

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА

Записки врача тибетской медицины



Практика тибетской медицины

Светлана Чойжинимаева

**Записки врача
тибетской медицины**

ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ"

2019

УДК 615.89
ББК 53.59

Чойжинимаева С. Г.

Записки врача тибетской медицины / С. Г. Чойжинимаева —
ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2019 — (Практика тибетской
медицины)

ISBN 978-5-6040607-2-8

В книге «Записки врача тибетской медицины» доктор Светлана Чойжинимаева рассказывает об основополагающих идеях и главных постулатах тибетской медицины, объясняет причины возникновения заболеваний с точки зрения тибетской медицины и предлагает пути их устранения. Автор адресует книгу людям, которые живут в непростых условиях современного мира, подвержены стрессам, умственным и физическим перегрузкам и ищут пути для обретения равновесного и гармоничного состояния. В издании много убедительных примеров из врачебной практики доктора.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-6040607-2-8

© Чойжинимаева С. Г., 2019
© ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2019

Содержание

Предисловие	5
Тибетская медицинская традиция в России	6
Боль как симптом заболевания	8
Психическое здоровье человека и его биополе	11
Заболевания позвоночника	13
Несварение-корень всех болезней	21
От чего болит сердце	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Светлана Чойжинимаева

Записки врача тибетской медицины

Практика тибетской медицины

Предисловие

Тибетская медицина – это стройная система практических знаний, основанная на понимании взаимосвязи между разумом, телом, душой и внешним миром. Она рассматривает равновесие трех основных жизненных систем («слизь, желчь, ветер»), отвечающих за здоровье ума, внутренних органов и внешнего покрова человека – кожи. На состояние этих жизненных систем, или конституций, воздействуют внешние и внутренние факторы, в том числе питание и образ жизни. Простые и одновременно уникальные в своей универсальности методики, такие как пульсовая диагностика, анализ мочи, осмотр языка и глаз, применяемые тибетскими врачами для исследования состояния организма, позволяют наряду с обычными методами диагностики поставить точный диагноз и назначить соответствующее лечение конкретному человеку.

Для восстановления динамического равновесия в организме человека тибетская медицина использует глубокий точечный массаж, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, фитопрепараты и другие методы. Традиционно при приготовлении лекарств, которые применяются тибетскими лекарями в течение тысячелетий, учитывается воздействие того или иного препарата как на биохимическом, так и на энергетическом уровнях. Тибетские лекарства представляют собой препараты, состоящие порой из десятков элементов. Очень важным свойством всех тибетских лекарств является то, что, приводя в состояние баланса все жизненные системы: «слизь», «желчь», «ветер», они не дают никаких побочных эффектов, не вызывают аллергических реакций и могут применяться в лечении даже маленьких детей. Все тибетские лекарства изготавливаются с особой тщательностью, уважением к природе, глубокое знание которой является основой всей тибетской фитотерапии. Согласно традиции, у каждой лечебной травы существует свой «срок»: листья, лепестки, стебли и корни любого растения собирают в строго определенных местах, в определенный день, который всякий раз высчитывается по лунному календарю, и даже в определенное время суток.

Тибетская медицина – это не только медицинская система, в которой органически соединяются наука, искусство и философия. Тибетская медицина – это неотъемлемая часть философии буддизма, в которой огромное значение придается любви, состраданию, умению радоваться любым проявлениям жизни и контролировать свои эмоции во время сильных переживаний. Все это в равной степени важно для здоровья и счастья человека.

Тибетская медицинская традиция в России

Чтобы создать что-то стоящее, написать книгу, построить дом или вылечить больного человека, нужен фундамент. Фундаментом этой небольшой книги стал не только 29-летний опыт успешной работы клиники «Наран», но и более глубокие основания, которые коротко можно обозначить лаконичным словом «традиция». В данном случае под традицией мы понимаем многовековой опыт тибетской медицины, которая вместе с буддизмом проникла на территорию современной Бурятии еще в XVI веке. С этого времени и до 20-х годов прошлого века традиции врачевания, распространяемые эмчи-ламами, жили и развивались, обогащаясь знаниями бурятской народной медицины. Кроме того, со временем в традиционной фитопрактике стали использовать растения, многие из которых можно встретить только в Саянских горах – они были по достоинству оценены эмчи-ламами и постепенно стали незаменимыми в лечении людей.

Впервые русская медицинская школа, а затем и более широкие круги русского общества узнали о тибетской медицине и Тибете после того, как бурятский просветитель востоковед и путешественник Гомбожап Цыбиков первым из европейцев в 1899–1902 гг. побывал в святой святынь Древнего Тибета – столице государства городе Лхасе. Дневники Цыбикова, который являлся действительным членом Русского географического общества, опубликованные под названием «Буддист-паломник у святынь Тибета», мгновенно разошлись большим тиражом. А его фотографии, опубликованные в том числе в журнале National geographic, спасли от банкротства одноименное географическое общество, стоявшее к тому времени на грани разорения.

Огромное значение для распространения и популяризации древних знаний тибетской медицины в России имело также событие, произошедшее в конце XIX века, когда два брата Александр и Петр Бадмаевы, бывшие уже известными к тому времени в Бурятии эмчи-ламами, были приглашены ко двору русского императора Николая. С личного позволения царя Петр Бадмаев открыл первую в Москве клинику тибетской медицины. Петр Бадмаев, соединивший в своей практике две медицинские традиции: европейскую, которую он освоил, обучаясь в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии, и уже знакомую ему восточную. Постепенно он стал очень известным врачом. За время своей жизни Петр Бадмаев не раз совершал паломничества в Тибет, где углублял свои знания тибетской медицины. Его высокая профессиональная подготовка, глубокое знание традиций, чувство сострадания к людям привели к тому, что просвещенное общество Санкт-Петербурга и Москвы стало с уважением относиться к его деятельности. Революция 1917 года остановила распространение знаний врачебной науки Тибета, и только в 80-е годы прошлого столетия на волне общемирового интереса Запада к Востоку началось возрождение традиций тибетской медицины в России. Россия вспомнила о том, что у нее есть свой Восток и свои традиции, в том числе и медицинские.

Сегодня, когда «Наран» работает в области тибетской медицины уже 29 лет, мы можем говорить о том, что врачам клиники удалось восстановить и освоить утерянные методы лечения, которые были привнесены нашими предками: сначала буддийскими эмчи-ламами, а затем Гомбожапом Цыбиковым и братьями Бадмаевыми. Клиника тибетской медицины «Наран» была основана 11 ноября 1989 года. Целью работы клиники стало возрождение, сохранение и развитие тибетской медицинской традиции. Все врачи получили высшее медицинское образование в ведущих институтах Москвы, Санкт-Петербурга и других крупных российских городов. Помимо этого многие прошли обучение в Китае, Монголии, Индии (Дхарамсала), где сегодня находится Институт тибетской медицины и астрологии. Помимо чисто медицинских целей клиника «Наран» ставит перед собой и просветительские задачи – ежегодно мы принимаем у себя докторов из разных регионов России, которые приезжают, чтобы изучить основы

тибетской медицины, которые в сочетании с современными знаниями помогают нам лечить людей.

В клинике можно пройти все виды традиционного лечения тибетской медицины. Кроме того, есть возможность получить квалифицированную консультацию у врача, который поможет вам подобрать необходимые лекарства или даст рекомендации по правильному питанию. Любой курс лечения в клинике предваряется изучением состояния пациента с применением традиционных тибетских методов диагностики. Они, как правило, вместе с общераспространенными методами медицинской диагностики дают предельно ясную картину не только состояния больного органа, но и позволяют определить индивидуальные конституциональные особенности организма человека, с тем чтобы лечение привело не только к выздоровлению больного органа или системы, но и восстановило динамическое равновесие всех жизненных энергий организма.

Мы очень гордимся тем, что большинство наших пациентов становятся нашими друзьями. Со своей стороны врачи клиники «Наран» делают все, чтобы пациентам было приятно приходить к нам и ощущать внимание со стороны всего персонала клиники. Мы искренне верим в то, что душевное здоровье и психологический комфорт наших пациентов являются залогом нашего профессионального успеха и помогают нам избавлять людей от страданий.

В нашем распоряжении сегодня оказались не только наследие прошлых веков, но и достижения современной медицины вместе с многолетним опытом лечебной практики. Основная идея комплексного лечения заключается в том, что если у человека болит какой-то орган, то от этого, как минимум, страдает вся соответствующая система организма. А это значит, что лечить надо не орган и даже не систему, а весь организм. И задача врача состоит не только в том, чтобы избавить пациента от боли и страданий, но и помочь человеку научиться сохранять свое здоровье, баланс всех систем организма.

Другим очень важным принципом комплексного лечения является выравнивание энергетической системы организма. О том, что такое энергетическая система организма, что такое энергетический баланс, написано в тибетском медицинском трактате «Чжуд-ши». О том, как правильно применять сегодня эти знания, когда практически каждый, даже будучи здоровым, страдает от бесконечных стрессов, плохой экологии, а порой от последствий лечения, часто основанного на применении антибиотиков и других сильнодействующих медицинских препаратов, вы узнаете из этой книги.

Боль как симптом заболевания

Не секрет, что большую часть своих недугов человек приобретает с возрастом или, запуская болезни, доставшиеся ему по наследству от родителей. И обращается к врачу только тогда, когда почувствует боль, которую не в силах терпеть. Для врача боль – прежде всего диагностический признак на всех стадиях заболевания. Хорошему доктору знакомы все возможные оттенки физической боли, поэтому так важно своевременно оказаться в кабинете врача.

Чувство боли, возникшее в организме человека, предупреждает нас о неблагополучии и заставляет организм бороться, принимать меры к устранению причин, вызвавших ее. Боль, как и всякое другое ощущение, чувство (например, зрение, слух, обоняние), неразрывно связана с нервной системой. Болевые рецепторы, т. е. передающие устройства нервной системы, размещены в различных органах и тканях и при любом раздражении мгновенно, по самому быстрому пути передают нервные импульсы в центральную нервную систему, то есть в спинной и головной мозг. Поэтому столь важно для человека состояние его нервной системы.

Известны случаи, когда больной человек с хроническим заболеванием головного или спинного мозга (это может быть кровоизлияние или опухоли в головном и спинном мозге и т. д.) становится нечувствительным к боли: ожогам, порезам и ушибам на больной, парализованной, части тела. Процесс заживления идет медленно, плохо поддается лечению.

Люди с повышенной нервной возбудимостью, а также дети наиболее чувствительны к боли. Небольшой порез пальца приводит маленького человечка в отчаяние. Часто дети не могут точно сказать, где и как у них болит. Нередки случаи появления у детей болей в области живота. Родители в растерянности – ребенок отказывается от самой вкусной, любимой еды. С такими случаями нам приходится сталкиваться далеко не редко.

Из практики врача

К нам обратилась мама шестилетней Оксаны. Девочка уже проходила у нас курс лечения по поводу легкого сотрясения головного мозга и формирующегося сколиоза. Но через неделю она вновь появилась в «Наране». Оказалось, что, вернувшись после лечения в детсад, девочка, играя с другими детьми, поднимала свою подружку. Результат не заставил себя ждать. Буквально на следующий день Оксана стала жаловаться на боли в околопупочной области, началась рвота, девочка отказывалась от пищи. Ее доставили на «скорой помощи» в хирургическое отделение с подозрением на острый аппендицит, но диагноз не подтвердился, и родители наутро привезли девочку к нам на прием. При обследовании у Оксаны было выявлено незначительное опущение желудка, что и было причиной болей в животе. К концу сеанса боли исчезли, и повеселевшие мама с дочкой покинули нас. Мама получила от врача рекомендации, что ей делать при повторении подобных болей, узнала о мерах профилактики.

Кто не страдал хотя бы однажды от головной боли? Она сопровождает человека при самых разных заболеваниях: будь то простуда, повышение или понижение артериального давления, остеохондрозы, заболевания внутренних органов. Головная боль – распространенный недуг. Причиной ее могут быть самые различные нарушения в организме человека (от травмы черепа, нервного расстройства до заболевания почек, печени, органов зрения, слуха и других). С другой стороны, уже имеющиеся продолжительные головные боли могут сами стать одной из причин развития серьезного нервного заболевания (например, эпилепсии, опухоли головного мозга).

Но самой частой причиной головной боли все же является остеохондроз позвоночника, особенно его шейного отдела. Эта коварная болезнь развивается у человека незаметно, исподволь, часто начиная с двухлетнего возраста. Поэтому нет ничего удивительного в том, что

маленькие дети жалуются на головную боль, которая особенно часто возникает после переутомления. При остеохондрозе происходят сложные нарушения как в общем обмене веществ, так и в самом позвоночнике. Например, происходит натяжение нервных корешков, межпозвоночных связок, спазм шейных мышц, образуются костные разрастания по краям тел позвонков (так называемое отложение солей), сдавливание сосудов и нервов, проходящих вдоль всего позвоночника. Головная боль при остеохондрозе плохо снимается таблетками, сопровождается тошнотой, иногда рвотой, разбитостью по утрам, головокружением, болями в затылке и в области сердца, отдающими в левую руку, онемением в руках, снижением слуха на одно ухо, пошатыванием при ходьбе, сердцебиением, ознобами. Иногда приступ заканчивается обильным мочеиспусканием.

Такая разнообразная симптоматика остеохондроза вводит в заблуждение не только больного, но и врача. Отсюда следует, что часть пациентов, принимающих лечение с помощью уколов и таблеток, вряд ли избавится от своего недуга. Какие порой нестерпимые боли испытывает человек в области поясницы и ног после неосторожного поднятия тяжестей, переохлаждения или нервного стресса. При остеохондрозе в поясничном отделе позвоночника происходит то же, что и в шейно-грудном отделе. Но в пояснично-крестцовом отделе страдают самые крупные нервные стволы – поясничный, седалищный. Их сдавливание и приводит к длительному вынужденному пребыванию в постели и даже к инвалидности и оперативному лечению.

Как-то я проходила специализацию по иглорефлексотерапии в Центральном институте усовершенствования врачей. В клинике нейрохирургии больницы им. С.П. Боткина нас поразило огромное количество больных, прооперированных по поводу остеохондроза позвоночника, как на шейном, так и на поясничном отделах. В основном это были мужчины работоспособного возраста от 40 до 60 лет. Многие из них будут инвалидами. Есть ли выход?

Сохранение здоровья зависит в первую очередь от состояния нервной системы позвоночника. Длительные наблюдения за нашими пациентами, часть из которых проходит курсы оздоровления с периодичностью 1–2 раза в год, показали, что они долго сохраняют работоспособность, реже болеют простудными заболеваниями. Это касается как взрослых, так и детей.

Из практики врача

Одна из первых пациенток в Москве обратилась к нам с жалобами на сильные боли – очень разнообразные по характеру и месту локализации. Женщина страдала от невыносимых головных болей, болей в пояснице, отдающих в правую ногу, после чего нога немела. Кроме того, со сменой времени года появились боли в правом подреберье, тошнота и горечь во рту, нарушился сон. В результате ухудшилось настроение, женщина ощущала постоянную усталость. Как выяснилось из анамнеза, в последнее время женщина очень много работала, что на фоне присущей ей общей эмоциональности, суетливости, а также переохлаждения привело к истощению общей энергии организма. Это, в свою очередь, разладило регулирующие системы «ветра», который отвечает за нервную систему, «желчи» – внутренние органы, «слизи» – суставы. Для восстановления динамического равновесия организма были использованы все методы тибетской медицины: точечный энергетический массаж, иглотерапия с прогреванием полынными сигарами, вакуум-терапия и, конечно же, фитопрепараты. Через две-три недели практически все симптомы болезни исчезли. Боли больше не беспокоили пациентку.

И все же не следует преувеличивать значение боли для организма. Многие заболевания внутренних органов могут протекать и без болевого синдрома. Можно привести такой пример. К нам на прием пришла женщина, совершенно убитая горем. Когда ее не было дома (гостила у матери), мужу стало плохо: открылись рвота и понос, появились слабость, головная боль. Сразу же обратились в больницу, где при обследовании у него было обнаружено увеличение печени и селезенки, больному был поставлен диагноз: цирроз печени. А ведь он никогда не жаловался

ни на какие боли в животе... Безболевая форма лечения хронических заболеваний внутренних органов только усугубляет процесс протекания болезни, вводя в заблуждение как пациента, так и врача. Для постановки правильного диагноза очень важны навыки врача, его профессионализм, владение пульсовой диагностикой, определение состояния организма по внешнему виду языка, мочи, кожи и т. д.

Боль может быть обманчива: иногда человек чувствует боль в одном месте, а настоящая ее причина – другом. Нередки случаи, когда даже крупная язва в желудке протекает без болей и сразу дает кровотечение, желудочное или кишечное. Случается, что больной с такой безболевой язвой лечится у невропатолога по поводу остеохондроза, так как у него наблюдаются все соответствующие симптомы: головная боль, головокружение, боли в спине.

В практике врача встречаются ситуации, когда у пациента, которому удалили больную ногу, сохраняются боли «в ней», причиняя мучения и страдания. Это так называемые фантомные боли, которые подтверждают гипотезу о том, что они связаны с центральной нервной системой и что в коре головного мозга формируется очаг возбуждения – очаг болевых импульсов, «запоминающих» эти боли.

О боли можно говорить и писать очень много. Природа создала такое уникальное универсальное создание, как организм человека с многообразием его чувств, духовных качеств, интеллектом. А коль скоро нам дано чувствовать, в том числе и боль, мы должны использовать эту свою способность во благо своему здоровью. И если каждый человек будет чутко прислушиваться к своему организму, врач всегда сможет вовремя прийти ему на помощь.

Психическое здоровье человека и его биополе

Психика человека, его биологическое поле, аура – тонкий и порой очень чувствительный инструмент. Практически у каждого человека есть некая оболочка, которая защищает его от внешнего «вмешательства». Иногда оболочка истончается. В этот момент человек наиболее подвержен болезням, уязвим психологически. Но есть люди, психический статус которых менее устойчив изначально и практически в любой момент подвержен внешнему влиянию.

Из практики врача

К нам обратился молодой человек 23 лет. После телевизионных сеансов небезызвестного Кашипировского этот молодой человек, уже отслуживший к тому времени в армии, вдруг впал в детство. Стал беспомощным, как младенец, начал бояться темноты, не ложился спать один, днем все время ходил с матерью. Так продолжалось месяц. Ни врачи, ни народные целители не могли помочь. При осмотре пациента мы обнаружили практически полное отсутствие биополя – защитной оболочки, которая была «разрушена» после сеансов Кашипировского. Только после длительного лечения нам удалось вернуть ему потерянное биополе. На общую же психологическую реабилитацию пациента потребовалось несколько месяцев. Сейчас мужчина психически абсолютно здоров, недавно обзавелся семьей.

Восточная, в частности, тибетская медицина уделяет большое внимание душевному здоровью человека. Душа, согласно буддийской философии, представляет собой совокупность четырех компонентов: инстинктивного ума – подсознания; интеллектуального – сознания; духовного – надсознания и собственного «Я». Эта энергетическая оболочка – биополе, или аура, – несет на себе отпечаток индивидуальности, определенную информационную нагрузку. Биополе – это средство воздействия человека на объекты окружающего мира и одновременно средство защиты от воздействия извне. Подчиняя ауру сознанию, усиливая, тренируя, ее можно направить на определенные объекты: на человека, на предмет, на что угодно. Наверняка в жизни каждого человека происходили случаи, когда мысленные желания становились реальностью или когда другой человек неожиданно произносил фразу, которую вы только что сформулировали про себя. Это и есть пример примитивного воздействия вашего биополя на сознание другого человека.

Люди с неразвитыми эмоциями, интеллектом, подверженные различным страхам, как правило, легко поддаются влиянию со стороны более развитых людей, так называемых сильных типов. При этом человек сильного типа не обязательно ставит перед собой цель подавить чью-то волю, но так или иначе он оказывает влияние на всех, кто его окружает. Поэтому в трактатах восточных мудрецов духовному развитию человека уделяется особое место. Очевидно, что духовно и эмоционально развитый человек в состоянии противостоять влиянию как со стороны биологических опасностей в виде микроорганизмов, вирусов и т. д., так и со стороны других людей. Но с чем большим количеством людей вам приходится сталкиваться в течение дня, тем больше для вас риск не только подхватить какую-нибудь инфекцию, но и просто устать как физически, так и эмоционально.

В условиях жизни в большом городе вероятность заболевания психического характера особенно высока. Такие мегаполисы, как Москва, при всей своей энергетической насыщенности требуют от человека большей концентрации эмоций и умения управлять ими: чтобы жить в большом городе, нужно уметь защищать себя от опасностей, невидимых человеческому глазу.

На Востоке веками культивировалась идея самосовершенствования человека. Физическая выносливость, возникающая в результате занятий спортом или любых других регулярных физических упражнений, – лишь первая ступень к умению по-настоящему регулировать свои

эмоции, мысли и «отражать» негативную энергию извне. Неразрывная взаимосвязь работы физиологических систем организма с психологическим самочувствием человека описана во всех древних трактатах. Люди доброго нрава, как правило, реже болеют, пишет один из древних авторов. С другой стороны, мудрый человек не бывает злым, отмечает китайский мудрец Лао Цзы. Тогда как злоба сама по себе расстраивает одну из неотъемлемых составляющих человеческого организма – «желчь». Поэтому «желчные» люди часто страдают заболеваниями сердца, сосудов, печени. В то время как радость, по тибетской традиции, является одним из средств для лечения в том числе и сердечных недугов.

Неизбежные проблемы жизни в большом городе отнюдь не означают, что защищаться от них нужно агрессией. Ведь любой живой организм чутко ощущает агрессию и отвечает, как правило, тем же. Защитить нас может наша уравновешенность, доброжелательность и умение управлять своими эмоциями.

В последнее время большую популярность приобрели разного рода оккультные знания. Одни ищут в них объяснение паранормальным явлениям, другие пытаются использовать их для снятия сглаза или порчи. Наверное, невозможно однозначно ответить на вопрос, действительно ли существует сглаз, но нельзя отрицать, что в этой сфере человеческого опыта за последние два тысячелетия не появилось ничего принципиально нового, что не было бы известно тем же тибетским лекарям.

Так вот, тибетская медицина, основанная на философии буддизма, утверждает, что крайняя точка зрения не может быть истинной: «Любой маятник стремится к середине». И мы должны искать эту золотую середину, опираясь на свои ощущения, знания и осознанное стремление не впадать в крайности. Лечение не может быть универсальным, оно должно быть основано на знании именно вашего организма, изучения именно вашего состояния. И даже если ваше тело страдает от какого-то физического недуга, сознание не должно позволять ему искать облегчения у тех, кто не знаком даже с основами научных медицинских знаний, которые даются в любом медицинском вузе, не говоря уже о восточной медицинской традиции, на изучение которой порой уходит вся жизнь.

Заболевания позвоночника

Позвоночник – основа основ человеческого тела. От его правильного положения зависит как общее состояние организма, так и состояние внутренних органов. Значение позвоночника, своеобразного столба, который в буквальном смысле слова держит нас, трудно переоценить. Но с точки зрения восточной медицины позвоночник прежде всего является главным энергетическим каналом тела, от которого зависит не только физическое самочувствие человека, но и его психоэмоциональное состояние. Поэтому врачи клиники «Наран» всегда уделяли особое внимание изучению позвоночника и практике его лечения. За несколько лет в клинике были разработаны методы лечения различных заболеваний, причины которых скрыты в позвоночнике: смещение позвонков, сдавливающих корешковые нервы спинного мозга, их искривление и воспаление. Заболевания позвоночника часто становятся причиной на первый взгляд не связанных с ним проблем: бронхитов, бронхиальной астмы, нейродермитов, экзем, невротозов, заболеваний мочеполовой сферы, в том числе и бесплодия, а также болезней сердца.

Из практики врача

Нашей пациентке 28 лет. После неудачного падения молодая женщина не могла нормально ходить, передвигалась только на костылях. Каждое движение вызывало страшные боли в спине. До обращения в клинику «Наран» женщина не раз ложилась в больницу с диагнозом «межпозвонковая грыжа». От операции, предложенной врачами в качестве единственного возможного выхода, женщина отказалась и по совету друзей пришла к нам. Лечение продолжалось три недели. Благодаря терпению пациентки и стараниям врача грыжа исчезла. Молодая женщина вернулась к нормальной жизни и работе.

В клинику «Наран» обратились родители восьмилетнего мальчика, который заикался с четырех лет, из-за чего ему было трудно учиться в школе, общаться со сверстниками. Ребенок замкнулся в себе, стал вялым, быстро уставал. За две недели мы помогли мальчику избавиться от недуга. Надеемся, что навсегда. Причина заикания заключалась в защемлении нервных стволов позвоночника. До начала методами мануальной терапии было восстановлено нормальное соотношение между позвонками, высвободились нервные стволы. Глубокий точечный массаж шеи и груди повлиял на эндокринную и иммунную системы, обмен веществ, кровообращение. Помимо лечения руками мы применяли иглоукалывание, прогревание полынными сигарами и травы. Комплексное лечение оказало благотворное влияние не только на общее физическое состояние ребенка, но, что немаловажно, и на психику мальчика. Он перестал бояться общения, стал увереннее в себе, повысилась успеваемость в школе.

За годы работы в клинике «Наран» нам приходилось сталкиваться с самыми разными случаями заболеваний, причина которых была в позвоночнике. Но сегодня хочется поговорить о том, как избежать этих заболеваний и почему у человека возникают нелады с позвоночником.

По данным Всемирной организации здравоохранения, остеохондрозами страдает от 40 до 80 % взрослого населения, именно в период самой активной трудовой деятельности. Остеохондроз позвоночника надолго выключает человека из нормальной жизни и лечится с большим трудом. Недаром по числу больничных листов он занимает первое место среди всех заболеваний. Помимо травм к этому недугу могут привести неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Самыми же распространенными причинами остеохондроза позвоночника, на наш взгляд, являются длительные физические нагрузки, психические и нервные перенапряжения, стрессы. Нерациональные физические нагрузки приводят к чрезмерному напряжению мышц спины и их рефлекторному спазму. От этого сужаются межпозвонковые щели, сдавливаются нервы и сосуды. В то время как разумное сочетание физических нагрузок и отдыха с полным

расслаблением мышц тела и есть профилактика остеохондроза позвоночника. Вторая причина – не менее важная – психические и нервные перегрузки, которые через нервную систему также вызывают спазмы мышц спины, сосудов головы, сердца, конечностей, что, естественно, нарушает местное и общее кровообращение. В своей практике мы часто сталкиваемся с тем, что спазмы в сосудах, мышцах спины усугубляют течение хронических болезней, вводя тем самым человека и врача в заблуждение.

У нашего 63-летнего пациента постоянно болели голова и сердце. Много лет он лечился у кардиолога, однако сердечные лекарственные препараты, дозы которых он постоянно увеличивал, помогали с каждым годом все меньше. Человек терялся в догадках, врач тоже не мог с уверенностью сказать, в чем тут дело. На фоне сердечных болей и постоянной мигрени развилось общее недомогание, человек стал часто раздражаться без видимой причины, был эмоционально подавлен. После обследования врачи клиники «Наран» поставили новый диагноз – остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника. Проведенное лечение было успешным. Пациент ушел от нас без болей в сердце, уверенный в себе, а главное, с желанием жить и работать.

Клиника «Наран» является прежде всего лечебным заведением. Здесь каждый может найти своего врача, который избавит от недуга. Но не менее важным результатом нашей работы мы считаем улучшение психологического самочувствия наших пациентов.

Существует неразрывная связь между человеческими эмоциями и состоянием его организма. Недаром в традиции восточной медицины те или иные эмоции, настроение и общий фон психологического самочувствия человека принято связывать с теми или иными заболеваниями. В древних трактатах тибетских лекарей помимо физиологических симптомов, влияющих на постановку диагноза, большое внимание уделяется изменениям в поведении человека. К примеру, если человек без видимой внешней причины теряет интерес к жизни, становится равнодушным, чувствует сонливость, ощущает беспокойство – скорее всего, причиной этому может быть нарушение регулирующей системы «слизи» в организме. Слизь наряду с «ветром» и «желчью» присутствует в каждом из нас, и от того, в каком состоянии они находятся, зависит самочувствие человека. Существует и обратная зависимость – сильные переживания, стресс влияют на состояние человека: внутренний дискомфорт иногда может стать причиной болезни. Поэтому так важно быть внимательным к своему организму, не давать стрессу взять верх, учиться управлять своими эмоциями.

Понимание такой взаимозависимости позволяет предупредить появление и развитие многих заболеваний. Заболевания позвоночника – не исключение. Особенно когда дело касается детей. Часто обычное внимание к их настроению, к тому, как они отзываются на ваши просьбы, насколько инициативны в общении с вами, может стать залогом хорошего здоровья ребенка. Особенно важно наблюдать за ребенком, когда он отправляется в школу, что само по себе для любого первоклассника – большой стресс. Для детей постарше таким периодом может стать время подготовки к экзаменам, итоговым контрольным. На протяжении всех школьных лет у ребенка растет и укрепляется позвоночник, поэтому так важно внимание со стороны родителей как к физическим показателям, так и к общему психологическому состоянию ребенка.

Из практики врача

В клинику «Наран» обратилась девочка 15 лет высокого роста, бледная, с тусклыми глазами. Она очень часто жаловалась на головную боль, плохо успевала в школе. Несмотря на возраст, у девочки до сих пор не начались месячные. Тщательное обследование показало, что у пациентки сколиоз (искривление) позвоночника II степени. Кроме того, мы установили над-

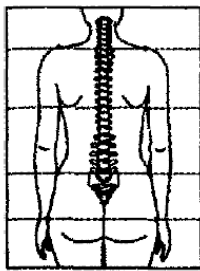
саду, то есть опущение внутренних органов: желудка и кишечника. Девочка часто жаловалась на вздутие живота, боли в околопупочной области, запоры. Две недели лечения в клинике помогли переломить развитие болезни. После сеансов мануального лечения значительно уменьшился сколиоз позвоночника, иглорефлексотерапия и массаж помогли восстановить нормальное анатомическое положение опущенных органов. После успешного лечения у девочки изменились походка, цвет лица, а через месяц после окончания курса начались месячные.

Но иногда на излечение уходят не недели и месяцы, а даже годы.

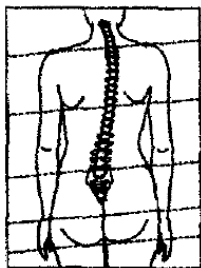
Из практики врача

Однажды к нам обратилась девочка с врожденным искривлением позвоночника IV степени. До этого она наблюдалась в Ленинградском институте ортопедии и травматологии, год жила в детском санатории в Петродворце. Но врачи не могли серьезно повлиять на течение болезни и видели выход только в оперативном вмешательстве. Взяв пациентку на лечение, мы не были уверены в быстром успехе и предупредили об этом родителей. Лечение с небольшими перерывами продолжалось в течение трех лет. Когда после завершения курса девочка вновь побывала в институте ортопедии теперь уже Санкт-Петербурга, врачи с удивлением обнаружили серьезные улучшения в ее состоянии и настоятельно посоветовали продолжить лечение в нашей клинике. Вот так упорство родителей и наше желание помочь увенчались общей победой над тяжелым недугом.

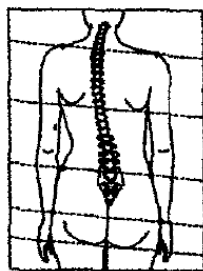
Поражение позвоночника зачастую можно встретить даже у самых маленьких детей, которым не исполнилось и года. Едва успев появиться на свет, маленький человечек уже обречен на страдания, а возможно, на инвалидность. Через нашу клинику прошло несколько таких детей, и мы уверены, что лечение было проведено правильно. Результатом, как правило, было полное избавление ребенка от недуга и будущей инвалидности. Что же может быть причиной поражения позвоночника у маленьких детей? Конечно же, травма после родов и даже до родов.



Нормальное положение позвоночника



Правостороннее искривление позвоночника



Левостороннее искривление позвоночника

Из практики врача

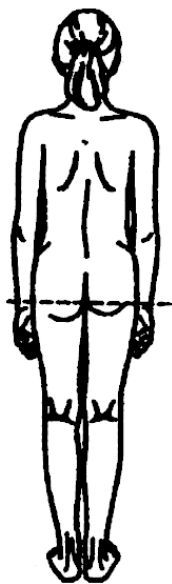
Обычный прием пациентов. Передо мной мама с девятимесячной девочкой Аленой, которой детский невролог поставил диагноз: ДЦП (детский церебральный паралич), от этого вся родня была просто в шоке. Во время родов девочке повредили позвоночник в области шеи, в результате ребенок был обречен на хромоту, не мог двигать левой рукой. После обследования был назначен месячный курс массажа и мануальной терапии. После каждого сеанса мы отмечали положительные изменения в состоянии маленькой пациентки. К концу курса девочка уже могла ползать, устойчиво стояла на ногах, были сняты спазмы мышц левых конечностей. Когда лечение в клинике было завершено и прошло немного времени, мы с удовлетворением узнали, что девочка начала ходить, держась за стенку, активно двигает левой рукой.

Другой нашей пациентке на момент обращения в клинику был 1 год и 8 месяцев. Роды прошли тяжело: мама была очень хрупкой, маленького роста, с узкими родовыми путями, а ребенок оказался крупным. В результате девочка получила серьезную родовую травму. Особенно явно отклонения в развитии ребенка стали проявляться, когда пришло время брать в руки предметы, игрушки – левой рукой она этого делать не могла, так же как не могла опираться на левую ногу. После обследования невропатолог поставил диагноз – парез левых конечностей, детский церебральный паралич, т. е. инвалидность. Назначенное в поликлинике медикаментозное лечение не давало никаких ощутимых результатов. Обследование в клинике «Наран» началось с направления девочки на рентгенографию позвоночника. Наши предположения оказались верными: на снимках черепа и позвоночника отчетливо было видно смещение шейных позвонков и как следствие – сильное защемление нервных узлов, из-за чего развились спазмы мышц левых конечностей: руки и ноги. После двух курсов массажа, прижиганий полыньными сигарами и фитотерапии движения в ноге и руке были полностью восстановлены. Сейчас ребенок абсолютно здоров, посещает детский сад.

Хотелось бы лишний раз напомнить родителям маленьких детей, чтобы они тщательно осматривали своих малышей, проверяли мышечный тонус в руках и ногах, умели распознать первые симптомы мышечной асимметрии ягодичных складок, искривления позвоночника. Чем в более раннем возрасте проведено лечение, тем скорее можно достичь положительных результатов и тем больше шансов на выздоровление.

Остановимся немного подробнее на остеохондрозе – самом распространенном заболевании позвоночника. К сожалению, остеохондроз часто встречается как у детей, так и у взрослых. Причем с каждым годом медицинская статистика констатирует рост числа заболеваний остеохондрозом. Остеохондроз – это заболевание нервной системы, связанное с поражением межпозвонковых дисков. К развитию этого недуга могут привести как общие, так и местные причины. К общим можно отнести нарушение обмена веществ в из-за неправильного питания и образа жизни (чрезмерные занятия спортом, сидячая работа, переохлаждение организма и прочее). Причинами местного характера могут быть микротравмы позвонков из-за подъема

тяжестей, резких движений. Иногда резкий поворот головы при отсутствии лечения может привести к остеохондрозу шейных позвонков. А после перестановки мебели в квартире у вас может разболеться спина. Через неделю недуг может отступить, но это не означает, что остеохондроз больше не напомнит о себе. Коварство этого недуга в том, что он проявляется позже. Иногда недолеченный остеохондроз приводит вчера еще здорового человека к инвалидности, и единственным выходом может стать серьезная операция на позвоночнике. При остеохондрозе в межпозвонковых дисках развиваются воспалительные процессы, происходит их разрыхление и растрескивание. Это, в свою очередь, может привести к разрыхлению самого диска, его выпячиванию и даже выпадению, т. е. к образованию грыжи диска. Грыжа может развиваться на любом уровне позвоночника: шейном, грудном или поясничном.



Мышечная асимметрия ягодичных мышц

Межпозвоночный диск, увеличенный в объеме, воспаленный, так или иначе начинает воздействовать на окружающие ткани: спинномозговые нервы-корешки, сдавливает межпозвонковые сосуды, а иногда и сам спинной мозг. У больных при этом наблюдаются резкие боли, мышечные атрофии, развитие парезов и параличей конечностей, нарушение функции, например, тазовых органов, яичников у женщин; у мужчин возникают проблемы с потенцией, осложняются процессы мочеиспускания, дефекации. Как видите, последствия остеохондроза могут быть очень серьезными. Наличие сколиоза, наследственного или приобретенного, может усугублять остеохондроз.

Многообразие симптоматики остеохондроза шейного отдела позвоночника обусловлено тем, что здесь расположены жизненно важные центры, здесь же проходит позвоночная артерия, которая питает затылочную часть мозга, мозжечок. Все симптомы шейного отдела можно разделить на три группы:

* Корешковые – сдавливание нервных корешков проявляется сильными болями в шее, руке, слабостью в руке, онемением пальцев рук и их отечностью. В редких и тяжелых случаях могут наблюдаться парезы и параличи рук, атрофия мышц, как следствие – образования межпозвоночной грыжи.

* Вегетативно-сосудистые- синдром позвоночной артерии. Может проявляться головной болью, головокружением, слабостью, потливостью, болью в затылке, шумом и звоном в ушах, тошнотой и даже рвотой, особенно при неблагоприятных погодных условиях.

* Висцеральные (органические), когда остеохондроз негативно влияет на внутренние органы, чаще всего на сердце. При этом наблюдаются сердцебиение, разнообразные боли в

области сердца, перебои в его работе и т. д. Иногда заболевание сопровождается снижением остроты зрения и слуха.

Точный диагноз может поставить только опытный врач, который в состоянии увидеть всю картину. С этой целью в нашей клинике практикуется комплексный подход к любому заболеванию, когда лечится не болезнь или отдельный орган, а весь организм. Опыт врачей клиники «Наран» показывает, что сочетание традиций тибетской медицины с современными знаниями позволяет избегать ошибок в постановке диагноза и лечении.

Из практики врача

К нам обратилась женщина 56 лет с классическими проявлениями шейного остеохондроза. Течение болезни усугубляло повышенное артериальное давление. Перед тем как окантаться в клинике, пациентка обратилась к народному целителю. Врачеватель так ударял по позвоночнику и затылку, что женщина получила сотрясение головного мозга. Поднялось давление, началось сильное сердцебиение, в результате она потеряла сознание и на «скорой помощи» была доставлена в больницу, где вынуждена была провести весь следующий месяц. В больнице женщина избавилась от головных болей, но остеохондроз не отступал. К счастью, нам удалось выправить положение и после курса лечения массажем, иглами и фитопрепаратами пациентка забыла о боли. На фоне общего улучшения состояния женщину перестало беспокоить сердце, выровнялось артериальное давление, так как был ликвидирован синдром позвоночной артерии.

Причиной обострения остеохондроза позвоночника может стать сильный стресс, когда человек испытывает тяжелые нервно-психические нагрузки.

Из практики врача

К нам обратилась женщина 39 лет, недавно пережившая скоростижную смерть единственного 17-летнего сына. Женщина потеряла сон, испытывала сильные головные боли, спазмы в груди. При первом же осмотре были выявлены проявления шейно-грудного остеохондроза, сильное напряжение мышц шеи, надплечий и грудной клетки. Любое прикосновение к ее телу вызывало резкую боль, которая отдавала в голову, шею, левую руку, область сердца. Методом успокоительного точечного массажа удалось снять нервное возбуждение. Затем пациентка прошла курс иглоукалывания, прогревания полынными сигарами, точечного массажа и фитотерапии. Состояние улучшилось. Через год она прошла еще один курс лечения. Помимо непосредственного снятия симптомов остеохондроза мы ставили перед собой задачу оказать пациентке и психологическую помощь. В результате улучшилось не только ее физическое самочувствие, но и морально-психологическое состояние.

Из практики врача

К нам обратилась 30-летняя женщина с жалобами на головокружение, обмороки и ноющие боли в сердце, отдающие в левую руку и шею. Боли в сердце носили почти постоянный характер. Результаты обследования в стационаре не показали отклонений, которые могли быть причиной заболевания сердца. Тем временем ее состояние становилось хуже: голова кружилась теперь уже даже в постели, болело сердце, немели руки. В течение полугода женщина безуспешно лечилась в больнице. Чтобы избавить пациентку от симптомов остеохондроза шейного отдела позвоночника с корешковым синдромом, врачи клиники провели курс лечения точечным массажем, мануальной терапией, прогреванием полынными сигарами. В результате проведенного лечения здоровье пациентки было полностью восстановлено: исчезли боли в сердце и головокружение, онемение пальцев рук, обмороки.

Чтобы остеохондроз не стал вашим диагнозом, необходимо соблюдать несколько правил. Это в первую очередь рациональное питание, разумные физические нагрузки; также необходимо избегать переохлаждения позвоночника. Если же вам уже поставлен диагноз – остеохондроз, желательно пройти курс лечения, не дожидаясь осложнений в виде заболеваний внутренних органов. Ведь при наличии осложнений остеохондроз лечить намного сложнее.

Медицинская статистика показывает, что есть особенности развития и обострения остеохондроза в зависимости от пола. Чаще всего шейным и грудным остеохондрозом страдают женщины; мужчины же больше подвержены пояснично-крестцовому остеохондрозу. Это совсем не означает, что женщинам не грозят боли в пояснице, а мужчины никогда не обратятся к врачу по поводу шейно-грудного радикулита. Многое зависит от характера выполняемой работы, от неловких, резких движений, психического и нервного перенапряжения. Любая физическая работа, даже если она приносит вам удовлетворение или радость, должна разумно сочетаться с отдыхом, полным расслаблением всех мышц тела.

В самом начале развития остеохондроза, когда процесс еще обратим, наблюдается повышение тонуса мышц вокруг позвоночника, в связи с чем появляются первые боли. А уже после этого, если вы не сняли мышечную усталость, развиваются глубокие, органические нарушения не только в межпозвоночных дисках, но и в сосудах, крупных нервных стволах, развивается атрофия в мышцах ног или рук, появляются серьезные нарушения функции внутренних органов. Очень часто остеохондрозы позвоночника, спровоцированные поднятием тяжестей, длительной физической работой, сопровождаются опущением внутренних органов: желудка, кишечника, почек, половых органов. Опущения и загибы матки у женщин часто приводят к бесплодию. Ведь при большой физической нагрузке происходит напряжение мышц спины, конечностей, ягодиц, всех групп скелетной мускулатуры тела. В то же время повышается внутрибрюшное давление при одновременном расслаблении мышц и связок внутренних органов, что в конечном счете и приводит к их опущению. Поэтому очень часто в нашей клинике оказываются люди, имеющие не только обострения остеохондроза, но и надсад, т. е. опущение органов.

Из практики врача

В клинику «Наран» обратился мужчина 38 лет. Выглядел он старше своего возраста, был сгорблен, его правая нога почти не двигалась. Из беседы выяснилось, что болеет он уже 4 года, последние 3 является инвалидом II группы. За это время перенес две операции на позвоночнике. Плюс ко всему мужчина не мог выполнять супружеские обязанности. Впервые плохо себя почувствовал после того, как занялся строительством дома. Надорвавшись, слег на два месяца. Затем была первая операция по поводу грыжи позвоночного диска. Боль отступила, но после переохлаждения произошло резкое ухудшение состояния, результатом которого стали вторая операция и инвалидность. После обследования помимо остеохондроза было обнаружено опущение желудка почти до малого таза, что и стало причиной развития импотенции. Преодолевая боль, пациент прошел курс лечебного массажа – позвоночник стал прямее, подвижность правой ноги практически восстановилась, ощущение дискомфорта в тазовой области прошло.

Женщины, как мы отметили, чаще страдают от шейногрудного остеохондроза.

Из практики врача

Наша пациентка обратилась в клинику с жалобами на боли в сердце и сильную головную боль. Кроме того, женщина потеряла аппетит и за один год похудела на 12 килограммов. По ночам у нее немеют руки, появились уплотнения в левой молочной железе. Налицо были все признаки шейно-грудного остеохондроза с выраженными болевым и висцеральным

синдромами, признаки надсады и мастопатия левой молочной железы. Часто одной из причин развития мастопатии у женщин является именно остеохондроз грудного отдела позвоночника, когда болезнь развивается на уровне 2–3 грудных позвонков. Нервные окончания этих позвонков иннервируют именно молочные железы. После сеансов глубокого массажа, иглоукалывания и лечения фитопрепаратами женщина почувствовала себя лучше, нормализовался сон, появился аппетит. После успешного лечения остеохондроза отступила и мастопатия.

Остеохондроз позвоночника – хроническое заболевание, дающее частые обострения и имеющее тенденцию к прогрессированию. Как правило, начавшись на каком-то одном уровне, остеохондроз постепенно захватывает и другие отделы позвоночника. Изменения в межпозвонковых дисках постепенно приобретают необратимый характер. Запущенный остеохондроз может даже стать причиной укорочения конечности, что приводит к хромоте и инвалидности. Поэтому очень важно не запускать болезнь, какой бы незначительной она ни казалась на первых порах.

Несварение-корень всех болезней

Тибетская медицина выделяет очень сложное состояние, которое носит название «ма-жу» (от *тиб.* та zhu – «несварение»). В древних медицинских трактатах оно рассматривается как основа всех внутренних хронических заболеваний. Термин «несварение» буквально означает «непереваривание разного рода пищи». У молодых, сильных, энергичных людей, выполняющих физическую работу, занимающихся активным умственным трудом и питающихся разнообразно, состояния «ма-жу» не будет. У них повышенный «огонь» желудка, хорошая переваривающая способность. Тибетские медики считают, что состояние человека ухудшается и наблюдается постепенное нарастание (накапливание) симптомов заболевания из-за плохого переваривания пищи.

Симптомы: больных часто беспокоят запоры в чередовании с поносом. Появляется вздутие живота, чувство тяжести после еды, ощущение полноты и дискомфорта в эпигастрии. Газы не отходят, пропадает аппетит, ощущаются боли во время еды, отрыжка воздухом и съеденной пищей, тяжесть в теле. Отекают лицо, глаза, лодыжки и ступни. Появляются боли в подреберьях (справа и слева), физическая слабость, сонливость, тугоподвижность суставов. Болят голова, сердце. Выделяется много вязкой слюны, выделений из носа, периодически возможна рвота, отмечается пресный или кислый вкус во рту (иногда язык не ощущает вкуса пищи), подавленность настроения, дрожь и озноб в теле.

Причинами появления несварения («ма-жу») тибетская медицина называет сильные нервные стрессы, изнуряющие длительные душевные переживания, привычку есть на ночь, длительный прием непривычной еды или несовместимых продуктов (несвежей зелени, рыбы с молоком или мясом), употребление пищи, прежде чем переварилась ранее съеденная, прием вчерашней еды: недоваренной, подгоревшей, остывшей, разбавленной не вовремя и не в меру. Функционально несварение характеризуется неперевариванием организмом питательных соков и пищи, увеличением слизи, нарушением обменных процессов всех семи уровней тканей тела: неусвоением питательных соков кровью, мясом и костями, плотными и полыми органами, кожей.

Несварение, как и любое другое заболевание, может протекать по двум сценариям – «жара» и «холода». Чаще всего встречается несварение, развивающееся по типу «холода», преимущественно у представителей конституций «слизь», «слизь-ветер», «слизь-желчь» и «ветер». В данном случае развитию несварения способствуют неправильное питание, злоупотребление продуктами с холодными свойствами, содержащими большое количество воды, а вода, как известно, самый иньский холодный продукт. Сырые овощи, фрукты, еда всухомятку, большое количество молочных продуктов за один прием, употребление еды без двухчасовых перерывов (для переваривания пищи), еда на ночь и многое другое способствуют несварению. При таком питании «огненная теплота» (переваривающая способность) желудка значительно снижается. Пища не переваривается, скатывается, застаивается в желудке, в тонком и особенно в толстом кишечнике. Постепенно остатки пищи покрываются излишками слизи, появляется налет, способствующий образованию скранов-опухолей в желудке, кишечнике (полипы, лимфомы и раковые опухоли).

Без сомнения, непереваренная пища не может стать хорошим материалом для поддержания функций организма, она способствует образованию и увеличению «плохой грязной» крови, появлению проблем в работе внутренних органов, суставов, сухожилий, мышц. При таком положении вещей половые органы (яичники у женщин, яички у мужчин) будут вырабатывать некачественные яйцеклетки и семя, что, следовательно, скажется на рождении нездорового потомства. «Плохая грязная» кровь разносится по всему организму, загрязняя все органы и ткани. При присоединении нервных стрессов, обилии отрицательных эмоций возможно раз-

витие любого хронического заболевания. Таким образом, несварение («ма-жу») является корнем всех хронических болезней. Мы есть то, что едим, но мы забываем об этом, поглощая очередную порцию еды.

Несварение проистекает от ослабления соответствующих регулирующих систем организма «ветер», «желчь» и «слизь», обеспечивающих процесс пищеварения. В итоге пища недостаточно измельчена, плохо переваривается, а ее сок не в состоянии разделиться на прозрачный питательный сок и осадок, который выводится в виде нечистот, кала, мочи, пота. В результате несварения в желудке скапливается много слизи, которая, повторюсь, проявляется в виде отеков, опухолей, воды. Слизь, скопившаяся в желудке, может блокировать проходные пути жизненного начала «ветер» (нервной системы), что влечет нарушение перистальтики желудка, выработки ферментов, соляной кислоты для переваривания пищи.

Самый лучший способ избежать несварения желудка – правильно питаться. Ведь к снижению метаболического «огня» этого органа приводит именно неправильное питание: преобладание в рационе мясных продуктов или, наоборот, только вегетарианской «холодной» пищи, употребление плохо сочетаемых ингредиентов, переедание, которое ведет к застаиванию и затрудненной эвакуации пищи в кишечник. Желудок постепенно растягивается, что приводит к гастроптозу – его опущению и сдавливанию других органов. Результат – запоры, затянувшиеся процессы гниения и брожения в желудке и двенадцатиперстной кишке, тонком и толстом кишечнике, их засорение и попадание шлаков в кровь. Желудок, заполненный едой до отказа, медленнее справляется с перевариванием пищи. В этом случае тибетская медицина говорит о снижении его «огненной теплоты», т. е. переваривающей способности.

Другая причина – воздействие на него охлаждающей пищи. Желудок – горячий янский орган, который в трактате «Чжуд-ши» именуется «котлом для приготовления пищи» (если внешняя температура тела в норме равна 36,6 градусам, то в желудке она гораздо выше и может достигать во время активного пищеварения 40 градусов). Если этот «котел» охлаждается посредством холодной еды и напитков, «остывает», то клетки его слизистой оболочки производят меньше кислоты и желудочного сока, в результате чего происходит застой пищи, развиваются условия для несварения. Пища не переваривается до состояния пищевого сока, который необходим для обновления всех клеток нашего организма и возникновения новых. Из питательного сока образуются также сперма и яйцеклетка, при соединении рождающие новую жизнь. В результате несварения пищи на стенках желудка возникает слизистый налет, их складчатость увеличивается, что создает условия для образования полипов. Они опасны тем, что могут впоследствии привести к развитию раковых заболеваний. Удаление полипов далеко не всегда дает постоянный эффект. Не секрет, что даже после операций их образование продолжается. Это связано с тем, что человек ведет тот же образ жизни и следует прежней системе питания, что и до операции. Обычно прооперированные пациенты либо остаются предоставленными сами себе, либо отправляются под наблюдение участкового врача, которому тоже некогда, да и не всегда он имеет необходимые знания.

Опыт тибетской медицины очень убедителен, потому что данные получены эмпирическим путем в течение многих веков. Чем же лечили «ма-жу» тибетцы? Сборами «Сэмбру-5» и «Сэмбру-8», в состав которых входят гранат, корица, кардамон настоящий, перец длинный. К этому сбору добавляют имбирь, мускатный орех, шафран и средний кардамон. Таков первый вариант. А прием «Сэмбру-8», согласно второму варианту, следующий: к основе добавляют каменную соль, имбирь и перец черный. По времени развития состояния «мажу» делят на старое и свежее. Свежее – простое несварение, а старое – затяжные недуги, которые сегодня принято именовать болезнями цивилизации.

В клинике «Наран» «ма-жу» лечат очень эффективными тибетскими фитосборами и внешними процедурами – точечным массажем с упором воздействия в зоне живота. Прогревающие грелки, нагретые горячие камни, полынные сигары усиливают «огонь» желудка и изго-

няют избыточную слизь вниз (в кишечник). В древних медицинских трактатах указывается, как избежать «ма-жу»: необходимо твердо помнить, что плохо перевариваются недозрелые злаки, тощее (нежирное) мясо, сырое молоко, да и вообще «все сырое, подгорелое, остывшее и съеденное не в меру». Не рекомендуется давать организму большие нагрузки сразу после еды. Следует принимать пищу не спеша. Смысл этого правила прост – желудочный сок во время еды выделяется постепенно. Важно также исключить совместный прием жирной и сладкой пищи. Поступившие вместе в желудок несовместимые вещества не могут хорошо усвоиться.

Из практики врача

На консультацию пришла женщина 63 лет. Она имела пышные формы, но не производила впечатления цветущего и здорового человека. Анна Ивановна принесла букет жалоб и огромную стопку бумаг с различными обследованиями. Рост 161 см, вес 123 кг. Из самых важных заболеваний пациентка отметила сахарный диабет второго типа, хронический обструктивный бронхит, гипертонию, варикозное расширение вен, ожирение, полипы в прямой кишке, кисту в правой молочной железе, узел в щитовидной железе. Не слишком ли много? «Лечила я эти болезни у разных врачей. Толку нет», – подвела она печальный итог своих жалоб. «Заболеваний много, и все как будто разные, но возникли они от одной причины – неправильного питания», – сказала я ей. Системные заболевания в одном теле и лечить необходимо системно. Это значит, что обязательны изменение образа жизни, корректировка питания, прием тибетских фитосборов, проведение внешних процедур. Анна Ивановна принадлежит к «холодной» конституции «слизь», поэтому лечить ее необходимо четырьмя «горячими» методами. «Горячий» образ жизни – много движения и ходьбы. «Горячее» питание – пища с острым (жгучим), соленым, кислым вкусами.

Фитосборы с такими же горячими свойствами. Процедуры с глубоким точечным воздействием на точки, прогревание моксами, постановка банок и другие согревающие методы. Лечение «ма-жу» занимает длительное время, но медицинский эффект всегда достигается. Через 2,5 месяца у пациентки устойчиво нормализовался сахар, снизилось артериальное давление, вес убавился на 15 кг. Состояние женщины значительно улучшилось – как внутренне, так и внешне.

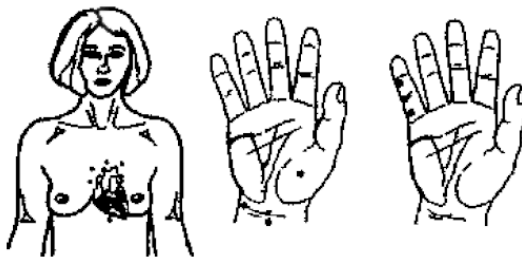
От чего болит сердце

Сердце в тибетской медицине ассоциируется с радостью и огненной стихией. Радость лечит сердце, сказано в медицинском философском трактате «Чжуд-ши». Но излишняя радость может и повредить человеку: «потому что всякое лекарство должно иметь свою меру и свой срок». Сердце в тибетской медицине называют «царем плотных органов». Оно наиболее чувствительно к эмоциям. Так, болезни сердца вызываются волнением, горем, голодом, бессонницей и сильным гневом, одним словом, отрицательными эмоциями и неумением человека контролировать их. Кроме того, сердечные недуги часто становятся следствием неправильного питания и соответствующего образа жизни. Но главная причина болезней сердца все-таки кроется в стрессах, а образ жизни и неправильное питание, а порой и наше невнимание лишь усугубляют ситуацию. Часто ли мы прислушиваемся к ритмичной работе своего сердца? Всегда ли вовремя обращаем внимание на незначительные, казалось бы, боли? И когда надо начинать лечить эту болезнь? В молодом возрасте, в зрелые годы? Или еще позже, когда горсти таблеток уже не помогают?

Жизнь в мегаполисе накладывает отпечаток не только на сознание человека, на образ жизни, но и в целом на его психологический статус. Мы ежедневно сталкиваемся с большим количеством людей, каждый из которых несет свое энергетическое поле, настроение. К «привычным» стрессам, связанным с работой, семьей прибавляются переживания из-за нестабильности нашей жизни, разного рода социальных проблем. Темп жизни в большом городе меняет обычные жизненные ритмы любого человека. Плюс к этому, живя в мегаполисе, люди накапливают и подолгу носят в себе отрицательную энергию, эмоции и часто не знают, как от этого избавиться. Все это сказывается на нервной системе и, конечно же, на сердце. Ведь, по статистике, смерть от сердечнососудистых заболеваний сегодня прочно удерживает первое место. В последнее время смерть от инфаркта миокарда или кровоизлияния в мозг «молодеет» с каждым годом. Сколько людей погибает в расцвете творческих сил!

Само сердце, его мышечные ткани не имеют ветвей нервной системы, и боли возникают через опосредованное влияние нервной системы на сосуды, питающие сердце, и на окружающие ткани – кости, мышцы. Поэтому мы имеем разнообразную клинику заболеваний не только самого сердца, но и других органов, влияющих на работу сердца опосредованно, таким образом, вконец запутывающих не только больного, но и лечащего врача.

Так, например, известное заболевание – шейно-грудной остеохондроз – проявляется иногда только лишь «сердечной» симптоматикой: человека беспокоят то колющие, то ноющие боли в области сердца, иррадирующие в левую руку и вызывающие в ней тяжесть. Наблюдаются сердцебиение, потливость, нарушается сон. Прием многочисленных лекарств зачастую малоэффективен, и боль иногда становится постоянным спутником жизни.



Точки для массажа, регулирующие работу сердца

Почему она возникает? Потому, что при остеохондрозе сдавливаются нервные корешки и сосуды, питающие мышцы передней грудной стенки в области сердца, особенно в левой подло-

патке, и боли отдают в руку. Если такого пациента правильно лечить, используя методы восточной медицины, успех гарантирован.

Из практики врача

Однажды к нам обратилась женщина 65 лет. Измученная «сердечными» болями, употреблявшая по совету врачей множество лекарств, она пришла к нам по рекомендации соседки. При обследовании мы обнаружили у нее сильные корешковые боли, характерные для остеохондроза грудного отдела позвоночника. Диагноз подтвердила также электрокардиограмма, не обнаружившая болезни сердца. Проведенное лечение методами глубокого массажа, иглоукалывания, прогревания полынным сигарами принесло свои результаты. Во-первых, исчезли все боли, нормализовался сон. Во-вторых, что немаловажно, наша пациентка поняла, что причина ее болезни не в больном сердце, а связана с остеохондрозом позвоночника. Прошло более четырех лет, в течение которых она дважды побывала у нас на консультации, на боли в сердце уже не жаловалась и выглядела намного моложе своих лет. Недавно прошла профилактический курс из пяти сеансов.

А вот другой случай, который произошел с вполне работоспособным человеком 40 лет. Он преуспевал в бизнесе и, естественно, не был огражден от нервных перегрузок, которые снимал приемом алкоголя. После одного из них появились тупые боли в области сердца. Сердечные капли и валидол сняли боль. Через несколько дней все повторилось. Но, вместо того чтобы обратиться к врачу, он решил «полечиться» у местного экстрасенса. Тот поставил единственно возможный диагноз – сглаз. Но сеансы по снятию сглаза не помогли, а больному становилось все хуже и хуже. А однажды среди ночи ему были вынуждены вызвать «скорую помощь». После снятия кардиограммы его срочно госпитализировали в отделение реанимации с диагнозом «инфаркт миокарда». Благодаря усилиям врачей жизнь человеку спасли, но все могло сложиться иначе.

С болями в сердце шутить нельзя. Так же как нельзя полагаться на то, что вам еще рано страдать от болезни сердца.

Причинами заболеваний сердечно-сосудистой системы могут быть и общие заболевания всего организма, такие как ревматизм, с серьезным осложнением – развитием порока сердца. В последние годы эта болезнь, как, кстати, и многие другие, протекает в скрытой форме, и даже опытному врачу бывает трудно правильно поставить диагноз. Но в любом случае есть меры профилактики и борьбы с этим недугом. Это закаливание, общая физическая подготовка, своевременное и окончательное излечение простуды и ангины с соблюдением постельного режима, чем многие пренебрегают. А расплатой может быть порок сердца. Особенно опасны такие последствия в детском возрасте.

Но если уже есть порок сердца, поддержать свое состояние на должном уровне вам помогут правильное, специально сбалансированное питание и физические упражнения. Таким больным часто помогает точечный массаж, укрепляющие процедуры, влияющие на общее состояние организма и повышающие иммунитет к болезням. Особенно важны такие сеансы накануне сезонной эпидемии гриппа или просто наступления холодного времени года.

Из практики врача

Три года назад к нам обратилась женщина с диагнозами ревматизм и комбинированный митрально-аортальный порок сердца. Очень тяжелый диагноз. Что привело ее к нам? Женщине предложили сделать операцию на сердце в Иркутской кардиохирургической клинике. Но плохие анализы крови, ускоренное СОЭ (оседание эритроцитов), которое держалось в течение трех-четырех месяцев, не давали возможности для оперативного вмешательства. Кроме этого, ее беспокоили сильное сердцебиение и одышка даже в состоянии покоя. После обследо-

вания было принято решение о подготовке пациентки к операции. Были применены тибетские лекарственные сборы для очищения крови, устранения воспалительного процесса в организме и улучшения работы сердца. Результат не заставил себя долго ждать: наградой врачу стало значительное улучшение самочувствия женщины. Сданные через две недели анализы крови подтвердили это, на электрокардиограмме исчезли перебои (экстрасистолы). Противопоказаний для операции больше не было.

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.