундучке». – «Как! Ты положил миску в свой сундук? Зачем? Пойди и принеси ее», – велел отец. Мальчик ответил: «Нет, папа, она нужна мне. Я хочу сохранить её на будущее. Разве она не понадобится мне для того, чтобы носить тебе обед, когда ты станешь стареньkim, как дедушка? Вдруг я не смогу достать такую же?»

Родители онемели. Они поняли свою ошибку, и им стало стыдно за свое поведение. С тех пор они стали относиться к старику с заботой и уважением.

ВАЖНО ЗНАТЬ**Каких заболеваний стоит опасаться летом?**

Лето – это пора года, отличающаяся обилием солнца и тепла. В эту пору многие люди получают возможность отдохнуть от хронических болезней, которые доставляют неприятности в другое время. Солнечная энергия способствует увеличению радости (РА-солнце, ДОСТЬ - достаток) и уменьшению стрессов. Однако существует ряд хронических заболеваний, обостряющихся летом.

В июне нужно быть осторожным тем людям, у которых есть проблемы с сердцем. Возможны обострения тахикардии, ишемической болезни сердца, неврита локтевого нерва. Часто в этом месяце у людей случаются инфаркты. Нужно избегать беспокойства и стрессов, стараться вести себя с близкими мягко и доброжелательно.

Июль может принести нарушение



функции тонкого кишечника, а именно: энтерит, язву двенадцатиперстной кишки, кишечную непроходимость, болезнь Крона. Облегчить состояние тонкого кишечника поможет разумное питание с минимальным количеством мяса. В этот период необходимо контролировать свой гнев, избегать чрезмерных нагрузок в работе, минимизировать споры с окружающими людьми и давление на них.

Август – это период обострения таких желудочных заболеваний, как: гиперацидный гастрит, язва желудка, сахарный диабет. Рекомендуется уменьшить употребление кислой и острой пищи, снизить нагрузку на печень. Проявляйте больше активности, даже если вам лень. Делайте бескорыстно добрые дела, помогайте людям и животным.

Кроме этого существуют специфические летние болезни, к ним относится и так называемая аллергия на солнце (фотодерматоз). Грибок кандида, находящийся в коже, под действием интенсивной солнечной радиации вызывает раздражение и воспаление кожного покрова. В этой ситуации нужно серьезно работать



над улучшением своего характера и искоренением обид, восстановить нормальную работу толстого кишечника и легких.

Солнечный и тепловой удар может возникнуть в результате обезвоживания организма в жаркую погоду. Трудно переносят жару и солнце люди с вегетососудистой дистонией, а также имеющие избыточный вес. У них чаще случаются такие удары. Нарушение терморегуляции летом бывает у людей с дисфункцией эндокринной системы, особенно щитовидной железы. Если в результате солнечного удара человек потерял сознание, не нужно паниковать, ибо это нормальная ре-

акция организма. Своего рода перезагрузка вегетативной нервной системы, которая позволяет возобновить нормальную работу функциональных систем организма. Пострадавшего нужно поместить в тень и дать воды. Можно помассировать ему уши и стопы.

Почки любят тепло и двигательную активность. Летом и того и другого в жизни человека достаточно, поэтому в этот период обычно перестают беспокоить цистит, пиелонефрит, боли в пояснице, урологические и гинекологические болезни. Однако чрезмерное употребление холодной пищи в жаркую погоду может напомнить вам об этих хронических недугах.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**Что пить, есть и какие меры еще предпринимать в жаркое время года?****Что пить в жару?**

В жаркую погоду в организме нарушаются водный баланс, он теряет много влаги. Поэтому пить в жару надо не меньше 3 литров жидкости в день. Отлично утоляют жажду различные морсы из клюквы, вишни, смородины и других ягод с кислинкой,

тому же холодные напитки, охлаждая внутренние органы, вызывают усиление кровообращения на поверхности тела, тем самым, повышая температуру.

От алкогольных напитков лучше воздержаться. Ведь алкоголь вызывает обезвоживание, а его действие в



вода с лимонным соком или парой капель мятыного масла. Наиболее предпочтительным напитком для жаркой погоды, является чай, свежезаваренный черный или зеленый, с добавлением лимона.

А вот от кофе лучше отказаться, так как он в жару повышает утомляемость, действует как мочегонное. То же самое относится и к сладким газированным напиткам, которые создают только видимость утоления жажды.

Ни в коем случае нельзя пить легкие напитки. Это может привести к различным заболеваниям горла. К

жаркую погоду многократно. Если же вы никак не можете от него отказаться, то предпочтительнее будет светлое легкое пиво либо сухое некрепкое вино, но в малых количествах.

Что есть в жару?

Лучше всего в такую погоду есть овощи и фрукты. Различные салаты, овощные рагу, холодные супы. Охлаждающими свойствами обладают огурцы, арбуз, дыня, кисло-сладкие фрукты, стебли сельдерея.

От слишком жирной и соленой пищи желательно отказаться. Помимо ощущения тяжести и закупоривания сосудов, в жару существует

большой риск отравиться. Но не пересердуйте с холодными напитками и едой. Это может нарушить баланс в организме. Поэтому, безусловно, летом нужно есть меньше, но все же это должна быть полноценная еда.

Массаж биологически активных точек - еще один хороший способ

Надавите с силой на большой палец ведущей руки (у левшей – это левая). Надавите до боли на точку под носом. Время от времени пощипывайте себя за бедро резкими, отрывистыми движениями. Если тяжело дышать, положите под язык кислый леденец, в подъязычной зоне есть точка, стимулирующая работу сердечно-сосудистой системы.

В Африке для охлаждения издревле использовали бамбук. Бамбуковые циновки, можно постелить на пол, а в офисе на свое рабочее кресло. И жара перестанет быть такой невыносимой.

Летом в очень жаркую погоду лучше всего ограничить свою активность, как на работе, так и дома. Делайте дела, которые не требуют активной нагрузки, как физической, так и умственной. Можно взять часть работы на дом и заняться ей в более поздние и прохладные часы.

Но все же, несмотря на все неудобства – жара, это составляющая лета, которого мы всегда так ждем каждый год. Поэтому, используя наши рекомендации, проведите его с пользой и удовольствием!

ТЕПЛОВОЙ УДАР

СИМПТОМЫ

- головная боль
- слабость
- коматозное состояние или судороги
- 40°C
- температура тела выше 40°C
- латергия (болезненное вялое состояние)
- потеря ориентации, возбуждение и спутанность сознания
- тахикардия учащенный пульс

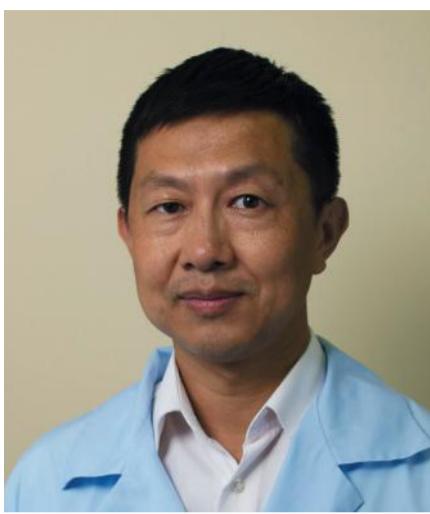
ПРОФИЛАКТИКА

- одевайте детей в легкую одежду
- избегайте поездок с детьми на автомобиле без кондиционера
- давайте ребенку пить много жидкости
- ограничивайте время пребывания ребенка на солнце
- чаще обливайте ребенка водой

В ОСОБОЙ ГРУППЕ РИСКА - ДЕТИ

ДИАГНОЗ

Защемление нерва: что это и как его лечить в китайской медицине?



Цзи ТУН,
врач высшей категории традиционной китайской медицины

Лечение защемления нерва

В большинстве случаев боль и ограниченную подвижность при защемлении нерва удается устранить относительно быстро – эффект наступает уже на первом лечебном сеансе. Для этого применяется массаж, иглоукалывание и мануальная терапия. Эти процедуры быстро и эффективно устраниют мышечные спазмы и высвобождают нервные окончания из зажатого состояния, восстанавливают подвижность позвоночника. Как следствие, боль исчезает.

Для предотвращения подобных явлений в будущем проводится лечение защемления с помощью комплексной терапии, включающей прогревание, вакуум-терапию, массаж Гуаша, и при необходимости, другие процедуры традиционной китайской медицины.

При случае, когда имеет место защемление нерва лечение зависит в первую очередь от того, как произошло защемление нерва – вследствие межпозвонковой грыжи, протрузии, мышечного спазма или смещения позвонков.

Если защемление шейного нерва или защемление седалищного нерва произошло вследствие разрушения фиброзного кольца диска и образования межпозвоночной грыжи, мануальная терапия не применяется. В других случаях мануальная терапия может применяться для восстановления нормального положения позвонков и снятия мышечных спазмов.

Благодаря этому удается устранить защемление нерва в позвоночнике, в том числе, защемление нерва в пояснице и защемление шейного нерва. Помимо этого, при диагнозе защемление нерва лечение включает также восстановление амортизационных функций межпозвонковых дисков и увеличение зазора между позвонками.

Такое комплексное лечение позволяет не только снять боль и воспаление и вернуть позвоночнику подвижность, но и устранить причину защемления нерва, а значит, предотвратить его рецидивы в будущем.

Основные симптомы защемления

Защемление нерва в позвоночнике – состояние, возникающее при сдавливании нервных корешков, отходящих от спинного мозга соседними позвонками, протрузией, грыжей или спазмированными мышцами, сопровождаемое выраженным болевым синдромом.

К наиболее частым формам защемления нерва в позвоночнике относятся защемление шейного нерва и защемление седалищного нерва.

нерва

При диагнозе защемление нерва симптомы зависят от области защемления (защемление шейного нерва, защемление седалищного нерва), наличия или отсутствия воспалительного процесса, а также степени и причины, по которой произошло защемление нерва в позвоночнике.

В зависимости от локализации: резкая боль в пояснице, спине, шейном отделе позвоночника, ограниченная подвижность поясницы, спины, шеи, напряжение мышц спины.

В наиболее тяжелых случаях защемление нерва в позвоночнике, а также защемление шейного нерва и защемление седалищного нерва, может сопровождаться компрессией спинного мозга, что служит причиной нарушения двигательной и чувствительной функций конечностей, вплоть до парезов и параличей.

Причины защемления нерва

Выделяют две основные группы причин защемления нерва:

1. В подавляющем большинстве случаев защемление нерва в позвоночнике происходит вследствие обострения остеохондроза или/и гипертонуса мышц спины. В первом случае дистрофические процессы в межпозвонковых дисках приводят к сужению зазора между позвонками. Спазмирование спинных мышц усугубляет этот процесс. В результате возможно защемление нервных ответвлений спинного мозга межпозвонковыми дисками.

2. В других случаях нервы защемляются спазмированными мышцами. Одновременно защемляются также и кровеносные сосуды, что приводит к ухудшению кровоснабжения головного мозга и внутренних органов. При длительном защемлении возможно частичное отмирание нервных тканей и потеря чувствительности на отдельных участках кожи и в отдельных частях тела. Защемление нерва может сопровождаться его воспалением (например, при радикулите).

Защемление, или компрессия, нервного корешка называется радикулопатией.

В зависимости от локализации болей при защемлении (компрессии) нерва различают:

- цервикальгию – боли в шейной области,
- цервикобрахиалгию – боли в шее, распространяющиеся на руку,
- люмбалгию – боли в спине и области поясницы,
- люмбошиалгию – боли в пояснице, отдающие в ягодицу и заднюю поверхность ноги
- ишиалгию – боли в области крестца, отдающие в ягодицу и заднюю поверхность ноги.

Защемление шейного нерва

Для защемления шейного нерва характерно усиление болей, сопровождаемое напряжением шейных мышц, как при движениях шеи, так и при длительном неподвижном положении (длительное сидение, сон).

Поскольку защемление шейного нерва может произойти в силу различных причин, лечение при диагнозе защемление шейного нерва может включать тот или иной индивидуальный набор процедур, интенсивность которых может варьировать.

Причиной защемления шейного нерва может быть подвывих шейных позвонков или протрузия (выпячивание, пролапс) межпозвонкового диска вследствие дистрофических процессов в шейном отделе позвоночника (остеохондроз). В первом случае хорошие результаты дает совместное применение массажа и мануальной терапии, которое позволяет достичь быстрого избавления от болевого синдрома (эффект ощущается уже после первого лечебного сеанса). Во втором случае требуется более длительное комплексное лечение для улучшения обменных процессов в тканях межпозвонковых дисков, устранения их выпячивания и восстановления их нормального анатомического положения относительно позвоночного столба.

ний, смехе.

Интенсивность, с которой проявляется защемление седалищного нерва, зависит от наличия или отсутствия грыжи, величины протрузии и ряда других факторов. В некоторых случаях защемление седалищного нерва может сопровождаться его воспалением. Такие случаи называются радикулитом. Защемление седалищного нерва без воспаления принято называть радикулопатией.

Следует отметить, что защемление нерва в пояснице, или защемление седалищного нерва, представляет собой наиболее распространенный случай радикулопатии и радикулита, поскольку на пояснично-крестцовый отдел позвоночника приходится основная тяжесть тела. Этим объясняется тот факт, что защемление седалищного нерва нередко возникает на фоне избыточного веса. В этом случае при диагнозе защемление седалищного нерва лечение будет включать меры для устранения избыточного веса с помощью коррекции питания, фитотерапии и иглоукалывания.

В целом при диагнозе защемление седалищного нерва лечение зависит от причины, вызывавшей защемление нерва в пояснице.

Поскольку основной причиной защемления седалищного нерва



Седалищный нерв

Сдавление седалищного нерва отдаётся болью по его ходу, что может доходить до пальцев стопы

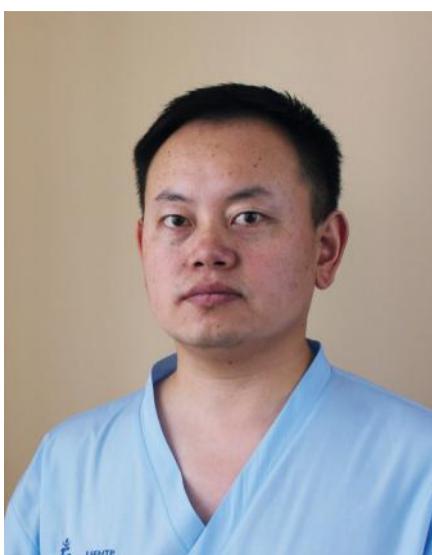
Защемление нерва в пояснице, или защемление седалищного нерва

Отдельный случай представляет собой защемление седалищного нерва, которое называется ишиасом. Для защемления этого нерва характерны такие симптомы, как жжение и покалывание в нижней части ноги, боль в задней части ноги, слабость и ограниченная подвижность ноги, стреляющая боль в положении стоя. Как правило, боль ощущается только в одной ноге (односторонняя ишиалгия) и усиливается при кашле, чихании,

(ишиас) является обострение остеохондроза в виде протрузии или межпозвонковой грыжи, лечение назначается комплексное и включает большое количество процедур на фоне фитотерапии и лечебной гимнастики.

Во всех случаях защемления лечение назначается после проведения комплексной диагностики и направлено на устранение первопричины болевого синдрома. Поэтому важно пройти вовремя назначенное врачом лечение и внимательнее относиться к своему здоровью!

ДЕТСКИЙ ДИАГНОЗ



Доу ДЖЕНГГУАНГ,
врач высшей категории традиционной китайской медицины

За последние два десятилетия статистика выявленных отклонений в психоэмоциональном развитии детей возросла в десятки раз. Задержка речевого развития (ЗПР) затормаживает и развитие мышления (формируется ЗПР), и, напротив, врожденные психические и неврологические заболевания провоцируют недоразвитость речи. Задержка психоречевого развития диагностируется чаще у детей старше 5 лет, среди которых в среднем 20% имеют это заболевание. Такая ситуация понятна: ребенок начинает активно общаться с окружающими именно в этом возрасте, в противном случае родители замечают неладное. Но 5 лет – уже довольно поздний возраст для начала лечения ЗПР. Если до 6 лет ребенок не заговорил вовсе, то вероятность его излечения – 0,2%, а если речи нет и после 7 лет, то ее уже и не будет.

Конечно, возможность излечения задержки психоречевого развития зависит от ее степени, от применяемых методик. Но чем раньше родители выявлят признаки данного заболевания у ребенка – в идеале в 2–3 года, – тем больше надежда на полное выздоровление, считает доктор Доу.

Как выявить ЗПР: признаки и симптомы задержки психоречевого развития

ЗПР, если она обусловлена врожденными факторами, может начать проявлять себя в довольно раннем возрасте ребенка. Признаки задержки психоречевого разви-

- **4 месяца:** ребенок не реагирует на слова и жесты родителей, не улыбается (это также симптомы аутизма);

- **8-9 месяцев:** отсутствие лепета (повторения одинаковых слов);

- **1 год:** ребенок очень тихий, почти не издает звуков;

- **1,5 года:** не говорит простых слов («мама», «дай») и не

ЗПР (задержка психо-речевого развития) у детей: как бороться с этим недугом расскажет доктор Доу

По разным причинам малышей с отставанием в речевом развитии становится все больше. Но неразвитость речи не такая страшная проблема, если ее вовремя обнаружить и не запустить. И ответственность в этом деле ложится в первую очередь на родителей, которые должны заметить недуг, направить ребенка на полноценное обследование и выбрать ему лучших врачей. Если же отставание в речевом развитии вовремя не скорректировать, с ростом ребенка все больше будет отставать и его психика и учиться в школе и общаться с ровесниками ему будет крайне тяжело.

воспринимает их, не понимает, когда к нему обращаются по имени или с просьбой; может также не уметь жевать;

- **2 года:** знает и использует очень ограниченный набор слов, не повторяет за другими новые слова;

- **2,5 года:** применяет не больше 20 слов, не может из двух-трех слов составить фразу, не понимает названий частей тела, предметов;

- **3 года:** не может сам составить предложение, не понимает несложных рассказов со стороны взрослых. Говорит слишком быстро, «проглатывая» окончания или слишком медленно, растягивая слова. В ответ на обращение взрослого к нему может дословно повторять сказанное.

У ребенка с ЗПР в любом возрасте может наблюдаться повышенное слюноотделение, всегда приоткрытый рот. Такие дети отличаются гиперактивностью, повышенной агрессивностью, невнимательностью, быстрой утомляемостью, слабой памятью. Ребенок очень медленно соображает, имеет неразвитое воображение и узкий набор эмоциональных проявлений, испытывает большие трудности в общении со сверстниками, поэтому сторонится их. Физически такие дети тоже слабо развиты, могут даже иметь ДЦП. Симптомы ЗПР проявляются и в органических изменениях. При исследовании с помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ) или метода вызванных потенциалов (ВП) обнаруживаются нарушения в левом полушарии (именно оно отвечает за речевое развитие).

В целом, чем дольше ребенок испытывает затруднения с речью, тем больше затягивается его психическое и умственное развитие. Ведь чем старше дети, тем больше информации они получают из того, что им говорят, в диалогах с другими. Это еще одна причина, как можно раньше начинать лечение ЗПР.

Основные причины задержки речевого и психического развития

Задержка речевого и психоречевого развития – это не самостоятельные заболевания, а следствия отклонений в развитии головного мозга, центральной нервной системы.

Факторы, провоцирующие ЗПР:

- лейкодистрофии;
- нарушение ликвородина-мики.



Еще раз подчеркнем, что задержка речевого и психического развития возникает из-за нарушения работы мозга (под влиянием родовых травм, инфекций), наличия некоторых наследственных заболеваний (ЗПР усугубляется в каждом последующем поколении), неблагоприятного психологического климата, в котором расстает ребенок. Так что лечить нужно не только ЗПР, но и в первую очередь причины ее появления.

ЗПР с элементами аутизма

В результате сбоев в работе ЦНС или воздействия сильных инфекций на организм ребенка может сформироваться не только отставание в речевом и психическом развитии: в ряде случаев болезнь сопровождается признаками аутизма.

Аутичные черты в поведении ребенка:

- Не вступает в эмоциональный контакт с людьми, не улыбается, не тянется к родителям.

- Склонен к частым приступам агрессии, когда чем-то недоволен, может направлять эту агрессию на себя (кусать себя, бить).

- Стереотипное поведение: может долго раскачиваться на

одном месте или ходить по кругу, вертеть в руке один предмет, склонен расставлять предметы в ряд, негативно реагирует на любые перемены.

- Не знает, как играть в игрушки, использует их по-своему, может быть привержен только к одной игрушке или ее части.

- Избегает общества, не знает, как взаимодействовать со сверстниками.

Непонимание обращенной речи – тоже один из признаков аутизма, как и задержки речевого развития. При наличии указанных выше черт лечение ребенка должно проводиться с участием нескольких специалистов, в том числе с психологом.

Как лечат ЗПР в Центре тибетской медицины

При ЗПР лечение нужно начинать как можно раньше и при этом комплексно.

Китайская медицина рассматривает не саму болезнь, а состояние пациента в данный промежуток времени. Такой подход особенно важен, когда назначается план выздоровления для детского организма. Ведь часто при назначении стандартных схем лечения для детского организма, который ведет борьбу с болезнью. При лечении ЗПР успешно зарекомендовали себя, такие методы китайской медицины как, иглоукалывание, либо электроиглоукалывание, фармакопунктура по точкам, магнитотерапия и китайский точечный массаж «Туйна».

Но стоит отметить, что для каждого ребенка лечение назначается сугубо индивидуально, исходя от степени тяжести заболевания, возраста и т.д. Как оговорился выше, подход к лечению должен быть комплексный, кроме оздоровительных процедур в Центре тибетской медицины, обязательно нужно заниматься с логопедом, и дефектологом.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ «К 100-ЛЕТИЮ БАШКРИИ – 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!

МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ



Батбаяр ЧУНАГСУРЭН,
врач высшей категории традиционной тибетской и монгольской медицины

Как работает гирудотерапия

Врачи называют пиявку «природным шприцем с лекарством». Уникальной медицинской пиявку делает состав ее слюны. Как будто природа сама создала универсальное лекарство от десятков болезней и подарила его человеку. Достаточно сказать, что слюна, или секрет пиявки содержит более ста биоактивных веществ. Это ферменты и другие активные компоненты, включая гирудин и другие сложные биохимические соединения. Все биоактивные компоненты секрета пиявки условно разделяют на три группы:

1. Вещества первой группы улучшают тонус сосудистых стенок, снижают вязкость и свертываемость крови. Они препятствуют образованию атеросклеротических бляшек и тромбов. Они также повышают текучесть крови, что положительно влияет на ее циркуляцию как в крупных сосудах, так и в мелких сосудах и капиллярах.

2. Вещества второй группы улучшают работу лимфатической системы и оказывают гипотензивное действие.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Утренняя зарядка при поясничном остеохондрозе

Утренняя зарядка является главным, начинающим аспектом упражнений при поясничном остеохондрозе, приносящим трудности при передвижении, болевые ощущения. Просыпаясь утром, человек начинает потягиваться, вертеться в постели, не желая просыпаться. Утренняя обещанная зарядка отходит на второй план, заменяясь проведением времени в постели.

Людям, имеющим боли в спине, постоянно необходимо выполнять профилактические физические воздействия, устраняющие последствия спинной грыжи. Зарядка является началом проведения физических упражнений, помогающих устраниить недуг. Движения не составят труда, принесут облегчение, приладут бодрости, сделав утро энергичным, добрым. Доказано – физические воздействия поднимают настроение, дают заряд энергии. Утренняя зарядка полезна здоровым, больным людям. Предотвращает заболевания, укрепляя иммунитет, мышечную массу.

Выполнение упражнения для лечения поясничного остеохондроза займет двадцать минут. Предварительно должна произойти разминка. Тело должно прогреться, быть готовым

к физическим нагрузкам. Утренний комплекс не сложный, считается разогревом перед группой дальнейших упражнений. Восстановиться после сна поможет ходьба с высоко поднятой ногой. Можно использовать наклоны в разные стороны при том что движения не должны иметь резкости. Быстрые движения провоцируют болевые ощущения. Необходимо делать медленно, вдумчиво. Почувствовав боль, следует прекратить манипуляции, применить разминку. Ощущаемая боль сигнализирует о неправильности проведения манипуляции, резкости движения, усложнения ситуации со здоровьем. Подождав некоторое время можно повторить утреннюю зарядку, придерживаясь, правил выполнения.

Дыхание должно быть ровным. На-

Гирудотерапия в тибетской медицине

Гирудотерапия – это медицинское название процедуры, известной во всем мире как лечение пиявками. Название произошло от латинского названия пиявки – гирудо.

ствие, то есть снижают артериальное давление.

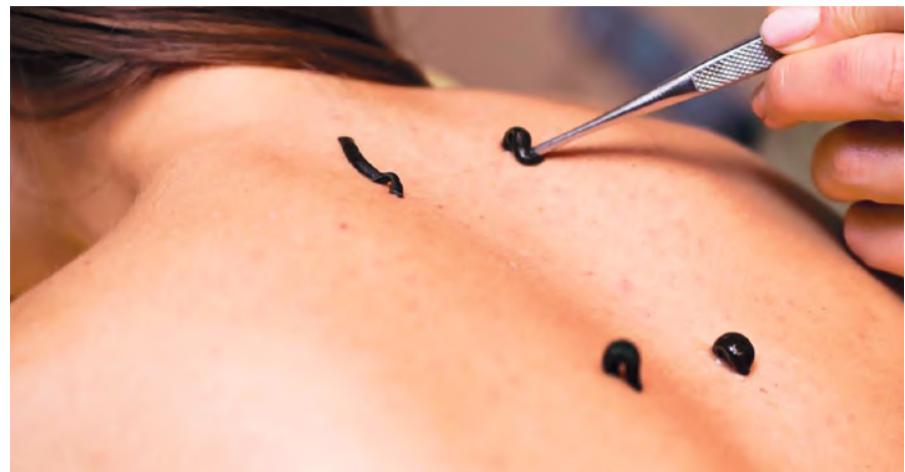
3. Вещества третьей группы помогают лечить воспаления, оказывают иммуномодулирующее и бактериостатическое действие. Эти вещества подавляют жизнедеятельность болезнестворных бактерий, работая как природные антибиотики. Благодаря веществам третьей группы, гирудотерапия оказывает противоотечное, противоопухолевое, рассасывающее действие, что позволяет с успехом применять медицинские пиявки для лечения спаечных процессов и новообразований в гинекологии.

Какие заболевания лечат пиявки:

- заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, атеросклероз, ишемия);
- гинекологические заболевания (миома матки, киста яичника, бесплодие, эндометриоз, эндометрит, поликистоз яичников и т.д.);
- заболевания позвоночника и суставов (остеохондроз, протрузии и грыжи межпозвоночных дисков, артриты и артрозы суставов, радикулит и др.);
- флебология (геморрой и варикозная болезнь);
- а также заболевания нервной системы, болезни мочеполовой системы, заболевания желудочно-кишечного тракта, кожные заболевания (дерматиты, экземы и др.).

Чем отличается восточная гирудотерапия от западной?

Западная, европейская гирудотерапия зародилась во времена античности и получила развитие благодаря трудам древнегреческих и древнеримских врачей – Гиппократа, Никандра Колофона, Плиния Старшего, Цельсия и Галена.



Восточная гирудотерапия зародилась в Древней Индии, откуда была воспринята тибетской и персидской медицинами. В Центре тибетской медицины используется тибетская гирудотерапия. Ее отличают большие возможности и эффективность, не имеющая аналогов ни в одной медицине мира.

Западная гирудотерапия использует только два качества пиявки – биохимический состав ее слюны (секрета) и забор крови, или кровопускание. Пиявочное кровопускание уменьшает объем крови в русле сосудов. Благодаря этому гирудотерапия стимулирует работу системы кроветворения и обновление крови.

В восточных методиках гирудотерапии Центра тибетской медицины используется дополнительное, третье качество – воздействие укусом пиявки на биоактивные точки тела. Поэтому, гирудотерапия в Центре тибетской медицины это еще и метод эффективной рефлексотерапии.

Лечение пиявками подходит не всем

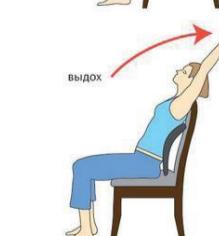
Гирудотерапия – эффективный, но не универсальный метод. Она помо-

гаает убрать застойные явления, но в ряде случаев требует дополнительного воздействия. Это может быть иглоукалывание или фитотерапия, мануальная терапия, массаж или вакуумная терапия. Каждый из этих методов обладает собственной ценностью, а их сочетания настолько эффективны, что зачастую не требуют дополнительного лечения пиявками. Поэтому гирудотерапия в Центре тибетской медицины назначается далеко не всем пациентам, а исключительно по индивидуальным показаниям.

Важно знать при лечение пиявками

Для высокой эффективности лечения рекомендуется соблюдения ряда правил непосредственно перед сеансом гирудотерапии:

- исключить использование парфюмерных средств и дезодорантов;
- не использовать ароматические средства при приеме ванны, душа;
- не употреблять алкоголь, наркотические вещества;
- исключить работу с пахучими веществами (бытовой химией и др.);
- воздержаться от курения в течение 3-4 часов.

Упражнение №1
Исходное положение - Лежа на спинеУпражнение №3
Исходное положение - Сидя на стуле

чало движения – вдох, окончание – выдох. Важно потянуться вверх, набрав полные легкие воздуха, опуститься – выдох. Разминаться необходимо всем телом. Отведите руки назад, до смы-

кания лопаток, верните в исходное положение. Сделав наклоны, потягивания можно приступать к основному виду лечения.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ И ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ

Здоровое питание – это ваш залог здоровья. Продукты здорового питания – это натуральные продукты: злаки, свежие овощи, фрукты, рыба богатые полезными веществами и способные укрепить ваше здоровье. В чем заключается польза того или другого продукта? А знали ли вы, что с помощью еды можно продлить свою активность, молодость и жизнь на несколько десятилетий?

10 место — овсянка

Она снижает содержание сахара в крови, полезна при низкой кислотности желудочно-гостного сока, вялым пищеварении, нормализуют работу кишечника, поэтому полезна при запорах и поносах.

9 место — чеснок

Чеснок снижает действие вредных веществ в организме, расширяет сосуды, снижает кровяное давление, поддерживает функцию сердечной мышцы и клеток головного мозга. Снижает риск развития раковых заболеваний.

8 место — зеленый чай

По своим антиоксидантным возможностям чашка зеленого чая равнозначна порции овощей. Богат веществами, противодействующими раковым и сердечно-сосудистым заболеваниям, обладает способностью снижать содержание сахара и холестерина в крови.

7 место — морская рыба

Согласно проведенным исследованиям, употребление жирной морской рыбы 5 раз в неделю снижает риск инсульта на 54% благодаря ненасыщенным жирным кислотам и бета-каротину.

6 место — какао

Содержат большое количество

сильных антиоксидантов. В бобах какао их больше, чем в зеленом чае. Частое употребление какаосодержащих продуктов снижает вероятность появления раковых заболеваний, язвы желудка, сенной лихорадки и укрепляет иммунитет организма.

5 место — проростки пшеницы

Один из полезнейших продуктов питания. Очищает организм от шлаков и токсинов, нормализует микрофлору желудочно-кишечного

тракта. Регулирует обмен веществ и активизирует иммунную систему.

4 место — яблоки

Яблоки содержат пектины, антиоксидант кверцетин, железо, йод. Регулярное потребление яблок способствует очистке организма, снижает уровень холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний.

3 место — виноград

В темном винограде (чем чернее, тем лучше), прежде всего в

кожуре и косточках, содержится большое количество ресвератрола – одного из самых мощных природных антиоксидантов, который действует в десятки раз сильнее витамина Е.

2 место — помидоры

Одним из самых сильных естественных антиоксидантов известных на сегодня является ликопен. Помидоры содержат больше всего ликопена. Он влияет на иммунную систему, ускоряет обновление тканей.

Снижает риск развития раковых заболеваний.

1 место — черника

Черника – самый богатый источник антоцианидинов, это самые сильные из всех естественных антиоксидантов.

Ягода не только укрепляет зрение, она способна восстанавливать многие функции организма и мощно противодействовать старению: улучшается пропускная способность клеточных оболочек и снижается уровень воспалительных процессов в организме. Улучшается передача нервных импульсов, что предотвращает болезни Паркинсона, Альцгеймера.

Кроме того, она укрепляет стенки сосудов и снижает уровень сахара в крови.



МЫ РЕКОМЕНДУЕМ

«БАШФЕРМЕР»: НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ В КАЖДЫЙ ДОМ!

Питание является одним из основных факторов, оказывающих влияние на наше здоровье. Несмотря на огромный выбор в магазинах, покупателей все больше интересует натуральные фермерские продукты.

Современная фармацевтика предлагает нам синтетические лекарства практически от всех видов заболеваний. Но чтобы не стать зависимыми от лекарств, лучше переориентировать себя от химической медицины, и больше уделять внимание на образ жизни, питаться натуральными продуктами. Для этого нужно проанализировать свое питание, меню на неделю, изучить сколько и какие продукты вы потребляете. Пересмотреть, где покупаете продукты и какой у вас бюджет. Возможно, за эти деньги можно более качественно организовать свое питание, чтобы употребляемые продукты не просто утоляли голод, но и наполняли ваш организм полезными веществами.

Компания «Башфермер» – уникальный проект для Уфы. Это интернет-магазин, занимающийся продажей и доставкой натуральных, свежих продуктов от производителей. Они сотрудничают напрямую с фермерами со всей Башкирии, и имеют возможность отследить продукцию «от поля» до стола потребителя. Ассортимент натуральных продуктов в магазине включает сотни наименований – мясо, выращенное в экологически чистых условиях, деревенские яйца



и деревенская птица, свежая рыба, натуральное молоко и молочные продукты, свежие фрукты и овощи, ягоды и варенья, хлеб и выпечка, злаки, талки и крупы, домашние соления и заготовки, мед, растительные масла и лечебный кумыс.

Фермерские продукты – это кладезь необходимых витаминов и микроэлементов, полезных жиров, белков и углеводов. Регулярное потребление в пищу здоровых продуктов не только сохраняет здоровье, но и улучшает состояние организма, укрепляет иммунитет и продлевает жизнь!

Реклама

ЖИВОЙ ХЛЕБ – В ПЕКАРНЕ «ХЛЕБУШЕК»!

А задумывались ли Вы какой хлеб лежит у вас на столе? На сколько он полезен? Не вредит ли он вашему здоровью?

В настоящее время прилавки магазинов 99,9% состоят из хлеба, приготовленных на термофильных дрожжах. В отличие от природных гриб-

ций хлеб также невозможно описать словами. Когда Вы его попробуете, Вам все станет ясно. У него и вкус, и запах – особый – благородный. Пекарня «Хлебушек» дарит всем



ков термофильные дрожжи очень агрессивны и живучи. Попадая в организм, они начинают перестраивать внутреннюю среду под себя, как и любые паразиты. В результате микрофлора угнетается, создаются условия для развития всевозможных патологий. Дрожжи несут в себе нешуточную опасность – рак. В частности, эксперименты немецкого профессора Германа Вольфа однозначно показали, что дрожжевая среда служит катализатором для активного размножения раковых клеток.

Хлеб не должен быть белым и пушистым. Он должен быть настоящим, а не синтетическим. Настоя-

людям шанс насладиться живым хлебом, сделанному по старинному рецепту, описанному в книге Вадима Зеланда «КЛИБЕ». Остается добавить, что настоящий хлеб в Вашем доме – это не просто повседневное блюдо – это философия, стиль жизни, свобода. Свобода от условий и рамок. А еще, что очевидно, – это Ваше здоровье и ясное сознание. Настоящий домашний хлеб – это Ваш зеленый оазис в техногенной среде. Ваша новая надежда. Ваш новый Аркаим. Но не единственный и не последний. Бывает так, что прошлое ждет впереди.

Реклама

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

ВНИМАНИЕ! ОЖИДАЕТСЯ ПРИЕЗД НОВЫХ ВРАЧЕЙ!

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 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: сердечно-сосудистые: инфаркт, аритмия, стенокардия, гипертония, желчного пузыря и желчевыводящих путей и мочекаменная болезнь. Различные кожные заболевания: дерматиты, нейродермиты, псориаз, экземы; В том числе аллергия, лишний вес, бронхиальная астма, 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.

Доктор Янжмаа успешно лечит и женские заболевания: бесплодие, расстройства менструальной функции.



ции, миому матки, климактерические расстройства (климакс), непроходимость маточных труб, послеродовая депрессия, психоз и т.д. Сегодня у доктора Янжмаа множество историй излечения от самых разных недугов, в том числе и бесплодия. За время ее работы в Центре тибетской медицины более 15 женщин обрели счастье материнства.

Для достижения эффективности лечения доктор Янжмаа проводит диагностику всего организма с помощью методик восточной медицины: пульсодиагностика, диагностика по языку, радужке глаз, цвету кожи и т.д. После определения диагноза, индивидуально для каждого пациента назначает процедуры, которые применяются в традиционной тибетской медицине: иглоукалывание, цзю-терапия, вакуумтерапия, кровопускание, су-джок терапия, аурикултерапия, рекомендации по питанию, составление диеты и образу жизни.

– Главное бережно относиться к своему здоровью и начать вовремя лечение, даже обычный, воспалительный процесс, может привести к тяже-

Хронические заболевания:

гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, остеохондроз, гастраптоз, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

Заболевания пожилых людей:

болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксоартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.

Женские заболевания:

нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, забрюшинный матки, эндометриоз, кольпите.

Мужские заболевания:

снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты.

Заболевания детей:

ДЦП, хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1-4-степеней, гастриты, энурез, заикание.



Знакомтесь - доктор китайской медицины - Ли Бинкуи!

Центр тибетской медицины каждый год заключает новые договора о плодотворном сотрудничестве с ведущими клиниками и университетами Китая, Тибета и Монголии. Для работы в Центре тибетской медицины отбираются врачи только высшей квалификационной категории и с положительными рекомендательными письмами. Перед заключением контракта на работу с тем или иным врачом, генеральный директор Центра Азат Файзуллович Файзуллин сам лично выезжает и встречается с руководителем клиники, с самим доктором.

Летом этого года в Центре тибетской медицины начнет вести прием пациентов доктор китайской медицины - Ли Бинкуи.

Доктор Ли Бинкуи у себя на родине зарекомендовал себя как отличный профессионал своего дела. Имеет многочисленные положительные отзывы от пациентов и руководства в 2-й городской больнице г. Учан провинции Хэйлунцзян.

Образование: в 2003 г. окончил колледж традиционной китайской медицины; в 2008 г. окончил Институт традиционной китайской медицины провинции Хэйлунцзян (иглоукалывание, моксoterапия, массаж, банки). Специальность: традиционная китайская медицина.

Опыт работы:

2003-2007 1-я Больница при Хэй-

лунцзянском университете ТКМ

2006 г. - 2008г. 1-я Больница при Хэйлунцзянском университете ТКМ Отделение иглоукалывания и моксoterапии.

2008 г. 2-я Больница при Хэйлунцзянском университете ТКМ Отделение традиционного китайского массажа «Туйна»

С сентября 2008 года по настоящее время работал во 2-й городской больнице г. Учан провинции Хэйлунцзян в отделении иглоукалывания и массажа. Должность – специалист по иглоукалыванию и Туйна.

Специализация: владеет основными методами традиционной китайской медицины и соответственными профессиональными навыками, самостоятельно проводит диагностику, лечение таких заболеваний, как шейный остеохондроз, грыжа межпозвоночного диска, периартрит плечевого сустава, люмбошициалгия, синдром третьего поясничного позвонка, ревматоидный артрит, лучеплечевой бурсит, тендинит.

С предложениями по сотрудничеству и вопросам рекламы обращайтесь по телефонам - 8 (347) 282-73-81, 282-62-00
Электронная почта - tibet-med08@yandex.ru

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вестник восточной медицины № 02, июнь 2017 г.
Газета выходит 1 раз в два месяца

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 - Файзуллин 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 фактически
30.05.2017 г. 16.00

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

Тираж - 10000 экз.
Заказ № 2539
Свободная цена
Все рекламируемые товары и услуги сертифицированы.

12+