

# ВЕСТНИК

## восточной медицины

№ 10  
ОКТЯБРЬ  
2016

12+

Учредитель издания - Научно-исследовательский центр тибетской медицины



### СЛОВО РЕДАКТОРА

## Центр тибетской медицины расширяет горизонты

Научно-исследовательский центр тибетской медицины за более чем 5 лет своей работы, уже успела зарекомендовать себя как успешная, востребованная и динамично развивающаяся клиника. Благодаря этому из года в год Центр тибетской медицины приобретает надежных партнеров в Китае, Монголии и Тибете, а число заинтересовавшихся медицинских учреждений стремительно растет. Благодаря этому из года в год Центр тибетской медицины приобретает надежных партнеров в Китае, Монголии и Тибете, а число заинтересовавшихся медицинских учреждений, которые хотели бы совместно работать стремительно растет.

Одним из таких компаний, которая проявила интерес и предложила рассмотреть программу о сотрудничестве – это Университет традиционной китайской медицины Цзянси. В течении полугода велась деловая переписка и в августе по инициативе Университета Цзянси был нанесен

рабочий визит в Центр тибетской медицины делегации в лице – вице-президента Университета традиционной китайской медицины Цзянси Джанг Делин, профессора кафедры учебных дел Не Гуолин, президента Базовой клиники Ган Чун, доцента института здравоохранения Е Минхуа, главного врача клиники моксoterапии Дзяо Лин.



Целью визита было ознакомление с деятельностью Центра, обсуждение

и подписание соглашения о сотрудничестве для открытия кабинета традиционной китайской медицины на базе Центра тибетской медицины.

В текущем году в рамках государственно-частного партнерства в Центр тибетской медицины уже приехали два высококвалифицированных доктора – китайской и тибетской медицины.

Центр тибетской медицины успешно сотрудничает с университетом китайской медицины провинции Ганьсу. Доктор Цзи Тун который прибыл в рамках данного соглашения – уникален и имеет весомый преподавательский и практический опыт в области старческих болезней, заболеваний нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем, мигрени, ожирения, простатита, также широко практикует лечение для замедления старения.

Переговоры о сотрудничестве с Министерством здравоохранения Монголии велись давно и после заключенного соглашения в Центр ти-

### Читайте в номере



Геронтология в китайской медицине

стр. 3



Здоровье школьника: 30 советов для родителей

стр. 4-5



Чем опасен артрит? Методы лечения и профилактики

стр. 6

бетской медицины приехал доктор высшей категории традиционной тибетской и монгольской медицины – Батбаяр Чунагсурэн. Несмотря на молодость доктора и короткий срок пребывания в Центре тибетской медицины, врач зарекомендовал себя как перспективный специалист и отличный профессионал своего дела.

Доверяя свое здоровье специалистам Центра тибетской медицины, вы можете быть уверены в том, что врачи действительно заинтересованы вашей проблемой и каждому пациенту предусмотрен индивидуальный подход при назначении вида и курса лечения.

Стоит отметить, что Центр тибетской медицины оказывает медицинскую помощь мирового уровня разной возрастной категории, от младенцев – до людей преклонного возраста.

Азат ФАЙЗУЛИН,  
главный редактор.

## ВАЖНО ЗНАТЬ

## Какие болезни обостряются осенью?

Вот и наступила осень, а вместе с ней пришла пора обострения хронических заболеваний. Стресс переходного сезонного периода испытывают и практически здоровые люди, не говоря уже о тех, кто жалуется на проблемы со здоровьем. Почему же так происходит и что нужно делать, чтобы избежать серьезных проблем?

**О**сенью и весной организм человека перестраивается на зимний лад. А это означает, что организм вынужден справляться с большими, чем обычно, нагрузками. Любая перестройка организма – это стресс. К тому же, неустойчивая дождливая погода, постоянно меняющиеся метеоусловия являются для человека дополнительными факторами стресса.

Невзирая на то, что на сегодняшний день ученые и медики не могут дать точного объяснения возникновению сезонных обострений, большинство из них полагает, что именно в стрессе заключается основная причина снижения иммунитета и обострения хронических заболеваний. На состояние здоровья людей влияют

Итак, давайте рассмотрим, какие же хронические заболевания обостряются осенью в первую очередь, и что в таких случаях следует делать.

## Заболевания дыхательных путей

Учитывая снижение температуры, дожди и сырость, от которых наш организм уже успел отвыкнуть за жаркие летние месяцы, становится понятным, почему, прежде всего, осенью значительно учащаются случаи вирусных и простудных заболеваний, поражающих в первую очередь бронхи. При появлении у вас таких симптомов, как кашель, насморк, повышенная температура и головная боль оставайтесь дома, вызывайте врача



доровления следует принимать назначенные врачом отхаркивающие и разжижающие мокроту препараты. И внимательно следите за своим состоянием: если кашель не проходит в течение недели, появляются боли в боку и спине при дыхании, не спадает или вновь повышается температура, то немедленно обращайтесь к врачу – эти симптомы могут быть проявлениями пневмонии.

## Обострения заболеваний органов пищеварения

Симптомами обострения хронических болезней органов пищеварения, в частности язвы и хронического гастрита, являются «голодные» боли в подложечной области, изжога, тошнота, метеоризм. Для предотвращения обострения, следует отказаться от пищи, стимулирующей выработку желудочного сока: жареные, острые и жирные блюда, дрожжевое тесто, копчености, кофе, газированные напитки и др.

## Обострения артритов и артрозов

Симптомами обострения этих заболеваний суставов являются:

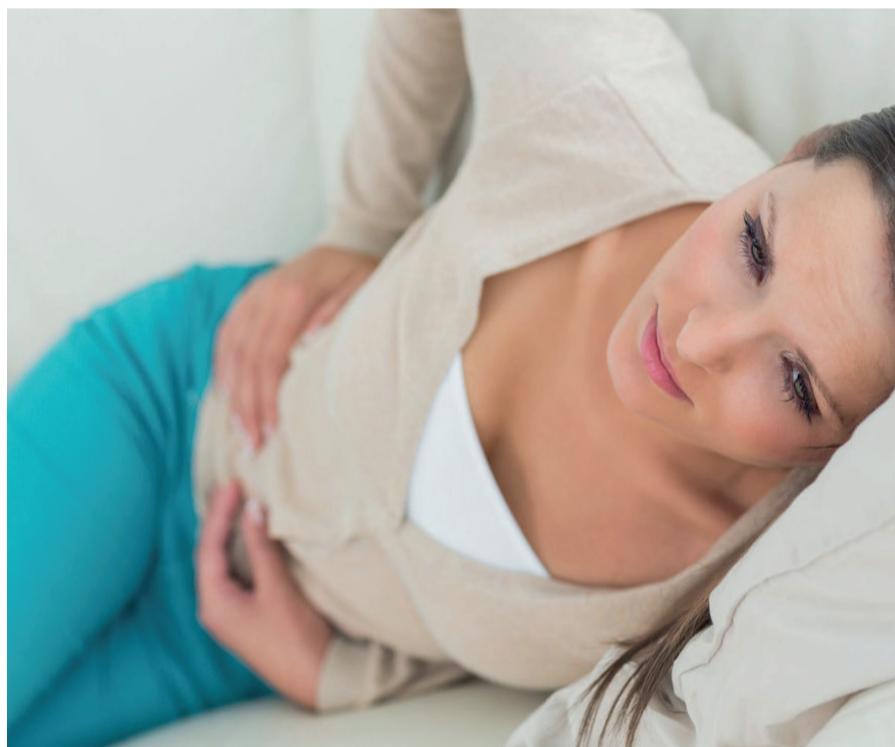
острая боль, покраснение и отечность в суставной области, ограничение подвижности сустава.

Для профилактики необходимо теплое одеваться, соблюдать полноценную, сбалансированную диету с ограничением жирной пищи, принимать побольше витамина С, стимулирующего восстановление хрящевой ткани.

## Обострения гинекологических и урологических заболеваний

У женщин очень часто встречается обострение хронического цистита, которое характеризуется частыми и болезненными позывами к мочеиспусканию, мочеиспусканию небольшими порциями. В лечении этого заболевания применяют назначаемые врачами противовоспалительные и антибактериальные препараты.

Для профилактики необходимо избегать переохлаждения, соблюдать правила интимной гигиены, регулярно заниматься спортом. Также рекомендуется употреблять больше жидкости – простой чистой воды без газа, исключить из рациона острые и соленые продукты.



и перестраивающиеся из-за сезонных природных изменений биоритмы. Нарушение биоритмов снижает активность, понижает тонус и даже изменяет скорость роста клеток.

и выполняйте все его предписания. Необходимо пить много жидкости в теплом виде, особенно рекомендуются грудные сборы и травяные чаи. Также для ускорения процесса выз-

## ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ

**О**днажды к Великому Мастеру пришел молодой человек. У него был всего лишь один простой вопрос: «Я уже все изучил и все знаю. Я прочел много книг, сам могу выступать с лекциями. И всему этому я научился сам, мне никто не помогал. Ответьте же мне тогда на мой вопрос: нужен ли мне Учитель?».

Мастер рассмеялся: «Приходи через пару денег, и ты получишь свой ответ».

Юноша ушел обескураженный. Он так и не понял, почему же Мастер не смог сразу ему ответить.

Через несколько дней он все же вернулся. Мастер вручил ему конверт и сказал: «Отнеси, пожалуйста, это письмо в деревню, что находится по ту сторону реки. На берегу есть лодка, есть лодочник, он тебя переправит».

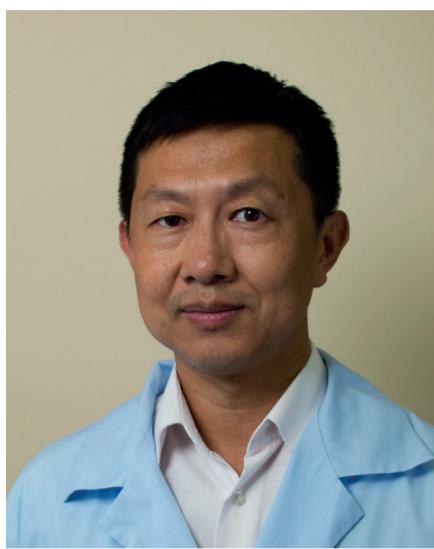
На следующий день, прямо с утра

## ЗАЧЕМ НУЖЕН УЧИТЕЛЬ



юноша отправился на берег, нашел лодочника и сел в лодку. Но когда они отплыли, он вдруг вспомнил, что не спросил о дороге в деревню и собственно не знает, как добраться туда. Юноша поинтересовался у лодочника, но тот тоже не знал дороги.

Пришлося вновь идти к Мастеру, чтобы узнать точный путь к этой деревне. И тогда Мастер сказал юноше: «Это и есть ответ на твой вопрос. У тебя есть цель путешествия, есть средство, чтобы добраться до нее, но ты не знаешь дороги, по которой тебе нужно идти. Вот причина, из-за чего ты остановился. Тебе понадобился проводник, который хорошо знает этот путь. Мало иметь знания. Чтобы окунуться в них и правильно ими воспользоваться, нужен Учитель».



**Цзи ТУН,**  
врач высшей категории традиционной китайской медицины

**В** пожилые годы дают о себе знать болезни суставов (коксартрозы, гонартрозы), позвоночника (остеохондроз, спондилез, радикулит), мочеполовой системы (простатит, цистит), нервной системы (бессонница), сердечно-сосудистой системы (атеросклероз).

На это есть три основные причины. Первая - это возрастное истощение общей энергетики и накопление «холода» в организме. В терминах китайской медицины, это означает снижение «огненной теплоты» организма, на фоне которого особенно быстро развиваются хронические за-

болевания, происходит замедление и нарушение обменных процессов. Отсюда болезни «холода» - хронические запоры, атеросклероз, спондилез, болезнь Бехтерева, желчнокаменная и мочекаменная болезни и другие.

Вторая причина - это накопившиеся за годы жизни патологические изменения в организме вследствие неподходящего питания, нервных стрессов и негативных переживаний, а также травм. Отсюда болезни суставов (артриты и артрозы), позвоночника, желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь). В частности, длительное потребление несовместимых продуктов приводит к образованию и накоплению в организме «внутренних ядов», разрушающих здоровье.

И, наконец, третья - пожилой возраст отвечает активизации и возбуждению регулирующей системы Рунг (нервная система) с последующим ее быстрым угасанием (переход из Ян-состояния в Инь). В пожилом возрасте нервная система человека становится наиболее уязвима и неустойчива, человека одолевают тяжелые мысли, озабоченность, тревоги. Отсюда такие недуги, как бессонница, депрессия, неврозы.

Такое состояние не только быстро исчерпывает жизненные силы, но и служит фактором обострения хрони-

ческих заболеваний и их осложнений (гипертонии, ишемической болезни сердца, артритов).

Регулирующая система Рунг в китайской медицине называется «Управителем тела». Под ее сильным влиянием находятся две другие регулирующие системы: Бад-кан и Мхрис-па. Подобно вихрю она «раздувает жар желчи и студит холод слизи», - написано в древнем китайском трактате «Чжуд-Ши».

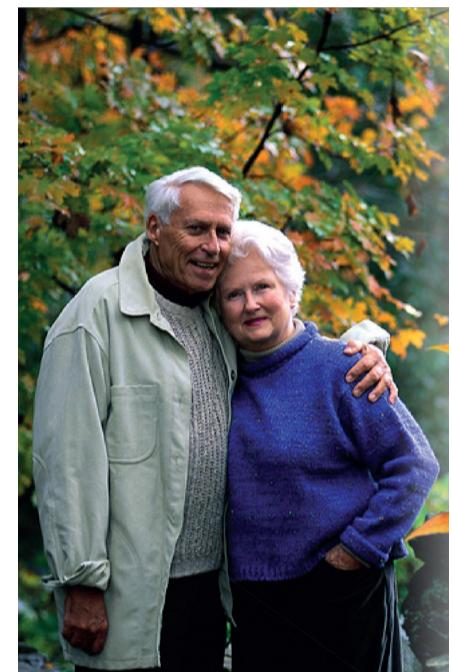
Это означает, что все накопившиеся нарушения в организме получают мощный импульс развития и ярко проявляются в виде болезненных симптомов, поражая все органы и ткани, проявляясь в виде радикулитов и невралгий, нарушения кровообращения, дисфункции внутренних органов.

Основываясь на глубоком знании природы организма и происходящих в нем возрастных процессов, китайская медицина разработала эффективные методы лечения, способные:

- существенно улучшить состояние организма в пожилые годы,
- замедлить процесс старения,
- продлить активный возраст,
- затормозить развитие патологических процессов в организме, таких как остеохондроз и атеросклероз, образование камней в желчном пузыре и почках, разрушение суставов (ар-

трозы).

Тем самым в пожилом возрасте китайская медицина может принести максимальную пользу для организма, так как ее комплексное лечение направлено на весь организм в целом для восстановления его природного равновесия и повышение иммунитета, которые означают долгую жизнь и здоровье.



## ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

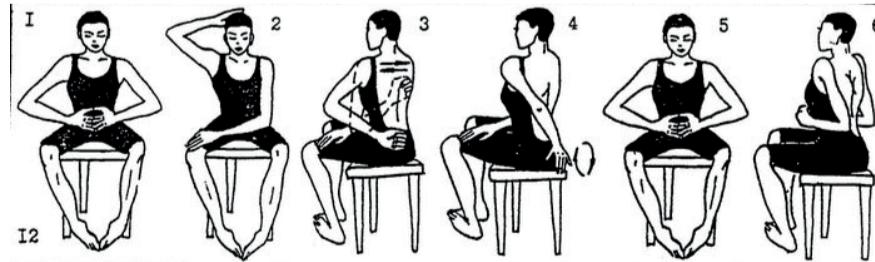
### Цигун для пожилых людей

Цигун – еще один вид китайского оздоровительной гимнастики для пожилых людей. В целом это – целая система, комплекс, который ведет к полной гармонии тела и духа, философии и релаксации, движения и управления энергией Ци.

#### Особенности гимнастики Цигун

**С**амая яркая особенность гимнастики Цигун заключается в оздоровительном ее характере. Это мощнейшее средство для поддержания в норме жизнедеятельности организма пожилого человека.

С ее помощью можно научиться управлять дыханием, эмоциями, а, следовательно, эта гимнастика – прекрасное средство для преодоления последствий стресса и повышения качества жизни людей в возрасте.



#### Комплекс упражнения в гимнастике Цигун

В Цигуне есть значительное количество упражнений, которые выполняются сидя – можно даже сидеть на кровати. Другие упражнения делают, стоя на полу. Крайне полезно сочетать Цигун и массаж (или самомассаж).

Приведем несколько самых простых упражнений Цигуна, подходящих для новичков и пожилых людей. Они похожи на комплекс Тай-Чи, но здесь нужно следить за направлением



энергии Ци.

#### Упражнение первое

Сидя на кровати, медленно сделайте 50 дыхательных движений через нос. При выдохе старайтесь направлять перед собой энергию Ци.

#### Упражнение второе

Массируйте колени круговыми движениями ладоней – 100 раз. Ощутите поток энергии. То же самое, но выполняется массаж живота и груди по 20 раз каждой рукой.

#### Упражнение третье

Поставьте ноги на ширине плеч, руки на талию. Выполняйте наклоны в стороны (по 10 раз). Теперь наклоны

вперед и назад.

#### Упражнение четвертое

То же самое исходное положение. Поднимите согнутую в колене ногу, после чего напрягите мышцы бедра и вытяните ее вперед. Вернитесь в ИП, повторите для другой ноги. По 10 раз на каждую ногу.

#### Заключение

Гимнастика для пожилых людей – это прекрасный способ повысить качество жизни и оставаться здоровым и жизнерадостным до самых преклонных лет. Только нужно заниматься ей регулярно. И лучше – со специалистом.

## АКТУАЛЬНО

# Здоровье школьника:

По данным РАМН, только 30% выпускников оканчивают школу абсолютно здоровыми, а до 70% старшеклассников страдают хроническими заболеваниями. Чтобы этого избежать, родителям нужно внимательно следить за здоровьем ребенка с самых первых дней учебы.

## ЧЕМ И КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА?

**Ш**кольник интенсивно растет – происходят сложные изменения в обмене веществ, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. С другой стороны, пищевые привычки, которые закладываются в детстве, будут сопровождать ребенка всю жизнь. А значит, родителям нужно сделать все возможное, чтобы научить детей питаться правильно.

1. Есть нужно регулярно. Оптимальный вариант для ребенка – четырехразовое питание, в этом случае возникает правильное взаимодействие между пищевыми центрами головного мозга с секрецией желудка. А главное, такой подход станет отличной профилактикой гастрита и язвенной болезни, которые так часто встречаются у школьников в последнее время.



Первый завтрак. Предлагайте ребенку молочные продукты, каши (гречневая, рисовая, овсяная), масло, сыр, яйца и фрукты.

Второй завтрак. Работоспособность школьника после 3–4 часов учебы начинает снижаться, поэтому ему необходимо компенсировать израсходованную энергию. Хорошо, если в это время ребенок съест бутерброд (зерновой хлеб с ломтиком нежирного мяса или сыра и листиком салата), йогурт, свежий фрукт. Рецепты полезных блюд, которые ребенок может взять с собой в школу.

Обед обязательно должен состоять из супа, второго блюда из нежирных сортов мяса или рыбы и гарнира. Из сладкого можно рекомендовать сок, компот, кисель, свежие фрукты. Идеально, если перед первым блюдом ребенок съест салат из свежих овощей или винегрет.

Ужин должен быть сытным, но легко перевариваемым, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт излишней работой во время сна. Рыба, молочные продукты, омлеты, паста с

овощами – все это хорошие варианты. Не стоит есть позднее, чем за 2 часа перед сном.

2. Следите за калорийностью. Детям 7–11 лет в день необходимо 2300 ккал, 11–14 лет – 2500 ккал. Потребность подростков 14–18 лет возрастает до 3000 ккал. Ребятам, которые учатся в специализированных школах с повышенными нагрузками (математические, языковые, спортивные), нужно на 10% больше калорий.

3. Белки, жиры и углеводы. У ребенка лучше всего усваивается белок из молока и рыбы. Рекомендуется мясо нежирных сортов (индейка, кролик, говядина). Полезные жиры содержатся в растительном и сливочном масле, молочных сливках и сметане. И не забывайте о сложных углеводах – они содержатся в зерновом хлебе, крупах, сухофруктах, меде.

4. Исключите из рациона ребенка:

морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение и сопротивляемость организма в целом.

8. Витамин В1 находится в рисе,

овоцах, птице. Он укрепляет нервную

систему, память, улучшает пищеварение.

9. Витамин В2 содержится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, улучшает состояние нервов.

10. Витамин РР – в хлебе из муки грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

11. Витамин В6 – в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

12. Витамин В12 – в мясе, сыре, молепродуктах. Стимулирует рост.

13. Фолиевая кислота – в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и здоровья крови.

14. Биотин – в желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

15. Витамин С – в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

16. Витамин D содержится в печени рыб, икре, яйцах. Укрепляет кости и зубы.

17. Витамин Е – в орехах и растительных маслах. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.

## КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА?

Неврозы стоят на одном из первых мест среди самых распространенных заболеваний школьников. Самое глав-



ное правило для родителей – дозируйте время учебы и отдыха.

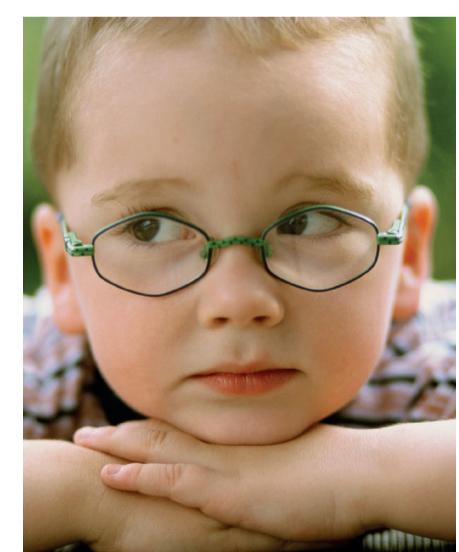
1. Выделите время на прогулки. В идеале ребенок должен ежедневно находиться на воздухе не меньше 2 часов. Если старшеклассник очень загружен, постарайтесь вывести его на улицу на полчаса перед сном.

2. Поощряйте физические нагрузки. Школьнику жизненно необходимо движение, ведь во время учебных занятий и выполнения домашних заданий ему приходится сидеть! Хорошо, когда 2–3 раза в неделю ребенок посещает спортивную секцию, а в выходные вместе с родителями катается на велосипеде или идет в поход. Пройдите тест, чтобы узнать, какой вид спорта подходит вашему ребенку.

3. Не забывайте о водных процедурах. Снять напряжение помогают, например, прохладные ванночки: руки нужно погрузить по локоть в тазик с водой на 30–40 секунд. Противостоять усталости также помогают обливания и контрастный душ. А теплая расслабляющая ванна на ночь хорошо снимает утомление и улучшает сон.

## КАК ЗАЩИТИТЬ ГЛАЗА?

Если еще 10 лет назад близорукость у детей появлялась к концу первого класса, то сейчас проблемы начинаются у многих еще в пятилетнем возрасте. Родители все раньше начи-



выпечку с кремом, чипсы, попкорн, карамель, газировку, консервы и сыропокченные мясные изделия, жевательные резинки, соусы.

5. Не приучайте детей заедать стресс. По статистике ВЦИОМ, более 16% взрослых людей в России признаются, что в стрессовых ситуациях едят больше. Не удивительно, что и детям мы говорим: «Поешь, и все пройдет!» Если ребенок расстроен или волнуется, не предлагайте пирожное, но помогите разобраться с причиной стресса.

6. Экзаменационная диета. Когда школьник сталкивается с повышенными нагрузками, следить за питанием нужно особенно внимательно. Предлагайте ему свежевыжатые фруктовые и овощные соки, целые фрукты. Фруктоза, содержащаяся в них, стимулирует деятельность головного мозга. Полезны столовые щелочные минеральные воды, но обязательно натуральные. А если школьник волнуется и плохо спит, заваривайте травяной чай.

7. Витамин А содержится в рыбе,

# 30 советов для родителей

нают готовить ребенка к школе, учат его читать и работать с компьютером, а это слишком большая нагрузка для глаз.

1. Дозируйте использование гаджетов. Мало кто из родителей может похвастаться тем, что его ребенок соблюдает рекомендованные 20 минут в день. Если ваши дети значительно превышают лимит, купите специальные очки со светофильтрами для работы за компьютером. Как уберечь детей от компьютерной зависимости, смотрите здесь.

2. Обеспечьте регулярные занятия спортом. Чем больше ребенок двигается, тем лучше.

3. Правильно оборудуйте рабочее место, отрегулируйте освещение.

4. Делайте перерывы между занятиями, чтобы дать глазам отдохнуть.

5. Включайте в рацион продукты, богатые витаминами и антиоксидантами: орехи, черника, растительные масла, фрукты.

6. Регулярно посещайте офтальмолога. Проверять зрение необходимо не реже 1 раза в год.

7. Следите за общим здоровьем ребенка. Больные зубы, аденоиды и миндалины, а также частые ОРВИ – все это ослабляет иммунную систему. Чем чаще ребенок болеет, тем больше вероятность, что у него появится близорукость.

8. Избегайте повышенной нагрузки на глаза. Игры, требующие напряжения зрения, неправильная поза при чтении или письме, мелкий или плохой шрифт – все это может плачевно сказаться на здоровье ребенка.

9. Делайте гимнастику для глаз:

посмотреть вверх, затем вниз;

посмотреть вправо, затем влево;

посмотреть, переводя взгляд по диагонали, вправо-влево;

«нарисовать» взглядом круг;

крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, открыть на 3–5 секунд.

Каждое движение рекомендуется повторять по 10 раз. А после гимнастики попросите ребенка закрыть глаза руками и посидеть так 2–3 минуты. Больше упражнений для глаз.

## КАК СОХРАНИТЬ ОСАНКУ?

Чаще всего проблемы с позвоночником начинаются у детей в периоды бурного роста. Первый пик приходится на 6–7 лет, второй – на переходный возраст. Считается, что причиной сколиоза может быть и слабое развитие мышц, и привычка сидеть в неправильной позе (ребенок любит разваливаться в кресле или поджимать ноги), и наследственная предрасположенность.

1. Устраивайте домашний осмотр. Попросите ребенка раздеться и встать ровно – пятки вместе, руки вдоль туловища. Внимательно осмотрите позвоночник от затылка до копчика. Отростки шейных позвонков и копчик должны быть на одной вертикальной линии. Лопатки – на одном уровне, симметричные и одинаково выпуклые. Что-то не так? Не тяните с визитом к ортопеду.

2. Периодически проверяйте уровень кальция. Можно сдать анализ крови, но лучше провести специальное исследование – денситометрию. Если обнаружится нехватка кальция, врач назначит препараты для укрепления костей и витамины. Продукты, богатые кальцием.

3. Правильно оборудуйте рабочее место ребенка. Стол и стул должны соответствовать росту: когда школьник сидит на стуле, угол между бедром и голеню должен быть прямым. Локоть – на 5–6 см ниже крышки стола.

4. Обеспечьте хорошее освещение. Недостаток света заставляет школьника наклоняться к тетради как можно ниже – «писать носом».

5. Не покупайте диваны. Спать нужно на жестком ортопедическом матрасе и плоской подушке.

6. Не допускайте перегрузок позвоночника – слишком тяжелых ранцев или утомительных спортивных занятий.



репады температур, высокая нагрузка в школе, сниженный иммунитет. Кажется, что уберечься от инфекций почти невозможно: только класс переболел одним вирусом, непременно появляется другой.

1. Начинайте профилактику заранее. Опасный период обычно наступает в первой половине сентября. Но закаливающие процедуры и прием витаминных комплексов стоит начать еще в августе, чтобы организм успел окрепнуть, а полезные вещества усвоились.

2. Не кутайте ребенка. Вы думаете, что теплый свитер и куртка уберегут его от простуды? Это иллюзия. Дети чувствительны к любому дискомфорту. Скорее всего слишком теплая куртка сразу же будет расстегнута или снята во время игр в школьном дворе – в результате она станет причиной переохлаждения. Выбирайте одежду по погоде и выясните, работает ли отопление в школе и на каком уровне поддерживается температура воздуха. Одевайте ребенка многослойно, чтобы была возможность снять лишнее или утеплиться.

3. Старайтесь бороться с распро-

странением вирусов в школе. Не забывайте, что за состояние здоровья учеников несут ответственность не только их родители, но и школьная администрация. Если в классе вашего ребенка много простуженных ребят, которые продолжают ходить в школу, это повод для серьезного разговора с преподавателем. По нормативам, если больше 30% учеников отсутствуют на занятиях по болезни, это причина для введения карантина. Преподаватель не имеет права отправить домой простуженных учеников, которые пришли на занятия без температуры. Но родительский комитет или совет школы может настоятельно рекомендовать родителям как следует пролечить своих детей, прежде чем отправлять в школу.

4. Следите за гигиеной. Объясняйте ребенку, как важна чистота рук. Мало кто из школьников побежит мыть руки перед едой, но это простое правило может снизить вероятность заражения. Примерно 30% заболевших насморком заражаются из-за того, что заносят вирус в организм, прикасаясь руками к носу или глазам. Причем не обязательно даже дотрагиваться до больного человека. Вирусы на гладких поверхностях (например, на ручке двери или телефонной трубке) остаются жизнеспособными в течение 3 часов, а на влажной салфетке они могут сохраняться до двух суток.

5. Создайте «блокаду» для бактерий. Для профилактики насморка воспользуйтесь простым средством. Разрежьте очищенные дольки чеснока или луковицы, положите на тарелку и оставьте в комнате: в воздух будут выделяться фитонциды – летучие вещества, обладающие антибиотическим действием. Можно использовать ароматическую лампу с хвойным эфирным маслом. Попасть в комнаты и делайте влажную уборку.

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА, КОГДА ВСЕ ВОКРУГ БОЛЕЮТ?

С первыми холодами дети начинают болеть. Среди причин – резкие пе-

### Неправильная посадка



### Правильная посадка



## ДИАГНОЗ

**Чем опасен артрит? Методы лечения и профилактики:**

12 октября во многих странах отмечается Всемирный день борьбы с артритом (WorldArthritisDay), который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1996 года (в России – с 2006-го). Основные цели этого Дня – привлечение внимания широкой общественности по всему миру к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом.

**А**ртрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение. В ряде случаев факторы возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца.

Вообще, артритом называют большую группу болезней суставов, которая включает более 100 диагнозов, самые распространенные из них – артроз и ревматоидный артрит. Например, только в России, по данным Минздрава, насчитывается более 10 миллионов больных артрозом и около 300 тысяч россиян страдают ревматоидным артритом (примерно третья из них имеют тяжелые формы инвалидности). Самое опасное, что в группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек – от младенца до старика. Но наиболее

часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных жителей планеты – в возрасте от 30 до 50 лет. Кстати, женщины страдают этим заболеванием в 5 раз чаще мужчин. Причем не всегда болезни суставов можно распознать сразу из-за их «скрытости» и «маскировки», а в последующем они нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации. Поэтому недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах и позвоночнике, приводит к поздней обращаемости пациентов к врачам и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности.

На сегодняшний день заболевания суставов стали буквально глобальной проблемой. По данным ВОЗ, каждый десятый житель планеты страдает артритом. И за последнее десятилетие тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани, в том числе и артритом, не снижается, и ревматологические заболевания занимают высокие позиции в рейтинге причин заболеваемости и инвалидности. Поэтому важно помнить, что только ранняя диагностика и своевременное лечение



смогут предотвратить тяжелые последствия для больного артритом. По мнению врачей, при ранней диагностике и индивидуально подобранным лечении артрит возможно излечить. Поэтому диагностика артрита – очень важный шаг к выздоровлению, а современные методы терапии позволяют существенно улучшить качество жизни пациентов.

И хотя причины развития артритов разнообразны, врачи едини во мнении, что лучшее средство от артрита – это профилактика. Снизить риск развития данных болезней можно, следуя некоторым простым советам: чаще бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек,вести здоровый образ жизни, не пренебрегать физическими упражнениями и правильным питанием. И всё это – не зависимо от возраста и рода за-

нятий человека. Ведь давно не секрет, что от общего физического состояния и душевного равновесия зависит способность организма сопротивляться болезням. Всемирный же день борьбы с артритом, в связи с широтой и серьезностью данной проблемы, с каждым годом становится всё более актуальным. В рамках проведения этого дня особое значение уделяется профилактике болезни и мерам, которые помогают наилучшим образом согласовать действия в tandemе: пациент – врач. В настящее время уже более чем в 35 странах 12 октября пройдут всевозможные мероприятия, цель которых объединить усилия пациентов и медицинских работников для плодотворного сотрудничества направленного на борьбу с артритом.

## КОММЕНТАРИЙ ПРОФЕССИОНАЛА



**Батбаяр ЧУНАГСУРЭН,**  
врач высшей категории традиционной тибетской и монгольской медицины

**О**сновными причинами заболевания суставов на основе возмущения конституции Слизь (болезней «холода») относится охлаждение организма как внешнее, так и внутреннее. В этом случае чаще всего поражаются крупные суставы – это го-

**Лечение артрита в тибетской медицине**

В тибетской медицине болезни суставов являются частью системного общего поражения организма человека, вследствие возмущения конституции Желчи, Ветра и Слизи.

леностопные, коленные, тазобедренные и плечевые.

Заболевания как ревматоидный полиартрит, системная красная волчанка, ревматизм, поражают не только суставы, мышцы и сухожилия, но и внутренние органы, такие как легкие, сердце, печень, почки. Определенный промежуток времени заболевание может протекать в скрытой форме, затем болезнь остро проявляется и по мере развития, захватывает все большую область поражения. Появляются отеки, ломота, гиперемия суставов, ноющие боли в костях, слабость во всем теле, сухожилия становятся жесткими, стянутыми, болезненными, сухими и теряется эластичность. Появляются боли при ходьбе, все больше ограничивается движение из-за тугоподвижности суставов, наблюдается утренняя скованность в суставах, и постепенно в межсуставной жидкости развивается хрящевая

ткань.

Лечение, проводимое локальным образом, ограниченное областью суставов может привести кратковременному облегчению состояния. И болезнь может прогрессировать от обострения к обострению, и они чаще всего связаны с охлаждением организма или инфекцией. Обострение каждый раз начинается с острого болезненного отека суставов, и за ним прогрессирует их деформация.

В тибетской медицине считается, что заболевание носит системный характер и поэтому воздействовать нужно на весь организм в целом. В тибетской медицине лечение направлено на искоренение первопричины заболевания – нарушение конституции Слизи и конституции Желч. Именно этим определено комплексное воздействие на организм в тибетской медицине, такими внешними методами как прогревание полынными сигарами,

моксoterапия, точечный массаж, иглорефлексотерапия, а также внутреннее воздействие фитопрепаратами направленными на нормализацию нарушенных конституций Слизи и Желчи.

**НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ**

Больным, страдающим от различного вида артритов, тендовагинитов (воспаление суставных сумок) и воспаления суставов, необходимо принимать отвар лаврового листа. (1 столовую ложку мелко измельченного лаврового листа заварить 400 г кипятка, 10 минут кипятить, затем перелить в термос и оставить в термосе на ночь).

Утром процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение двух недель.

## ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ



## ОВЕН

Гороскоп на октябрь 2016 для Овна обещает лучшее время для решения накопившихся вопросов по здоровью. Представители знака будут обладать мощной энергией в это время, что позволяет открывать новые подходы к оздоровлению. Включающийся в это время знак Весы помогает использовать весь свой потенциал, обрести внутреннюю гармонию.

Овен в октябре 2016 года для улучшения самочувствия может пройти курс массажа, в том числе и экзотического, или заняться йогой. Восточные методики приадут энергию, чувство легкости и уверенности в себе.

15 и 16 октября 2016 Овну нужно уделить особое внимание здоровью: возможны непредвиденные ситуации, требующие финансовых затрат.



## ТЕЛЕЦ

Октябрь 2016 года для Тельца – самое подходящее время для решения накопившихся вопросов по здоровью, а также проведения профилактики заболеваний в осенне-зимний период. Тельцы будут обладать мощной энергией, необходимой им в этом месяце.

В октябре 2016 Тельцу благоприятно заниматься изучением своего тела, занятиями йогой и прочими восточными методиками.

Гороскоп на октябрь 2016 для Тельца предупреждает о возможности возникновения 15 и 16 октября ситуаций со здоровьем, требующих финансовых вложений. Прежде чем согласиться на то или иное обследование или лечение, Тельцам лучше всего проконсультироваться у нескольких специалистов. Это позволит не только выбрать наиболее правильный курс лечения, но и сэкономить денежные средства.



## БЛИЗНЕЦЫ

В сфере вашего здоровья сейчас подходящее время для накопления энергии. Принимайте витаминно-минеральные комплексы и следуйте принципам здорового питания. Также постарайтесь избегать повышенных физических нагрузок, они сейчас только истощают ваш организм.



## РАК

В сфере вашего здоровья сейчас особого успеха

можно добиться при помощи нетрадиционных методов лечения. Так что если вы привыкли их практиковать, то продолжайте этим заниматься и с каждым сеансом вы будете себя чувствовать все лучше и лучше. Впрочем, в таких подвижках может быть и определенный минус, поскольку вы к ним просто окажетесь не готовы.



## ЛЕВ

Гороскоп на октябрь 2016 для Льва обращает внимание представителей знака на то, что период полнолуния, который будет проходить 15–16 октября, может принести лишние траты. Львам необходимо постараться не совершать лишних покупок, связанных со здоровьем.

В эти дни у представителей знака может появиться желание купить совершенно ненужный спортивный инвентарь или самостоятельно, без предварительной консультации с врачом назначить себе какие-то витамины, БАДы или поддерживающие иммунитет препараты.

В октябре 2016 Льву стоит аккуратно относиться к таким приобретениям, поскольку польза от них будет минимальной, а громоздкий спортивный инвентарь в скором времени будет только занимать лишнее место в доме.

В октябре 2016 Льву наиболее благоприятно приобрести абонемент и проводить занятия физической культурой и спортом в специализированных тренажёрных залах. Возможно, даже лучше заниматься с тренером, чтобы быть под надзором и выполнять указания профессионала. В противном случае, попытки Льва заняться своим здоровьем посредством самостоятельных тренировок не принесут ожидаемых результатов.



## ДЕВА

В октябре 2016 Деве необходимо обратить внимание на состояние своего здоровья, разве что только в новолуние – 15–16 октября. В этом месяце Деве нужно постараться не потратить слишком много денег, избегать необдуманных покупок раз рекламированных препаратов или приспособлений для похудения.

Девам в октябре 2016 года, желающим скинуть лишние пару килограмм, нужно отнести внимательно к выбору диеты или спортивной программы, не истязать себя.

Октябрь для Девы – отличное вре-

мя для того, чтобы обрести гармонию между душой и телом, научиться любить себя с любой внешностью – только так получится достичь хороших результатов во всех начинаниях по вопросам красоты и здоровья.



## ВЕСЫ

Особое внимание к своему здоровью в октябре 2016 Весам необходимо будет уделить, разве что только в период полнолуния, которое будет происходить 15 – 16 октября.

В этом месяце Весам стоит постараться воздержаться от крупных (по объему или цене) и раз рекламированных приобретений, не способных принести какой-то конкретной пользы здоровью или телу Весов.

Может случиться так, что после покупки, новомодный тренажер или другой аксессуар не будет использоваться Весами, ведь для достижения результатов на нем все же необходимо заниматься!

А представители знака Весы могут посчитать сам факт приобретения уже победой над собой, но на самом деле это совершенно не верно. Если Весы в октябре не могут заниматься самостоятельно, но хотят видеть какие-то изменения в своей фигуре, им, все же, лучше обратиться за помощью к профессиональному тренеру.



## СКОРПИОН

Гороскоп на октябрь 2016 для Скорпиона не исключает ситуации, при которой в полнолуние – 15 и 16 октября представителям знака может потребоваться особое внимание к своему здоровью. Вероятно, Скорпиону понадобится совершить некоторые траты на оздоровление или лечение. В этом месяце представителям знака нужно постараться и не потратить лишнего, что особенно касается разумных благодарностей, оставляемых докторам и медперсоналу.



## СТРЕЛЕЦ

В октябре 2016 Стрельцу стоит внимательно относиться к своему здоровью в конце месяца, особенно начиная с 25 октября. Так, в эти дни напряжение, которое может появиться из-за нервного состояния, связанного с личной жизнью или работой Стрельца, может обернуться ухудшением состояния здоровья. В указанные дни представи-



телям знака стоит не воспринимать все слишком близко к сердцу, не вмешиваться в конфликты и быть спокойнее.



## КОЗЕРОГ

Октябрь 2016 года для Козерога – идеальное время для начала физических тренировок, повышения выносливости своего тела, а также проведения профилактики вирусных заболеваний.

Гороскоп на октябрь 2016 для Козерога предупреждает о вероятности эмоционального перенапряжения на работе. В связи с этим Козерогу лучше воздержаться от любых конфликтов и ссор с коллегами, дабы не навредить своему здоровью.



## ВОДОЛЕЙ

В октябре 2016 Водолею стоит обратить внимание на поведение своего организма в дни 6, 13, 21, а также 31 октября. Так, именно в эти даты возможно мощное влияние Черной Луны, которое может проявиться в ложных симптомах или хронических заболеваниях. В любом случае, в октябре 2016 Водолею не нужно заниматься самолечением, а обращаться за помощью к квалифицированным докторам. Также в этом месяце лучше избегать специалистов по нетрадиционной и альтернативной медицине.



## РЫБЫ

В октябре 2016 года Рыbam нужно обратить внимание на свои эмоции и поведение в дни мощного воздействия Черной Луны: 13, 21 и 31 октября. В связи с неконтролируемыми эмоциями в это время у Рыб может быть нервный срыв, который может отрицательно отразиться на состоянии здоровья. Поэтому Рыbam в октябре 2016 стоит общаться очень аккуратно и не поддаваться на различные провокации. В октябре 2016 Рыbam нужно уделить свое внимание профилактике вирусных заболеваний.

## Фитоцентр горного Алтая в Уфе!

**Фитосбор "Алфит-7 Актив" избавит Вас от заболеваний:**

Уникальная фитопродукция фармзавода "Гален" г. Барнаул

**Мы ждем Вас по адресу:**  
г. Уфа, ул. М. Рыльского, 13

**Звоните по телефонам:**  
89871090967, 89872407431

## ПОЗДРАВЛЯЕМ



*Уважаемый Азат Файзуллович!*

Примите искренние поздравления по случаю дня Вашего рождения!

Вы – Руководитель с большой буквы, и это главная составляющая всей Вашей жизни. Профессионализм, умение увлечь людей, сплотить и сделать их своими единомышленниками – вот истоки Вашего авторитета. Вы молоды душой, энергичны и целеустремленны! Каждое Ваше дело – благое и вызывает восхищение! Пусть слова благодарности пациентов возвращаются к Вам в стократном размере в виде крепкого здоровья и силы духа, как величественные горы Тибета! Пусть Ваш энтузиазм не угасает, а удача никогда не покидает в ответственных и важных делах.

Новых Вам добрых дел и достижений, воплощения всех замыслов в ваших детищах!

С глубоким уважением

пациенты и коллектив НИЦ Тибетской медицины

## О НАС

# ЦЕНТР ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

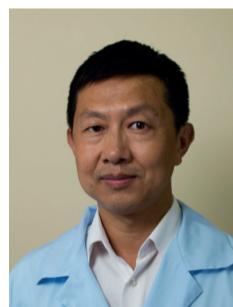
- ⦿ Высококвалифицированные врачи из Китая, Тибета и Монголии
- ⦿ Эффективное лечение мирового уровня

- ⦿ Полная диагностика организма у одного специалиста
- ⦿ Комплексный подход к каждому пациенту

## НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Доу ДЖЕНГГУАНГ  
врач высшей категории  
традиционной китайской медицины



Цзи ТУН  
врач высшей категории  
традиционной китайской медицины



Батбаяр ЧУНАГСУРЭН  
врач высшей категории  
традиционной тибетской и монгольской медицины



Юлия ЯНИКЕЕВА  
специалист по методикам  
детского лечебного и профилактического массажа



Ришат ХАЗИЕВ  
специалист по методикам  
восточного массажа

## МЫ ЛЕЧИМ

⦿ **Хронические заболевания:**  
гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, остеохондроз, гастропатоз, 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, amenорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.

⦿ **Мужские заболевания:** снижение либido, импотенция, хронический простатит иadenома 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.

## О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вестник восточной медицины № 10, октябрь 2016 г.  
Газета выходит 1 раз в месяц

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 - А.Ф. Файзуллин  
Исп. редактор - Д.Д. Хасанова

Адрес редакции: 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

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

Тираж - 5000 экз.  
Заказ № 2378

Газета распространяется бесплатно