



ЗДОРОВЬЕ РОССИИ. Ведущие врачи о здоровье



СВЕТЛАНА ЧОЙНИКИНАЕВА,
доктор тибетской медицины, кандидат медицинских наук, заслуженный
врач Республики Бурятия, главный врач клиники «Вариант», деятельность
которой благословил Его Святейшество Далай-лама

ПОХУДЕНИЕ ПО-ТИБЕТСКИ

- ПИТАНИЕ
ПО ТИПУ КОНСТИТУЦИИ
(с тестами для его
определения)
- КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА
- МАССАЖ ТОЧЕК ДЛЯ
КОНТРОЛЯ АППЕТИТА
И УМЕНЬШЕНИЯ ОБЪЕМОВ НА
ЖИВОТЕ И БЕДРАХ



**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО
ВЕСА, ПИТАЯСЬ ВКУСНО**

ПРИ ПОМОЩИ ЭТОЙ КНИГИ
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО
ВЕСА И ПОЛУЧИТЬ
ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье

Светлана Чойжинимаева

**Похудение по-тибетски.
Как избавиться от лишнего
веса, питаясь вкусно**

«ЭКСМО»

2014

УДК 613.2
ББК 51.230

Чойжинимаева С. Г.

Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье /
С. Г. Чойжинимаева — «Эксмо», 2014 — (Здоровье России.
Ведущие врачи о здоровье)

ISBN 978-5-699-84483-8

Лишний вес является причиной многих проблем. Эта тема сейчас особенно актуальна: она широко обсуждается и в медицинских кабинетах, и на страницах СМИ. Тем не менее число людей, страдающих от ожирения, по-прежнему велико. Тибетская медицина с ее многовековыми традициями и накопленными знаниями — надежный ориентир на этом пути, ведь она предлагает эффективные, а главное, безопасные подходы к проблеме борьбы с лишним весом. Следуя рекомендациям доктора Светланы Галсановны Чойжинимаевой, вы не только избавитесь от ненавистных килограммов, но и сможете укрепить свое здоровье в целом. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-84483-8

© Чойжинимаева С. Г., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Об авторе	6
Вступление	7
Часть 1	10
Лишние килограммы и мужское здоровье	14
Женщины и борьба с лишним весом	18
Ожирение у детей	24
Часть 2	29
Аллергия	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Светлана Чойжинимаева

Похудение по-тибетски. Как избавиться от лишнего веса, питаясь вкусно

Книга создана при участии Долгор Аустермонас и Туяны Цыренжаповой-Доноевой

© Чойжинимаева С. Г., текст, 2014

© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

* * *

Сегодня неподготовленному читателю трудно выбрать из обилия книг о здоровом образе жизни, болезнях и их лечении то, что ему нужно. Мы поможем вам найти свою книгу. Именно для этого мы создали серию «Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье», для которой отобрали самые полезные медицинские книги. В них вы найдете последние данные о методах лечения, профилактики и диагностики, а также получите рекомендации о том, как ускорить выздоровление и уменьшить боль. Мы уверены в качестве и уровне предлагаемого материала, надеемся, что он будет полезен и вам. Крепкого вам здоровья!

Редактор серии Татьяна Решетник

Впервые в России в этой книге рассматривается теория о вкусах, их влиянии на пищеварение и вес человека. Вся западная медицина считает полезность и усвояемость пищи с позиции измерения ее количества, качества (белки, жиры, углеводы) и подсчета калорий. Как показывает практика, такой подход не приводит к желаемому результату. А главное, не устраняет несварение, (ма-жу), как истинную причину ожирения по двум типам: у одних по «холодному», у других по «горячему». Состояние ма-жу устраняется вкусом еды. Как? Доктор тибетской медицины Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА как раз об этом пишет в своей новой книге.

Об авторе

Чойжинимаева Светлана Галсановна, заслуженный врач Республики Бурятия, кандидат медицинских наук, является основателем и главным врачом клиники тибетской медицины «Наран» (1989). Доктор Чойжинимаева, основываясь на базовых концепциях древней медицинской науки Тибета, разработала уникальные авторские методики комплексного лечения хронических заболеваний, которые прекрасно зарекомендовали себя на практике в России и за рубежом и работают уже на протяжении 27 лет. Она является автором более 30 уникальных книг по теории и практике тибетской медицины, которые открывают перед человеком новые возможности. Ее книги «Тибетские рецепты здоровья и долголетия», «Тибетская медицина: единство тела, разума и духа», «Антидиабет. Ваш новый образ жизни», «Новые тибетские методики», «Энциклопедия тибетской медицины», «Как жить, не болея» и многие другие адресованы людям, которые ищут новые подходы к сохранению своего здоровья. С их помощью можно полностью пересмотреть свой взгляд на здоровье, изменить к лучшему образ жизни и стереотипы питания.

Читая книги Светланы Чойжинимаевой, вы откроете для себя двери в другой мир и придете к пониманию, что взгляды на здоровье могут быть отличными от ваших и именно поэтому интересными и полезными.

Вступление

Лишний вес – причина многих проблем. Эта тема сейчас необычайно актуальна: она широко обсуждается и в медицинских кабинетах, и на страницах СМИ. Тем не менее число людей, страдающих от ожирения, по-прежнему велико. Многие из них заинтересованы в том, чтобы сбросить лишние килограммы, но нуждаются в помощнике. Тибетская медицина с ее многовековыми традициями и накопленными знаниями – надежный ориентир на этом пути. Древнее искусство врачевания предлагает разнообразные подходы к проблеме борьбы с лишним весом.

Лишний вес не просто косметический дефект и утрата внешней привлекательности. Это спусковой крючок для многих тяжелых хронических заболеваний.

С точки зрения тибетской медицины избыточная масса тела в виде лишних жировых отложений приводит к увеличению содержания в организме таких веществ, как лимфа и слизь. Появляется большое количество свободной жидкости – как внутри, так и вне клеток. Следствием этого является нарушение гормонального фона.

Отсюда – отрицательные последствия для тела: развитие артериальной гипертензии, сахарного диабета, повышение уровня холестерина. На фоне ожирения в первую очередь отмечаются артрозы и симптомы атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. Повышается риск развития моче- и желчнокаменной болезней, заболеваний щитовидной железы и надпочечников.

Нормальная масса тела поддерживается за счет правильного питания. Самое важное при этом – соблюдать соотношение между потреблением и расходом калорий.

Ожирением или лишним весом называют превышение оптимального веса более чем на 20 %. В этом случае происходит отложение питательной энергии в виде жировой ткани.

Для диагностики ожирения применяется формула Брока: в норме масса тела в килограммах не должна превышать число, полученное вычитанием 100 из роста человека в сантиметрах. Чем старше человек, тем гибче следует подходить к результату. У людей преклонного возраста допускается отклонение на 10 %. В таблице указана максимально допустимая (в идеале) масса тела.

МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)
158	51–64	150	44–55
160	52–66	153	45–57
163	54–69	155	47–59
165	65–70	158	48–61
168	67–71	160	49–63
170	69–73	163	50–64
173	71–75	165	52–66
175	73–77	168	53–67
178	74–79	170	55–70
180	76–81	173	57–73
183	78–84	175	59–75
185	80–86	178	61–77
188	82–88	180	63–79

Оперируя терминами современной традиционной медицины, следует различать первичное и вторичное ожирение.

Первичное ожирение вызвано чрезмерным потреблением пищи, снижением физической активности, наследственными особенностями обмена веществ.

Вторичное ожирение бывает вызвано гипотиреозом (пониженной функцией щитовидной железы) или, к примеру, гиперандренокортицизмом (болезнь Кушинга). В этом случае возникают характерные отложения жира в области лица, шеи, плеч. Фигура человека, страдающего таким ожирением, похожа на фигуру буйвола. Похожие симптомы развиваются у пациентов, которые в течение длительного времени применяют гормональные препараты.

Вторичное ожирение может быть вызвано эндокринными заболеваниями, в том числе опухолью поджелудочной железы.

Во всем мире врачи и другие специалисты работают над созданием методик похудения. Кто-то призывает пить больше воды, кто-то – использовать специальные приспособления, кто-то дает рекомендации исходя из того, какая у пациента группа крови.

Американский специалист в области питания Поль Брэгг и натуропат Герберт Шелтон усовершенствовали идею вегетарианской диеты с элементами сыроедения. Они призывали употреблять как можно больше сырой пищи растительного происхождения (овощей, фруктов, ягод).

Есть и немало сторонников теории, основанной на пользе белковой пищи (мясо, рыба, орехи, бобы). Апологетом принципа раздельного питания стал популярный некогда диетолог Мишель Монтиньяк, автор книги «Поужинай и похудей». К сожалению, и сам автор нашумевших бестселлеров спустя годы был вынужден признать необходимость корректировки некоторых положений его теории.

Система питания польского доктора Яна Квасневского строится на призыве употреблять в пищу меньше углеводов и больше жиров. Швеция – одна из первых стран в мире, где этот принцип был взят на вооружение официальной медициной.

Несмотря на существование огромного количества диет, никому еще не удалось придумать универсальную теорию и добиться стойких результатов. Дело в том, что любые медицинские решения должны основываться на знаниях и традициях, проверенных на практике многими поколениями. В этом плане врачебной науке Тибета нет равных!

Обычные диеты основаны на серьезных ограничениях. Рано или поздно человек ослабляется и забывает о них. Организм же мгновенно реагирует восполнением утраченных ранее килограммов. Питание по правилам тибетской медицины – это стройная система, основанная на представлении о человеке как о едином целом. Придерживаться рациона, который подходит вам по конституции, несложно. Соблюдение правил и предписаний тибетских медиков быстро входит в привычку, поэтому похудение с их помощью дает более устойчивый, стабильный результат.

Люди, придерживающиеся соответствующей линии поведения, легко избавляются от лишних килограммов, живут счастливой, активной жизнью и реже болеют!

Часть 1

Причина ожирения с точки зрения тибетской медицины

Многочисленные исследования по теме ожирения, избыточной массы тела, проводимые в различных НИИ и институтах питания, не дают полной картины и точных данных и доказательств причин заболевания и механизмов развития недуга. Но главное – у них нет базовых, выверенных и доказанных эмпирическим путем методов исцеления. Одни авторы предполагают, что все дело в углеводах, а жиры здесь не играют роли, и рекомендуют не ограничивать себя в углеводах, употреблять больше жиров, причем животного происхождения. В доказательство авторы приводят аргументы доисторического рациона и питания. Другие пытаются сделать упор на питание первобытных людей, доказывая, что сыроедение – наилучший выход из критического состояния для современного человека, страдающего от ожирения. Некоторые современные медики, пишущие о диетах и похудении, призывают читателей вернуться к истокам, так сказать, к корням.

Во время правления Петра I в России продолжительность жизни среднестатистического жителя России составляла 25–40 лет.

Каким же было меню среднего жителя России, учитывая, что в те времена картофель, помидоры, овощи и фрукты не выращивались, а мясо было в дефиците? Можно предположить навскидку, что питание состояло из грибов, корнеплодов (репы, редьки), ягод, хлеба и некоторых других продуктов. Следовательно, мы приходим к выводу, что организму человека крайне не хватает животных белков и жиров. Без них об иммунитете и речи не может быть.

Говоря о пристрастиях в пище, нужно анализировать традиции, кухню, разнообразие растительного и животного мира, климатические и географические условия, сложившиеся у разных народов в разных точках нашей планеты. Нельзя сравнивать пищу, популярную в Индии, с кухней России и Скандинавии. Коренным образом отличается еда жителей Японии, Кореи и Китая от пищи северных народностей и т. д. В Индии существует запрет на говядину, он связан с религиозными традициями. А в мусульманских странах, например, не употребляют в пищу свинину.

Россияне не любят конину и баранину, но с удовольствием отдадут предпочтение свинине и говядине. Питание по группам крови ввело человека в окончательное заблуждение и не сделало его более здоровым и стройным. В 90-е годы XX века были очереди за продукцией Herbalife (Гербалайф) и другими чудо-БАДами, которые обещали чуть ли не молниеносное появление талии и исчезновение живота.

Ожирение – это болезнь, а согласно постулатам тибетской медицины, любая болезнь имеет причину, обстоятельства и результат. В отличие от взглядов западных врачей, тибетская медицина имеет вполне четкое понимание этого процесса. С точки зрения тибетских врачей, причины любых заболеваний, в том числе и ожирения, находятся в глубине человеческого сознания. Поэтому они лечат не только плоть, но и дух, так как большинство болезней возникает от несовершенства человеческого духа.

В соответствии с буддийской философией, частью которой, безусловно, является тибетская медицина, основными причинами человеческих недугов являются неведение и три яда души: страсть, гнев и невежество. Злость, зависть, неудовлетворенные амбиции, скрытые страсти отравляют человека, заставляют страдать душевно и физически.

В такой ситуации не каждый человек способен управлять собой. В этом случае его сознанием начинают управлять эмоции. Победить неудовлетворенность, некомфортное состояние человек пытается с помощью алкоголя, избыточного потребления вкусной еды, кондитерских изделий, курения. Он не контролирует количество выпитой жидкости, не соблюдает режим приема пищи. Часто пренебрегает физической нагрузкой, элементами закаливания. С точки зрения тибетской медицины человек начинает причинять себе вред в силу помрачения сознания, то есть неведения.

Страсть, гнев, невежество (так называемые яды) порождают нарушения трех основных жизненных начал человека. Это «ветер», «желчь» и «слизь», которые отличаются друг от друга не только психологически, но и физиологически. Основными точками локализации являются: в верхней части тела – «слизь», в средней части (где анатомически располагается печень) находится доша¹ – «желчь», в нижней части (область поясницы, копчик) располагается «ветер».

С точки зрения тибетской медицины каждое жизненное начало имеет свой психотип, отличается течением обменных процессов. Здесь кроются коренные отличия медицинских традиций Востока и Запада. Тибетские медики, используя древние знания и традиции, лечат людей посредством познания человеком своей природы, путем освобождения от неведения. Как правило, западные врачи избавляться от ожирения рекомендуют с помощью различных диет и физической нагрузки.

Что такое здоровье с точки зрения тибетской медицины? Тибетский врач даст точное определение. Здоровье человека – это гармоничное состояние его трех регулирующих систем: «ветра», «желчи» и «слизи» – и своевременное выделение нечистот из организма (кала, мочи, пота и пр.). А к болезням приводит их нарушение. Если речь идет об ожирении, то к развитию этого заболевания ведет возмущение регулирующей системы «слизь».

Регулирующая система «слизь» пронизывает весь организм человека и присутствует во всех органах и тканях. В понятие «слизь» включается множество субстанций: вода (внутри- и внеклеточная жидкость, внутрисуставная жидкость, лимфа, слизь (мукоид-коллоид как продукт выделения органов, имеющих слизистые оболочки), жир, гормоны, выделяемые железистыми органами. Кроме того, сюда относятся органы и ткани, связанные своим функционированием с системой «слизь» (вся гормональная система, все органы желудочно-кишечного тракта от ротовой полости до ануса), все суставы, мочеполовая система, органы дыхания (от носа до альвеол легких); головной мозг с его ликвором и мозговыми оболочками; глаза, уши, нос. То есть это все органы чувств, кожа и подкожная клетчатка, содержащие воду и жир.

Кроме того, по канонам тибетской медицины, конституция «слизь» отождествляется в организме с гормональной, лимфатической системами и соответствует состоянию неведения. «Слизь» также ассоциируется с понятием «холод», потому что в ее основе лежат две холодные стихии – земля и вода.

На состояние возмущения слизи реагирует весь организм. Может увеличиться объем жидкости (воды), наблюдается гипертрофия слизистых, откладывается жир под кожей и во внутренних органах. Слизь может накапливаться в желудке, кишечнике, щитовидной железе, носовых пазухах, сосудах (атеросклеротические бляшки), происходит нарушение выделения гормонов щитовидной железой, гипофизом, половыми органами, возникают видимые отеки и изменения в лимфатических сосудах и узлах.

¹ Доша – конституция, физиологическое начало. – Прим. ред.

Ожирение, развивающееся на фоне скопления слизи, опасно тем, что является причиной таких заболеваний, как сахарный диабет, хронический гастрит, колит, полипоз, лимфостаз, системный липоматоз (ожирение) внутренних органов, опухоли органов и тканей, простатит, а также гипертония, синусоидальная тахикардия, хронический панкреатит, холецистит и многих других. Многолетний анализ лечения больных ожирением показывает, что появление серьезных патологий очень часто кроется в образе жизни, характере питания, состоянии психоэмоциональной сферы человека.

Что способствует возмущению слизи в организме? Вследствие неведения человек злоупотребляет пищей горького и сладкого вкусов (коровье или козье молоко, молочные продукты, мясо, особенно свинина), бесконтрольно потребляет кондитерские изделия, обладающие утяжеляющими, «умасливающими», «охлаждающими», «притупляющими», «крепящими», «склеивающими» свойствами. Нередко человек использует в еде сырые овощи и фрукты, плоды свежего урожая, иногда несозревшие фрукты и семена, прогорклые продукты, недоваренные или долго хранившиеся продукты.

Несмотря на доказанный вред, мы любим холодное молоко, воду, чай, допуская потребление жидкости в два раза больше принятой твердой пищи. Далеко не все придерживаются принципа раздельного питания, многие без особых причин отказываются от острой, кислой, соленой еды. Накоплению слизи в организме способствуют частый сон днем, лежание на сырой земле, бетоне, купание в холодной воде, обливание холодной водой, контрастный душ, моржевание, а также ношение одежды не по погоде, проживание в холодном, сыром климате, в домах с повышенной влажностью и холодом.

По возрастной классификации тибетской медицины, конституция «слизь» принадлежит к детскому возрасту, то есть времени неведения. Дети практически лишены возможности действовать самостоятельно, так как находятся в полной зависимости от родителей. Взрослые диктуют правила питания не только дома, но и в школе. Дети не удерживаются от соблазна употреблять красивую, вкусную, но вредную еду. Их не приучают есть острую, кислую, горькую, соленую пищу. Опыт показывает, что дети, склонные к ожирению по наследству, не чувствуют сытости, что приводит к систематическому перееданию.

Взрослые при таком режиме питания начинают сильно набирать вес после 25 лет. Многие представители конституции «слизь» жалуются, что, сколько бы еды они ни съели, у них не наступает чувства сытости. Кроме того, при этом они ощущают отсутствие моральных и физических сил. Процесс накопления избыточной слизи и, как следствие, ожирения – длительный процесс, не одного года и месяца. Поэтому надо быть готовым к тому, что избавление от собственной лишней ноши тоже будет процессом продолжительным.

Надо отметить, что подобное поведение наблюдается и у людей, имеющих смешанный тип: «слизь-желчь», «слизь-ветер». В этих случаях возмущение слизи усиливает мощный эмоциональный фактор, играющий ведущую роль в данных типах конституции. Например, для человека типа «слизь-ветер» очень характерна обидчивость, ранимость, неустойчивость к стрессам. В силу этого он чаще «заедает» свои проблемы сладостями, чем борется с состоянием напряжения в организме. Люди типа «слизь-желчь», как правило, завистливы, ревнивы, импульсивны, подвержены вспышкам гнева. Еда в любом виде служит для них отвлекающим фактором.

При возмущении жизненных начал «ветер» (нервная система) или «желчь» (пищеварительный тракт) у представителей этих конституций просыпается волчий аппетит. К сожалению, провоцирует такое поведение и специфика работы в современных условиях. Все чаще человек проводит свой рабочий день, практически не двигаясь, в кресле перед компьютером, выполняя порой действия, лишённые творческого начала. Результат – эмоциональная опустошенность, физическая усталость, а итог – «заедание и запивание» своих неприятностей. Набор излишних килограммов не добавляет уверенности в себе, и разорвать этот замкнутый

психологический и физиологический круг человеку очень сложно. Тибетские врачи обращают самое серьезное внимание на эмоциональное состояние своих пациентов.

Лишние килограммы и мужское здоровье

Ни для кого не секрет, что лидерами по состоянию здоровья, сексуальной активности до глубокой старости и продолжительности жизни являются мужчины, проживающие на Востоке. Причина этого – образ жизни, сбалансированное питание, разнообразная кухня, философское восприятие мира, способность абстрагироваться от проблем, стрессоустойчивость, умение управлять отрицательными эмоциями. Российский среднестатистический мужчина значительно уступает по этим показателям западным мужчинам, а уж тем более – восточным.

Согласно восточной философии, мужчина представляет собой Ян-энергию и ассоциируется с солнцем, движением, решимостью, яркостью, умом, силой и т. д. Мужчина является хозяином в доме, опорой семьи. Но, к сожалению, сегодня можно констатировать, что мужчина подрастерял многие из своих качеств и его боевой дух не так силен, как хотелось бы женщинам.

Очень часто можно услышать жалобы женщин на снижение сексуальной активности мужчин. Чаще всего это связано с импотенцией. Причина и развитие болезни всегда кроются в самом человеке. Будда сказал: «...чтобы наслаждаться хорошим здоровьем, чтобы доставлять истинное счастье своей семье, нужно сначала дисциплинировать и взять под контроль свой ум». Но очень часто причиной дисгармонии в интимной сфере является несбалансированное питание, которое, не думая о последствиях, организуют в семье сами женщины. В результате сытой жизни и недостаточной подвижности мужчины набирают лишние килограммы, становятся вялыми, ленивыми.

При избыточном весе визуально можно наблюдать только внешнюю сторону – изменившиеся формы мужского тела. Увеличение веса меняет форму мужского тела в сторону так называемого пивного живота, но ни плечевой пояс, ни ягодицы и бедра у мужчины особо не изменяются, поэтому мужчина может долго не замечать своей полноты (ожирения), так как у него размер одежды не меняется.

Мужчинам, страдающим ожирением, гораздо труднее сбрасывать вес по вполне понятным причинам: жир, вода, слизь у них «спрятаны», скрыты глубоко внутри организма.

Жир внутри плотных органов приносит гораздо больше вреда, чем жир под кожей, который можно наблюдать снаружи. Заболевания на этом фоне протекают гораздо серьезнее, тяжелее, развиваются стремительнее и быстро дают осложнения. Внутрибрюшной апо-невроз, являющийся своеобразным внутренним каркасом, поддерживающим форму живота, растягивается из-за тяжелых нагрузок, связки при этом слабеют, живот как бы «вываливается» наружу.

Но ожирение – не эстетическая проблема, а опасная и серьезная болезнь. Так, мужчина теряет не только сексуальную привлекательность, но самое важное – здоровье. Человек с возмущенной конституцией «слизь» начинает страдать головными болями, тяжестью в голове, замедлением мыслительных процессов, ленью, начинает избегать активных действий, ему хочется, чтобы его не трогали, оставили в покое. И только взяв себя в руки, поменяв свое мировосприятие, отказавшись от чревоугодия, мужчина вполне способен вернуться к нормальному весу и счастливой насыщенной жизни. В этом убеждают примеры из практики врача тибетской медицины.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

В клинику «Наран» обратился Григорий Ш., 26 лет, имеющий ожирение III степени. Он вырос в семье, где царил культ еды, и к 18 годам при росте 180 см Григорий весил 130 кг. В это время он уже страдал одышкой, повышением артериального давления, варикозным расширением вен. Позднее к недугам присоединился сахарный диабет, появились признаки «диабетической стопы». Попытки снизить вес при помощи анорексантов и различных пищевых добавок успехом не увенчались. На момент появления в клинике вес пациента превышал норму на 60 %.

Обследование установило конституционный тип пациента – типичное преобладание физиологического начала «слизь».

Врачи имели дело с повышенным пищеварительным жаром в желудке. Лечить его надо было не подменой еды на «целлюлозу-клетчатку», а в первую очередь необходимо было потушить «огонь» в желудке, «раскачать» «слизь», иначе ни о снижении веса, ни об избавлении от нажитых болячек, а тем более удержании веса и постепенном дальнейшем его снижении не могло идти и речи. Налицо было желание пациента стать здоровым, доверие к врачам тибетской медицины, имеющим высокий профессионализм и большой опыт.

Григорию было назначено лечение в два этапа: проведение лечебных процедур в клинике в течение недели и проведение амбулаторного лечения в течение нескольких месяцев, прием тибетских фитосборов. На первом этапе важно было нормализовать волчий аппетит Григория, что и было сделано с помощью скрупулезно выверенных тибетских лекарственных сборов и постановки игл в ухо. Ведь на ушной раковине человека имеются точки, активно воздействуя на которые можно равномерно распределять энергию в органах тела, улучшать работу органов пищеварения, а также снизить аппетит.

Поправки в образ жизни и питания вводились очень аккуратно и ненавязчиво. Григорию врач порекомендовал строго придерживаться принципа раздельного питания, что запрещало совмещать «тяжелые» продукты (мясо, рыбу, жиры, злаковые). Необходимо было ограничить прием сладкой (приятной на вкус) пищи. Изменить ее свойства в сторону соленого, кислого и острого можно с помощью различных специй (перца) и приправ, уксуса, соли, содержащей янские (теплые) элементы, которые подавляют слизь. Изменениями в рационе Григорий остался доволен, еда не вызывала «буйного» аппетита, ел он немного, но с удовольствием. Безусловно, все это происходило под строгим контролем врача. Голодание было категорически исключено из лечения ввиду наличия у пациента сахарного диабета I типа. Учитывая, что Григорий от природы вынослив, врач клиники «Наран» рекомендовал ему достаточно активные физические упражнения, посещение бассейна один-два раза в неделю. Кроме того, пациент проходил точечный массаж, прижигания, компрессы и кровопускания.

Необходимо отметить терпимость и выдержку, которые проявлял Григорий в процессе прохождения процедур, тем более что улучшение от интенсивного комплексного лечения юноша почувствовал сразу: у него

улучшились слух, зрение, исчезли отеки и угревая сыпь, зарубцевались раны на ногах, появилась легкость в теле, стали более подвижными суставы, из организма стали легко уходить нечистоты и газы. Тибетские лекарства («Дали-16», «Джубрил», «Шижд-6», «Бибилин», «Сан-Мэн») помогли снизить уровень сахара в крови. Через полтора месяца вес пациента снизился на 15 кг. В течение последующего полугодия на фоне лечения микроиглами и продолжения приема фитопрепаратов он потерял еще 20 кг и вернулся к нормальной жизни.

Но причины и последствия мужского ожирения кроются, безусловно, не только в страсти к жирной пище и пиву или лежании на диване, но в процессах, которые протекают в эндокринной системе мужчины. И главную роль здесь играет гормон тестостерон, делающий из мужчины мужчину. Это анаболический стероид. Он вырабатывается в яичках, определяет вторичные половые признаки и регулирует половую функцию: либидо, потенцию, эрекцию, семяизвержение, продолжительность полового акта и сохранение мужского начала до старости.

Именно тестостерон отвечает за процессы сжигания жиров и наращивание мышечной массы в организме мужчины. Гормон начинает вырабатываться в период полового созревания, и его выработка достигает пикового значения к 30 годам. В дальнейшем начинается естественное снижение его уровня в организме. Установлено, что мужское ожирение способствует снижению уровня тестостерона и усугублению имеющихся хронических заболеваний. Сбои в гормональной системе мужчины усугубляют его физическое и психоэмоциональное состояние.

Нарушение углеводного обмена приводит к сахарному диабету, жирового – к атеросклерозу, белкового – к подагре, минерального – к остеопорозу. Если нарушается общий обмен веществ (тиреотоксикоз или, наоборот, упадок выработки гормонов щитовидной железы – микседема), то у мужчин углубляется импотенция, снижается либидо.

Научно доказано, что **мужчины, у которых низкий уровень тестостерона, живут меньше, чем представители сильного пола с нормальным уровнем гормона**, так как он определяет процессы функционирования большинства органов. Специалисты отмечают, что у всех, кто страдает от лишнего веса, наблюдается абсолютное или относительное понижение количества тестостерона.

Часто высказывается мнение, что накапливающаяся в организме человека жировая ткань играет положительную роль своеобразного склада энергетических ресурсов. Но, как оказалось, именно в жировой ткани происходит процесс преобразования мужских половых гормонов (тестостерона и андростендиола) в женские гормоны (эстрон и эстрадиол). Помимо этого, жировые клетки – это то место, где происходят процессы синтеза гормона лептина, или «гормона голода», который влияет на обмен веществ. Чем больше у человека жировой ткани, тем больше вырабатывается лептина и тем меньше тестостерона в крови мужчины.

Можно указать простые признаки, свидетельствующие о том, что количество тестостерона в организме угрожающе снижается. Если окружность мужской талии больше 94 сантиметров, то наличие лишнего жира налицо. А если объем талии более 102 сантиметров, то это говорит о том, что к ожирению прибавился дефицит мужского гормона.

Чем старше становится мужчина, тем сильнее меняется его фигура: появляется живот, мускулатура плеч обвисает, ягодицы и бедра раздаются. Телосложение становится похожим на женский тип. Такие изменения профессионалы называют «возрастным гипогонадизмом». Этот диагноз означает уменьшение уровня образования мужских половых гормонов.

Существует еще одна проблема, связанная с мужским (да и с женским) ожирением. Как правило, мужчины (и женщины), имеющие избыточный вес, страдают от храпа и синдрома обструктивного апноэ. В состоянии глубокого сна могут наблюдаться кратковременные остановки дыхания (апноэ) по несколько раз за ночь. В некоторых случаях они, к сожалению, могут закончиться летальным исходом.

Здесь наметился разный подход к борьбе с храпом. Врачи-аллопаты, удаляя хирургическим путем язычок у больного, помогают избавиться от храпа максимум на полгода. Тибетские врачи считают, что причина храпа – ожирение и внимание пациента надо акцентировать на изменении образа жизни, коррекции питания.

Тибетская медицина считает, что храп возникает в верхней части тела, в носоглотке, в которой накапливается много слизи из-за неправильного питания, ведущего к ожирению. Излишняя слизь скапливается в области малого язычка, верхнего нёба, которые являются слизистыми органами. Во время сна, когда носоглотка расслабляется, слизь свисает, как бахрома, мешая прохождению воздуха по носоглотке, вызывая шум при дыхании и остановку дыхания. Если человек избавится от лишнего веса, то связки, мышцы гортани, шеи окрепнут, слизь «подсушится», уйдет излишняя жидкость, растворится жир. Человек перестанет страдать от храпа.

Женщины и борьба с лишним весом

Во все времена существовало представление людей о женской красоте. Не последнюю роль в формировании этого представления играли живописцы. Многие поколения идеалом женской красоты считали пышнотелых дам с картин Рубенса, русского живописца Кустодиева. Но в конце XX века мода на женскую красоту стремительно поменялась. Популярность стали завоевывать угловатые худышки. В моду вошли размеры 90–60–90, а размер одежды 38–40 стал популярной темой для обсуждения. Многие женщины и девушки, имеющие пышные формы, начали испытывать дискомфорт и срочно принимать меры по снижению веса.

Тибетская медицина предупреждает, что всегда нужно помнить – **любое насилие над собой имеет двойные последствия**. С одной стороны, это приведет в норму тело, с другой – жесткие диеты, сопряженные с физическими усилиями, возбуждают конституцию «ветер» (обостряют состояние нервной системы). В случаях, связанных с похудением, место «слизи», отвечающей за обмен веществ, занимает «ветер». «Ветер» (нервная система) приходит в возбуждение и вызывает массу неприятностей как для худеющего, так и для его окружения.

Безусловно, избыточный вес создает для любой женщины дискомфорт, в первую очередь – с эстетической точки зрения. Но ведь ожирение – это болезнь, которая вызывает у женщин раннее увядание. Тело приобретает рыхлость, водянистость, отекают лодыжки, обвисает грудь, ягодицы теряют упругие формы, усиливается предменструальный синдром, появляется более высокая вероятность инфицирования половой системы, склонность к образованию кисты яичника, эндометриоз, миома матки.

Кроме того, ожирение у женщин повышает риск развития хронических заболеваний, в число которых входят гипертоническая и ишемическая болезни, заболевания щитовидной железы. Ожирение провоцирует развитие раннего атеросклероза, различных видов аллергии, остеоартритов и артрозов, а также экспансию таких серьезнейших заболеваний, как рак матки и молочных желез, диабет II типа по сценарию «холода» и «жара», бронхиальная астма, болезни мочевого пузыря, полипы в слизистых оболочках и внутренних органах.

Традиционно болезнь избыточного веса ассоциируется с перееданием, в таких случаях говорят о первичном ожирении. Вторичная форма недуга развивается при нервных или же психических расстройствах, то есть при «возмущении» конституции «ветер».

При неправильном питании, когда женщина употребляет много холодной, трудноперевариваемой, слизеобразующей пищи, в организме у нее начинает накапливаться холод. Одновременно увеличивается холод в крови, которая становится вязкой, слизистой. Холодная еда и, следовательно, холодная кровь оказывают отрицательное действие на состояние половых органов. Влияние холода замедляет процессы, происходящие в матке, яичниках, развивается аменорея или олигоменорея (отсутствие менструаций). В молодом возрасте ожирение увеличивает риск бесплодия.

Если женщина чрезмерно увлекается жидкостной едой (йогурты, сметана, молоко, соки, фрукты, овощи и другие), тело сильно «наводняется», появляются отеки (начиная с лица и до лодыжек), избыточное потоотделение, одышка.

Повышенная эмоциональная возбудимость женщин (наступает при возмущении конституций «желчь» или «ветер») в сочетании с малоподвижным образом жизни часто приводит к привычке «заедать» неприятности, стрессы и обиды вкусной пищей или «заливать горе» алкоголем. При этом нарушается энергетический баланс, что влечет за собой огромное количество болезней.

Чрезмерное увеличение веса не всегда связано только с жировыми отложениями. Во многих случаях в организме накапливается межклеточная жидкость и лимфа, увеличива-

ется выработка слизи и гормонов, что связано с дисбалансом конституции «слизь». В ожирении обвиняют и гормональный статус пациентки: например, гормоны щитовидной железы (тироксин и трийодтиронин). Оказывает свое воздействие и климакс, во время которого наблюдается уменьшение и полное угасание половых желез, продуцирующих эстрогены и участвующих в сжигании жиров. Природа человека пока до конца не изучена. Как связаны гормоны с нашим сознанием? Можно и нужно ли влиять на обмен веществ? Вопросов еще много, однозначных ответов пока нет.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

На прием в клинику 42-летняя Галина пришла в сложный период своей жизни. Она имела мужа и двоих детей, но рождение каждого ребенка добавляло к ее стройной по молодости фигуре по 10 кг. Наследственная предрасположенность к диабету, размеренная сытая жизнь стройности не прибавляли, и к 42 годам ее вес с 56 кг увеличился вдвое. Конечно, особой радости это не вызывало, и однажды, увидев заманчивую рекламу по телевизору, Галина решила худеть, тем более что женщина на экране, рекламирующая средства для коррекции веса, фантастически похорошела. Заказанные таблетки и питание в баночках привезли прямо домой. Она с воодушевлением следовала инструкции. Самым сложным было побороть голод и выдержать процесс приготовления пищи семье. Через 1,5 месяца Галина победила в неравной схватке с голодом и сбросила 12 кг. Но дальнейшее похудение принесло большие проблемы. Женщина потеряла былую уравновешенность и стала раздражаться по любому поводу из-за малейшего пустяка. Галину было не узнать, ее нервозность, обидчивость, раздражительность, внезапная плаксивость стали причиной страданий всей семьи. Она принадлежала к людям конституции «слизь». Они любят сладкий вкус, а он способствует накоплению слизи в организме. Но ведь по канонам тибетской медицины к сладкой пище относятся не только сахаросодержащие продукты, но и еда белково-жировой природы (мясо, морепродукты, рыба, молочные продукты, сыры). Все это Галина употребляла с большим удовольствием. То есть увеличение массы тела происходило не только и не столько за счет углеводов, но и за счет остальных продуктов белково-жирового происхождения. Поскольку ожирение Галины было вызвано «возмущением» слизи, для ее усмирения необходимо было поменять вкусы в еде – от сладкого к острому, соленому и кислому, которые, кстати сказать, очень подходят для усмирения и конституции «ветер» (нервной системы).

Мы посоветовали пациентке вместо сладкого перейти на острую, соленую и кислую пищу, которую она категорически исключала из своего рациона. Кроме того, Галина должна была пройти три курса тибетской физиотерапии. Через 3 месяца в клинику на прием пришла цветущая женщина. «Теперь вместо конфет ем соленый огурец, пью имбирный напиток. Всей семьей перестали употреблять еду прямо из холодильника, не пьем холодных молочных продуктов. При росте 175 см вес – 75 кг», – с гордостью рассказывала Галина. Поменяла семья и образ жизни. Муж и дети перестали обливаться холодной водой, зато вся семья каталась на лыжах, плавала в бассейне, а хозяйка дома вышла на работу.

Проблема, по которой у врачей-диетологов нет единого мнения, – как победить всепожидающее чувство голода в процессе коррекции веса. Некоторые диетологи рекомендуют съедать в этот момент что-то сладкое. Но врачи тибетской медицины знают, что сладкое притягивает еще больше сладкого, и человек, плюнув на все запреты, срывается в очередной раз. «Зато нервы в порядке», – успокаивает он себя. Побороть чувство голода помогут не сладости, а продукты острого, соленого, кислого вкусов. Универсальным средством может стать имбирный напиток, который включает в себя любимый всеми сладкий вкус (мед), острый (имбирь) и кислый (лимон). А также индийский джем «Чьяванапраш», 1 чайная ложка которого утоляет чувство голода. Еще есть мнение, что голод можно перетерпеть, он приглушается на 4–5-й день.

Очень осторожно нужно подходить к полному голоданию для борьбы с лишним весом. «Палка о двух концах», «У медали две стороны» – это известные истины, которые можно отнести и к голоданию. Похудению – да! Очищению организма от шлаков – да! Но нужно знать, что лечение голодом не должно длиться больше 2–3 суток. Голоданию могут подвергнуться себя только люди, по природе своей обладающие сильной энергетикой и большим запасом жизненных сил.

К сожалению, все чаще мы говорим, что стрессы постоянно сопровождают нас по жизни. Особенно подвержены стрессам женщины. Люди, не устойчивые к стрессам, склонные к чревоугодию и перееданию, заедают любое перенапряжение едой, которая попала им в этот момент под руку.

Меньший процент людей, наоборот, теряет аппетит от стрессов. В основном это люди с конституцией «ветер», у которых пересыхает во рту в силу возбуждения нервной системы, и они запивают стресс жидкостями – кофе, чаем, водой, а порой и алкоголем. Эти напитки, имеющие горький вкус, возбуждают «ветер» (нервную систему), приводят людей в состояние устойчивости к стрессам, наполняют организм энергией, вполне достаточной для жизнеобеспечения людей этого типа.

Люди, относящиеся к типу «слизь», заедают стрессы любой едой, приоритет отдают сладостям. Среди людей с нервно-психическими заболеваниями, пользующихся длительное время психотропными средствами, очень высок процент страдающих ожирением. Еда сладкого свойства, как правило, успокаивает нервную систему. Чувство голода вызывает стресс. Любой стресс от иных причин вызывает голод и повышение аппетита. Замкнутый круг. В главе о лечении будет подробно рассказано о выходе из этой ситуации.

Для того чтобы привести в гармоничное состояние свой организм, женщинам типа «слизь» необходимо соблюсти два условия: **вести правильный образ жизни и придерживаться питания согласно своей природной конституции**. В образе жизни изменению подлежат в первую очередь психоэмоциональное состояние, жизненные установки и мотивации, поведение в социуме. Очень важным в питании является соблюдение меры питания и режима питья. Отказ от таких вредных привычек, как курение, алкоголь. Обливание холодной водой, купание в холодных водоемах, бассейнах повысят качество жизни, улучшат здоровье и придадут бодрость духа.

Более сложные случаи лечения ожирения у женщин связаны с сочетанной конституцией, например «слизь-желчь» или «желчь-слизь». Люди конституции «желчь» очень выделяются. Они решительные, целеустремленные, обладают повышенной энергетикой. В основе конституции «желчь» лежит стихия огня (жара), являющаяся сутью болезней, вызванных возмущением желчи. О болезнях желчи говорят, что они «сжигают» человека.

К возмущению регулирующей системы «желчь» приводит образ жизни: длительное пребывание на солнце, в душном помещении, неумеренные занятия спортом (фитнесом), физическим трудом и т. д. Большую роль здесь играет неправильное питание, а именно: чрезмерное употребление жареной, мясной пищи и переизбыток острого, соленого, кислого

вкусов в еде (также алкоголь, мед), для переваривания которых печень вырабатывает гораздо больше желчи.

Желчь по своим свойствам горячая, острая, пахучая, влажная, маслянистая, обладает послабляющим действием. Излишки желчи попадают в полые органы – в двенадцатиперстную кишку, желудок, в тонкий и даже толстый кишечник, а также в мышцы, кости, суставы и кровь. По крови желчь проникает в любые органы и ткани. Яркий пример тому – желтизна белков глаз (глаза – «окна» печени), желтый налет на языке, моча ярко-желтого цвета с запахом и паром.

Возмущению желчи сопутствуют головная боль, жар в теле, стеснение в груди, учащенное сердцебиение, повышенная эмоциональность, бессонница днем и ночью, сухость в носу, жажда, горячий пот. Важный симптом – неустойчивый стул (кашицеобразный, иногда до 2–3 раз в сутки). Эти симптомы являются признаком усиления «огненной теплоты» желчи, от которой пища не успевает перевариться и быстро покидает организм в виде неоформленного стула.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

На прием в клинику пришла Анна Михайловна, 48 лет, энергичная женщина цветущего вида, с ярким румянцем на щеках, кругленькая пышечка. Она обратилась по поводу высокого давления, которое в течение 7–8 лет стабильно держалось на отметках 160–185 мм рт. ст. Сразу было ясно, что у нее явное превышение веса. При росте 165 см ее вес составлял 90 кг. Кроме того, у пациентки были диагностированы хронический калькулезный холецистит, климактерические симптомы, мастопатия, преддиабет – сахара в крови около 6 мг% (иногда 6,5). Анна рассказала, что на протяжении 5 лет безуспешно боролась с ожирением, с гипертонией. Испытала на себе все модные диеты, носила золотые иголки в ушах, сбрасывала 5–6 кг, но затем опять их быстро набирала.

Для снижения давления принимала препарат капотен, но избавиться от гипертонии не удавалось. Безуспешные попытки поправить здоровье приводили к раздражению, приступам гнева, нарушению сна. На вопрос о том, какие продукты она предпочитает, Анна честно ответила: «Я чистый мясоед, могу есть его три раза в день. Люблю мясо в разных видах, и жаркое, и котлеты, и ребрышки, и копченую колбасу, и пельмени, и стейки, да и от гарниров не отказываюсь». Больше всего ее угнетал неукротимый аппетит.

От природы Анна принадлежала к конституции «желчь». Но в конечном счете система питания привела ее не только к усилению жара желчи в организме, но и к увеличению слизи, ведь в рационе присутствовала еда сладкого вкуса (хлебобулочные изделия, картофель, гарниры). Каждый год вес Анны Михайловны увеличивался на несколько килограммов, в связи с чем Анна заработала панкреатит, колебания сахара в сторону повышения.

Легко было объяснить и наличие гипертонии. Повышение давления у нее было связано с возмущением желчи, увеличением «горячей грязной» крови, насыщенной холестерином, триглицеридами и протромбинами, проблемой наполнения кровью сосудов и их сужением. Поэтому Анне лекарственная терапия не помогала. При назначении лечения для Анны, имеющей конституцию «желчь-слизь», необходимо было учесть стихии обеих конституций. Ведь «желчь» (горячая стихия огня) и «слизь» (холодная

стихия, в основе которой находятся земля и вода) вступают в борьбу, подобно двум людям, не выносящим друг друга.

В лечении таких сложных с точки зрения тибетской медицины состояний необходимо искусно подобрать методы оздоровления, куда входит и изменение образа жизни, и коррекция питания, и применение фитосборов и внешних процедур (иглокалывание и т. д.). В клинике «Наран» в течение 27 лет отрабатывались эти методики, поэтому лечение Анны было достаточно успешным. За 3 месяца она потеряла 10 кг веса, стабилизировалось давление на цифрах 130/80, нормализовалось содержание сахара в крови.

Очень важным было поменять вкусы еды. Анна не смогла полностью отказаться от любимых блюд, но ограничила их, добавив в пищу различные специи и пряности других вкусов. Отличной заменой соли и перцу оказались куркума, мускатный орех, карри, красный перец, кокосовое и сливочное масло, соевый соус. А оливковое масло прекрасно заменил виноградный уксус. Картофель уступил место рису с различными соусами. Все это, безусловно, пошло на пользу. Анна Михайловна бодра, полна сил, энергии и позитивного настроения.

Склонны к ожирению и женщины, имеющие конституцию «слизь-ветер». К сожалению, приходится констатировать, что этот случай чреват большими рисками для здоровья. Здесь очень значимо состояние жизненного начала «ветер» – психоэмоциональной сферы (нервной системы). Неуравновешенное психоэмоциональное состояние, депрессии, апатия, хаос мыслей в голове, бессонница или, наоборот, состояние эйфории, быстрая смена настроения способствуют развитию различных болезней, делают женщину очень уязвимой перед онкологическими заболеваниями. Организм женщины с избыточным весом уже насыщен излишками воды, жира, лимфы, слизи. Малейший стресс вызывает образование скранов (опухолей).

Опухоли чаще всего поражают органы-мишени в женском теле: молочные железы, яичники, матку, щитовидную железу. При постоянном воздействии холода (холодные обливания, холодная пища, питье) в организме создаются условия для развития кисты в почках. В них накапливаются избытки слизи, воды, жира, лимфы, нарушается лимфообращение, вызывающее дисфункцию клеток, продуцирующих гормоны. Клетки, заполненные жиром, водой, слизью, не справляются со своими функциями и перестают вырабатывать гормоны. Кроме того, они увеличиваются в объеме, в итоге у женщин образуются гипертрофия и миома матки, кисты яичников, мастопатия, узлы в щитовидной железе.

У женщин, принадлежащих к конституции «слизь-ветер», велика опасность не только опухолевых заболеваний. Из-за наполнения организма избыточными жидкостными средами, злоупотребления холодными продуктами, сырыми овощами и фруктами у представительниц этого типа часто развиваются и другие патологии, в частности хронический аллергический ринит, бронхиальная астма, ранний климакс по «холодному» типу с холодным потом и гипертонией, сахарный диабет по «холодному» типу. У больных отекают суставы (коленные), лодыжки, лицо, тело становится рыхлым, водянистым. На коже могут появиться водянистые волдыри, угри, зуд кожи в тонких местах (паховая и подмышечная области, промежность, ягодицы, шея).

Часто наблюдаются длительные запоры из-за несварения, геморрой, варикозное расширение вен, склонность к рожистому воспалению и оволосению по мужскому типу (усы, борода), или, наоборот, поредение волос на голове. Кроме всех этих заболеваний довольно часто встречаются ночное апноэ (задержка дыхания) и храп. С возрастом наблюдается

склонность к пародонтозу и расшатыванию зубов, к резкому снижению памяти и деменции, возможна болезнь Альцгеймера.

Возмущение «ветра» сказывается на функционировании желудочно-кишечного тракта. Ветви блуждающего нерва, иннервирующие весь желудочно-кишечный тракт, в состоянии возбуждения не могут справиться со своими функциями. Вместо нормального проведения нервного импульса возникают препятствия, развивается антиперистальтика (нарушение) – уменьшение выработки секрета желез слизистой оболочки по всему желудочно-кишечному тракту.

У женщин горячей конституции «желчь» «огненная теплота» желудка повышена из-за увеличенной выработки желчи (тандем «желудок и двенадцатиперстная кишка» – это «котел» для приготовления пищи). У женщин типа «слизь», «слизь-ветер» она понижена, так как обе эти конституции являются по своей природе (стихии) холодными (иньскими).

Для того чтобы бороться с ожирением у женщин с конституцией «желчь-ветер», необходимо в первую очередь привести в порядок состояние нервной системы. Точечный массаж, иглоукалывание, фитосборы, занятия йогой, уединение или приятное общение помогут привести растрепанные нервы в порядок.

Заканчивая разговор о развитии и лечении ожирения у мужчин и женщин, хотелось бы добавить следующее. Если речь идет об ожирении у мужчины, то нельзя обойти очень важную проблему. Жир, отложившийся в клетках простаты или яичках, способен затормозить работу клеток, поэтому они перестают вырабатывать положенное количество тестостерона и сперматозоидов.

В медицинском трактате «Чжуд-ши» отмечается, что «...семена у мужчины вырабатывается горсть». Для образования одной горсти в «хранилище для драгоценностей» (простате и яичках) должно пройти шесть дней. Семя у мужчин и яйцеклетка у женщин – это конечный продукт, получаемый из употребленной человеком пищи. Семя дает организму мужчины и женщины цвет, блеск, красоту и сияние. Если семя плохо образуется (или его мало), его качество низкое (на языке современной медицины – низкая подвижность сперматозоидов). Тибетские фитосборы значительно ускоряют этот процесс (от шести суток до одного дня), усиливают переваривание еды и обмен веществ. При определенных условиях – соединении семени, яйцеклетки и сознания (души, духа) зарождается будущий человек. **Следовательно, от качества еды, употребляемой родителями, зависит в конечном итоге здоровье потомства.**

Ожирение у детей

Детская полнота становится проблемой во всем мире. Она является причиной многих серьезных заболеваний и патологических изменений в организме ребенка. Но, к сожалению, не все родители понимают степень угрозы здоровью от ожирения. Многие из них далеки от мысли, что еда и лечит, и калечит. А ведь природа заложила в человеке основы правильного питания. Очень правильно едят малыши: все строго отдельно. А нам бы хотелось, чтобы ребенок ел котлету с хлебом, рыбу с гарниром, булочку запивал компотом. Полненький, пухлый ребенок – радость для родителей. Превышение веса не настораживает их, а ведь даже в раннем возрасте при излишней полноте в результате бездумного закармливания могут появиться одышка, отеки, запоры, потливость.

В более позднем возрасте появляются уже очень серьезные симптомы. Это и боли в области сердца, и кожные проблемы (особенно в период полового созревания), и аллергические реакции в виде ринитов, бронхиальной астмы, и повышенный аппетит. На фоне ожирения развиваются артриты, псориаз и другие заболевания. Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам.

Полные дети, особенно девочки, переходя в подростковый возраст, начинают обрывать массой эмоциональных и психических проблем: от неврозов до глухих депрессий. Как оградить детей от страданий? Всех ли следует кормить одинаково? Почему у детей такие разные пристрастия в еде? Какую роль в развитии ожирения у детей играет наследственность?

Конституции «ветер», «слизь», «желчь» отличаются по психоэмоциональному состоянию, физиологическим процессам (обмену веществ) и внешним признакам (физическим параметрам). Важно отметить, что в тибетской медицине существует и понятие возрастного деления.

Конституция «слизь» подразумевает детство от 0 до 20–25 лет. Конституция «желчь» соответствует среднему возрасту от 20–25 до 60–65 лет, самому активному периоду человеческой жизни. Конституция «ветер» отождествляется с возрастом старости (старше 60 лет). Поэтому детей объединяет одно – они находятся в возрасте «слизи», в состоянии, которое буддизм называет неведением или омрачением сознания.

Действительно, ребенок не обладает знаниями, опытом, навыками, целиком зависит от взрослых. До времени взросления жизнь детей проходит под руководством взрослых, которые не только воспитывают его, но и занимаются кормлением. С помощью питания и образа жизни можно регулировать и контролировать природную конституцию, приводить ее в состояние равновесия и гармонии.

Ребенок не может готовить себе еду, требовать ту или иную пищу, просить добавить какие-либо специи, он не разбирается, какая еда для него как представителя одной из конституций – «ветер», «желчь» или «слизь» – наиболее полезна, от какой еды он будет здоров или болен.

Чем же отличаются дети разных конституций, какой подход нужен к организации их питания, чтобы избежать ожирения и его тяжелых последствий?

Дети с конституцией «слизь» – ласковые, добрые, уравновешенные, отличаются большим терпением. Дети конституции «слизь» едят практически все, что им подадут, обладают хорошим аппетитом с младенчества. Они с удовольствием едят пищу сладкого вкуса, то есть не только сладости, но и продукты белковой и жирной природы.

Взрослые боятся добавлять в пищу детей различные специи, пряности, соусы, состоящие из натуральных ингредиентов, таких как соль, перец, имбирь, чеснок, лук, тмин, кардамон, карри, гвоздика и др. Пресное питание способствует накоплению лишнего веса,

добавляет лени, вялости, с годами у детей развиваются симптомы несварения. Начинает наблюдаться вздутие живота, отрыжка, запоры, тошнота. К сожалению, не всегда удается победить недуг и его последствия. Родители порой пренебрегают опытом врачей тибетской медицины. А ведь они очень скрупулезно изучают систему питания, образ жизни ребенка, прежде чем назначить лечение, которое дает эффект.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Мальчик Антон был долгожданным ребенком в обеспеченной семье. По природе он принадлежал к конституции «слизь». С рождения ему было обеспечено вкусное калорийное питание, которое всегда включало импортные йогурты, минеральную воду, газированную воду самых разных цветов и вкусов, спагетти, сосиски, колбасы, импортные сладости. В рационе всегда присутствовала масса разных котлет и пельменей, щедро заправленных майонезом или сметаной, на столе всегда были хлеб и салат из сырых овощей. Об использовании специй в пище не могло быть и речи. Все эти яства запивались холодной газированной водой, которая охлаждала желудок, понижала его переваривающую способность, способствовала накоплению слизи. Ожирение у детей начинает развиваться, когда нарушено гармоничное состояние конституции «слизь». В 12 лет Антон уже был рослым и очень полным подростком. В школе от занятий физкультурой он был освобожден. Антон перманентно страдал бронхитом, ему удалили полипы из носа. В свободное от болезней время он занимался большим теннисом. Антон подошел к пубертатному возрасту не в лучшем физическом и психоэмоциональном состоянии. Его мучили угри, распространившиеся по всему телу, после сна на простыне оставались кровавые следы и гнойные корочки. Безусловно, у ребенка развивались комплексы и чувство душевного дискомфорта. Косметическими средствами справиться с угрями не удалось, за дело взялись профессор-педиатр и врач-дерматолог. Лечение антибиотиками и мазями дало лишь некоторое облегчение. Речь о коррекции питания не шла, ограничили в рационе только шоколад и торты. В результате к 15 годам у Антона развилось тяжелое системное заболевание – псориаз. К сожалению, мои советы по изменению в первую очередь системы питания и лечению методами тибетской медицины услышаны не были. Ведь именно к питанию надо было подойти грамотно и разумно. А именитые врачи лечили последствия, а не причину заболевания. В результате итогом стали тяжелая болезнь и исковерканная жизнь Антона.

Дети, по своей природе принадлежащие к конституции «желчь», очень энергичные, темпераментные, прирожденные лидеры, успешно манипулируют окружающими. С раннего возраста дети конституции «желчь» отличаются хорошим аппетитом, который заражает окружающих, ярким румянцем на щеках. Они прирожденные мясоеды. Мальчики просят острый, соленый вкусы, любят жареное мясо и картофель. Девочки тоже любят вкусно поесть. Роднит и мальчиков, и девочек то, что они с трудом переносят чувство голода, капризничают, сердятся, проявляют злобные выходки. Утолив голод, дети становятся покладистыми и жизнерадостными.

Дети с конституцией «желчь» редко болеют ангиной и простудными заболеваниями. Но употребление горячей, жирной, жареной пищи рождает горячий темперамент, горячую кровь. А это чревато повышенной чувствительностью к пищевым инфекциям, отравлениям

различного характера. Кроме того, их тревожит кожный зуд, есть склонность к аллергиям на коже.

Для детей конституции «желчь» характерна повышенная психоэмоциональная нестабильность, которая начинается с легкой раздражительности и заканчивается вспышками гнева и ярости, что свидетельствует о возмущении желчи. В тибетской медицине для умирения желчи используется сладкий вкус. Вот и в домашних условиях взрослые интуитивно умирляют раздраженного ребенка сладостями.

Здесь есть определенная опасность. Большое количество сладостей постепенно приводит к тому, что ребенок из чистой конституции «желчь» переходит в смешанную конституцию «желчь-слизь». К сожалению, отсюда стартует ожирение. Дети набирают лишний вес, но до поры до времени еще остаются активными, решительными, энергичными. Но с течением времени лишние килограммы дают о себе знать.

В подростковом возрасте возможно появление гнойных, болезненных прыщей, в отличие от прыщей у детей, принадлежащих к конституции «слизь», у которых угри крупные, водянистые. Ребенок конституции «желчь-слизь» (с избыточным весом) может страдать уже такими «взрослыми» болезнями, как хронический холецистит, панкреатит, камни в желчном пузыре и почках.

Еще раз подчеркнем, что ожирение у детей развивается на фоне скопления слизи и становится причиной хронического гастрита, колита, запора, полипозов, аденоидов, лимфостаза, системного липоматоза (ожирение) внутренних органов, опухолей органов и тканей даже у детей. Кризис конституции «слизь» опасен развитием болезней «холодной» крови: сахарного диабета, рака, болезней крови и лимфатической системы (которые тяжело протекают у детей и трудно поддаются лечению).

Здесь очень важно, чтобы родители неукоснительно придерживались рекомендаций врача. Ребенок должен вести образ жизни соответственно своей природной конституции. Необходимо следить за его режимом работы и отдыха (отдых должен быть активным, на воздухе), воспитывать у детей чувство оптимизма, терпимости, снисходительности, умение управлять отрицательными эмоциями, гневом, обидами и т. д.

Особо важно наладить правильное питание согласно природной конституции: либо поддерживать пищеварительный «огонь» желудка, либо, наоборот, умирять его с помощью простых и доступных приемов, периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглоукалывания, постановки банок и других процедур. Лечение рекомендуется проходить 1–2 раза в год. Принимать фиточаи, фитосборы, улучшающие обмен веществ. Вот несколько примеров успешного лечения детских болезней в клинике тибетской медицины «Наран».

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Пациентом клиники оказался мальчик Петя 9 лет. Он поступил с диагнозом «бронхиальная астма», который ему поставили после долгих обследований в детской Морозовской больнице. Родители пребывали в панике, диагноз был для них совершенно неожиданным и страшным, ведь ребенок практически никогда не простужался. Мы приближались к пониманию причин болезни Пети вместе с его мамой шаг за шагом, методично и скрупулезно анализируя почти каждый момент его жизни. Петя имел по природе конституцию «желчь», отличался сильным характером, всегда настаивал на своем. Отец был по характеру деспотичным, но очень любил сына, поэтому ребенок рос в атмосфере комфорта и

вседозволенности. Баловства во всех вопросах, включая питание, добавляла бабушка. Петя быстро набирал избыточный вес. Семья часто отдыхала в Турции по системе «все включено», и Петя здесь ел все без ограничений. Родители не принимали во внимание даже тот факт, что непомерное переедание часто приводило к рвоте, изжоге, нарушению стула.

Простуда, которую Петя подхватил в одну из поездок, не встревожила поначалу родителей. И только после появления приступов удушья, которые сопровождались свистом в груди и паническим страхом, они вызвали скорую помощь. Укол преднизолона приступ снял, но семья решила вернуться в Москву. После обследования в детской больнице Петя должен был начать лечение в клинике «Наран». Долгие беседы убедили маму, что причиной всему – неправильное питание и образ жизни. Фитосборы помогли вывести излишнюю жидкость, снять спазмы и отек бронхов, очистить печень и кровь. Комплекс внешних процедур – от энергетического точечного массажа до моксотерапии – должен был избавить Петю от ожирения и астмы. Через 2 месяца ингалятор Пете больше был не нужен, он стал таким же энергичным, подвижным и жизнерадостным, как раньше.

Олю (5 лет) на прием привела мама Ирина Сергеевна. Ее очень тревожило, что девочка часто болеет простудными заболеваниями, плохо посещает детский сад. Перед врачом сидела бледная девочка с потухшим взглядом, очень худая, печальная. Уже внешний осмотр и диагностика по пульсу показали, что у ребенка формирующийся сколиоз, увеличенные лимфоузлы на шее и подчелюстной области, затрудненное дыхание через левую ноздрю, жесткое дыхание в легких. Как всегда, первый вопрос врача – о питании. Мама рассказала, что кормит девочку на завтрак молочной кашей, в обед – супом с хлебом, на ужин – картошкой с рыбой. Никакие специи, кроме соли, в пищу не добавлялись. Сама Оля добавила, что очень любит молочко, сладкие творожки, пюре, пельмени, морсы и компот.

Справедливости ради, надо заметить, что младший сын Рома (4 года) кушал чаще всего с папой и использовал, как и он, различные соусы, специи и приправы. Он растет здоровым жизнерадостным ребенком. Пришлось указать Ирине Сергеевне на ошибки в питании дочери. Важно, что мама очень ответственно отнеслась к рекомендациям внести коррективы в меню. Маленькая Оля прошла курс лечения по поводу угрозы развития сколиоза. Ей очень понравилась пища, которую теперь готовила мама, у ребенка появился хороший аппетит. Во время лечения и в дальнейшем она уже не болела, посещала детский сад и класс хореографии. Отрадно, что у нее появился настоящий интерес к жизни.

Очень волнующий всех вопрос – роль наследственности в развитии ожирения у ребенка. Есть основания считать, что предрасположенность к ожирению имеется у всех, у кого в роду были родственники с большим весом. Но это не означает, что грядущее потомство обречено на это заболевание. Самое опасное, что ожирение провоцирует развитие такого тяжелого недуга, как сахарный диабет. Здесь очень важно, какой образ жизни и характер питания сложились в семье. И если в этом плане подход в семье неправильный, то вероятность развития ожирения сначала у детей, а потом и у взрослых очень велика.

Если в семью, где традиционно все много едят, пьют, имеют лишний вес, попадает человек конституции «ветер», то он вовлекается в этот образ жизни, и вполне возможно, что через некоторое время его ждет участь толстяка. Большой опыт врача тибетской медицины, изучение образа жизни и питания людей разных национальностей, просто наблюдения за

поведением людей убеждают, что культура питания играет огромную роль в формировании темперамента, настроения и в целом здоровья не только отдельно взятого человека и семьи, но и целых народов и наций.

Часть 2

Болезни на фоне избыточного веса

Ожирение – серьезная медицинская проблема. ВОЗ признала лишний вес глобальной эпидемией неинфекционного характера, усугубляющейся тем, что даже 10 килограммов избыточной массы значительно увеличивают риск развития различных заболеваний.

У большей части людей, страдающих избыточным весом, риск преждевременной смерти возрастает почти в два раза по сравнению с человеком, имеющим среднюю комплекцию. В зоне риска все системы организма.

При увеличении массы тела жир откладывается не только в подкожном слое, но и на внутренних органах. От избыточной массы тела страдают сердечно-сосудистая, пищеварительная, эндокринная система. Возросший вес приводит к увеличению нагрузки на кости и суставы, что вызывает развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В первую очередь от избыточной массы начинает страдать сердечно-сосудистая система. Накопление жира на стенках сердца приводит к его дистрофическим изменениям, развивается ишемическая болезнь сердца. Как правило, люди, страдающие ожирением, страдают и от гипертонической болезни. Постоянное высокое артериальное давление увеличивает нагрузку на сосуды, которые находятся не в лучшей форме из-за накопления на их стенках жира. Сердце вынуждено работать усерднее, чтобы перекачивать кровь, – и в результате может возникнуть аритмия. Из-за проблем с сердечно-сосудистой системой люди с избыточной массой тела с трудом переносят даже незначительные физические нагрузки: появляется одышка, могут возникнуть боли в сердце.

Ожирение негативно отражается не только на сердце, но и на кровеносной системе в целом. Повышенное содержание липидов в крови вызывает атеросклероз – заболевание, способствующее отложению холестерина на стенках сосудов и приводящее к их закупорке. Наблюдается и нарушение свертываемости крови, что увеличивает риск тромбозов, а значит, и инфарктов сердца и мозга.

Сказывается лишний вес и на работе легочного аппарата. Избыточное накопление жиров в брюшной полости приводит к подъему диафрагмы, которая начинает сдавливать легкие. В результате их объем уменьшается, дыхание становится поверхностным, нарушается нормальный газообмен. Недостаточная вентиляция приводит к застою в легких, в них быстрее развиваются патогенные микроорганизмы, и люди чаще болеют респираторными инфекциями.

Вследствие избыточного веса страдает и пищеварительная система. Накопление жира в области живота приводит к сдавливанию брюшины, что приводит к нарушению нормальных процессов. Например, увеличение давления внутри брюшины провоцирует развитие желудочно-пищеводного рефлюкса. Сдавленный желудок отправляет желудочный сок вверх по пищеводу. Сначала это вызывает изжогу, но при хроническом течении болезни поражения пищевода становятся серьезными, вплоть до возникновения рака.

Велика опасность поражения поджелудочной железы и возникновения панкреатической недостаточности. А ожирение тонкой кишки приводит к ухудшению пищеварения, возникновению гастрита. Негативно лишний вес сказывается и на работе печени: накопление избыточного жира в таком важном органе приводит к желчнокаменной болезни и холециститу.

Ожирение нарушает деятельность эндокринной системы, что влечет за собой потерю чувствительности к инсулину. И если с пищей поступает большое количество углеводов, то

может развиваться сахарный диабет II типа. Также страдает и половая система: более половины мужчин с ожирением имеют в ней серьезные нарушения.

Последние исследования показали, что ожирение может стать причиной слабоумия, как из-за нарушения кровоснабжения мозга (вызванного проблемами с сердцем и сосудами), так и из-за вещества лептина, вырабатываемого жировыми клетками и напрямую воздействующего на мозговые ткани.

Рассмотрим наиболее распространенные заболевания, риск возникновения которых увеличивается при ожирении.

Аллергия

Термином «аллергия» обозначается повышенная чувствительность организма к тому или иному веществу – аллергену. Аллергеном могут быть и сезонные раздражители (пыльца растений, запахи и т. п.), которые действуют на организм человека, например, в период цветения растений. Кроме того, появилось множество синтетических раздражителей, аллергенов, завезенных из разных стран с продуктами, промышленными изделиями. В качестве факторов, способствующих появлению аллергии, медики называют ухудшение экологической обстановки, стрессы, бесконтрольное употребление антибиотиков и других лекарственных средств, малоподвижный образ жизни, неумеренное, неправильное питание, употребление большого количества сладостей, рафинированных или ненатуральных продуктов и воздействие солнечной радиации.

Общее понятие аллергии может объединять в себе различные заболевания. Но далеко не каждый человек подвержен этим недугам. Развитие аллергии зависит от общего состояния организма, в первую очередь от его способности оказывать сопротивление аллергену, то есть от иммунитета. Принято считать, что чаще всего аллергии подвержены те, кто страдал простудными заболеваниями, перенес вирусный гепатит, туберкулез, часто болел ангиной, гайморитом. Исследования показывают, что в четыре раза чаще аллергиями страдают жители городов.

Конец XX века отмечен резким увеличением числа подверженных аллергии во всем мире: в некоторых индустриальных районах каким-либо аллергическим заболеванием страдает порядка четверти населения. Чаще всего это аллергический ринит, поллиноз, атопический дерматит и бронхиальная астма. Тибетская медицина имеет свой взгляд на аллергию и проблемы, с ней связанные. Источником аллергических проявлений считается расстройство трех основ жизни – трех конституций: «ветра», «желчи» и «слизи».

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

На прием в клинику восьмилетнего Артема привела мама. Из беседы с ней выяснилось, что мальчику поставлен грозный диагноз – бронхиальная астма. Как оказалось, в возрасте 3 лет ребенок перенес ринит с конъюнктивитом, а уже в 5 лет была диагностирована астма. А начиналось все с сезонной аллергии, которая осложнилась постоянной простудой и воспалением легких. У ребенка наблюдались постоянные приступы удушья. Он в течение 2 лет периодически лечился в стационаре, но в итоге получил инвалидность и невозможность учиться в школе вместе со сверстниками. Проведенное обследование в клинике «Наран» позволило назначить эффективное лечение, которое было проведено ребенку в начале осени, как раз перед ожидавшимся обострением. Скрупулезное выполнение родителями рекомендаций по правильному питанию, иглоукалывание, точечный массаж, общий энергетический массаж, тибетские фитопрепараты «Дали-16» позволили избежать обострения. После спокойно проведенной зимы в мае Артему был проведен повторный курс лечения. И мальчик, теперь уже молодой человек, сейчас здоров.

Илью, 6 лет, привели в клинику «Наран» мама с бабушкой. Перед врачом сидел худой мальчик с огромными лимфоузлами на шее, заложенным

носом, с большим количеством родинок на теле и расчесами по всей поверхности кожи. Его очень беспокоил кожный зуд, поэтому Илья плохо засыпал.

Как обычно, одним из первых вопросов к маме был вопрос о рационе питания ребенка. Оказалось, что ребенка в основном кормили жареными котлетами, пельменями, сырыми овощами и фруктами, сладостями. По настоянию бабушки мальчик ежедневно пил по утрам холодное козье молоко, не отказывали ему и в таких напитках, как кока-кола, пепси, квас.

И хотя для оздоровления ребенка летом вывозили на дачу, здоровье не восстанавливалось. Дома обострялись нейродермит, заложенность носа с выделением обильной слизи. Кроме того, к болезням присоединился трахеобронхит. Лекарственная терапия приносила лишь временное облегчение, чем очень озадачивала родителей. Врач порекомендовал изменить питание, исключив из него все сырое и холодное, а включив согревающие приправы. Прием фитопрепаратов ускорил выздоровление. И через два курса лечения здоровье Ильи было восстановлено полностью: улучшился сон, ушло нервное возбуждение, кожа стала чистой и гладкой, лимфоузлы значительно уменьшились в размерах и пришли в норму. И 1 сентября Илья был готов приступить к занятиям в школе.

Сегодня, имея за плечами 27-летний опыт помощи, казалось бы, безнадежным больным, мы можем с уверенностью сказать, что аллергия – не приговор. Комплексное лечение с применением методов тибетской медицины и современной науки позволяет нам справляться с этим заболеванием и давать рекомендации, которые помогают нашим пациентам не только облегчать аллергические реакции, но и избавляться от аллергии навсегда.

Нашим пациентам для излечения от аллергических ринитов и некоторых других заболеваний доступны уникальные препараты, разработанные специалистами тибетской медицины. Известный с XV века препарат «Дали-16», включающий в себя шестнадцать компонентов, обладает не только мягким противоаллергическим, но и противовоспалительным действием, влияет на выработку и образование слизи в организме, уменьшая ее количество.

Препарат «Шижид-6» с огромными исцеляющими возможностями использовал в комплексном лечении аллергических заболеваний знаменитый в дореволюционной России врач тибетской медицины Петр Бадмаев. «Шижид-6» можно применять для очищения организма, улучшения обменных процессов в печени, в комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний, болезней ЖКТ. Он обладает иммуностимулирующим, антитоксическим, противовоспалительным действием. Является антиоксидантным, противовоспалительным, спазмолитическим средством.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.