



Отрывок из книги

## Балбар лама: Начало пути

В скором времени мы выпустим книгу о Балбар ламе — основателе клиники Чжуд-Ши и одном из старейших тибетских монахов. А пока книга верстается, вы можете прочитать отрывки из неё в газете и на сайте [jutshi.ru](http://jutshi.ru).

**Л**ама Гэлэг Балбар родился в 1926 г. в селе Зугалай Агинского округа (сегодня это территория Забайкальского края). Род Ламы Гэлэг Балбара — Хуасай — уходит корнями в древнее бурятское племя Хори, пришедшее в Восточное Забайкалье в XVII в. В молодости лама Балбар принял полные монашеские обеты и по сей день имеет монашескую степень гелонг. С десяти лет Балбар-лама учился в монастырях. Получил полное буддийское образование, достиг степени геше — доктора и профессора философии и медицинских наук. Сейчас его врачебный стаж составляет более 55 лет. В 2016 году ему исполнилось 90 лет.

— Кто решил, что вы должны стать ламой?

— Дедушка и мама — тяжело было прокормить троих детей. Впрочем, мне и самому нравилась эта идея. Правда, тогда я знал только, что есть ламы, которым нельзя заводить семью. Но всех обетов и тонкостей не понимал, конечно.

— Как проходило обучение в монастыре?

— Я постоянно находился рядом с Учителем и получал образование: изучал тибетский и старомонгольский языки, буддистскую философию, заучивал наизусть священные тексты, мантры. От родного дома я был отлучен, потому что если становишься хуваракком (послушником), то отрекаешься от прежней мирской жизни.

— Ученик сам принимает решение, будет он ламой, который женится, или ламой-монахом, давшим обет безбрачия?

— В 1945 г. я решил продолжать обучение и принял обеты «гэцул», а в 1947 г. принял полные монашеские обеты — их 253. Обетов так много, потому что многие из них мелкие: как надлежит одеваться, что можно есть, как содержать себя в чистоте и так далее. Но самые важные, конечно, — это пять обетов: не убивать, не врать, не красть, не иметь отношений с женщинами, не принимать спиртные напитки. Вообще, главное, помнить, что миссия любого ламы — нести в мир учение Будды и достичь Просветления. □

Чтобы получать ежемесячную рассылку новостей Чжуд-Ши отправьте пустое письмо с темой «Подписка» на электронный адрес [jutshiclinic@gmail.com](mailto:jutshiclinic@gmail.com). Читайте также наш канал: <https://telegram.me/jutshiclinic> Будьте с нами на связи в Telegram или What's App: +7 (916) 231-21-14 Мы ответим на все ваши вопросы!

### Наше здоровье



## Шум в ушах: Когда пора беспокоиться?

Нужно ли беспокоиться, если у вас бывает шум в ушах? Нет, если он быстро проходит. Но когда звон и свист в ушах постоянный, он мешает жить, снижается слух, скачет давление, вас шатает из стороны в сторону — самое время обращаться к неврологу и рефлексотерапевту, доктору медицинских наук Галине Намсараевой. Галина Тумутовна специализируется на заболеваниях внутреннего уха, разработала свою собственную методику лечения и даже получила на неё патент.

Обычно, пациенты доктора Галины Намсараевой хорошо знают о своем заболевании, прошли массу

обследований, попадали с ним в больницу, лежали в стационаре, долго лечились. И даже успели выучить название своего диагноза: болезнь Меньера, нейросенсорная тугоухость, кохлеовестибулопатия, вертебробазиллярная недостаточность. Объединяет все эти диагнозы поражение внутреннего уха, которое еще из-за своего необычного строения называется лабиринт. Находится оно в височной части черепа, там где самая толстая кость нашего тела.

Именно в этом самом месте вибрация преобразуется в нервный сигнал, благодаря чему мы и воспринимаем звуки. А еще благодаря внутреннему уху мы можем удерживать равновесие — ровно ходить, держать голову и ложку, писать письма понятными буквами.

Несмотря на то что внутреннее ухо защищено очень толстой косточкой, оно все же уязвимо и страдает — из-за перенесенного отита или гайморита, простуды и гриппа, разных травм головы, накопления жидкости или опухолей.

Проявляются заболевания внутреннего уха тоже по-разному. У кого-то это постоянный шум, звон или свист в ушах, который не дает спокойно жить, приводит к головным болям. У других — это снижение слуха. У третьих — постоянные головокружения с тошнотой и рвотой, скачки артериального давления, неуверенная, шатающаяся походка, ощущения вращения собственного тела.

Когда Галина Тумутовна работала невропатологом, такие больные иногда попадали к ней. Думая над тем, как помочь таким пациентам и сделать их жизнь легче, она решила соединить свой опыт нейрохирурга и невролога со знаниями восточной медицины и рефлексотерапии.

Так возник её собственный оригинальный метод лечения заболеваний внутреннего уха. Он объединяет специально разработанный массаж определенных зон головы, микропрессуру ушной раковины, вакуум-терапию, постановку пиявок и прогревание. Но основное — это иглоукалывание. Причем все эти

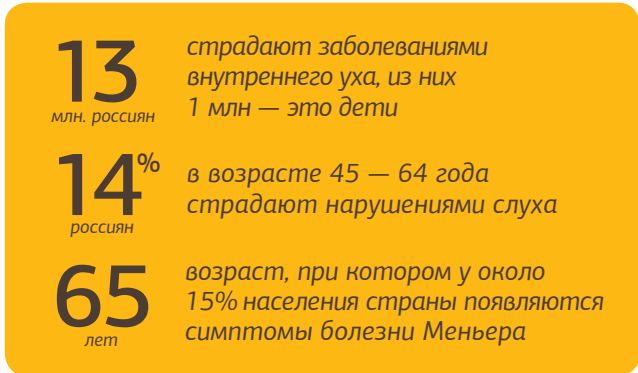
манипуляции проводятся в определенной последовательности.

Галина Тумутовна нашла те точки вокруг уха и на теле, постановка иголок на которые вызывает наилучший ответ нашего тела и запускает два главных механизма выздоровления. С одной стороны, благодаря лечению, придуманному Галиной Намсараевой, во внутреннем ухе восста-

навливается микроциркуляция, снижается давление, улучшается обмен веществ и восстанавливается нервный импульс. А с другой активизируется самоизлечение организма благодаря тому, что повышается его сопротивляемость, нормализуется гормональный фон.

Что в результате? Уменьшаются шум в ушах и головокружения, улучшаются слух и качество жизни. При упорном лечении, симптомы этих заболеваний могут полностью исчезнуть и пациенты возвращаются к полноценной жизни.

Если в перечисленных симптомах вы узнали свои недуги, вы всегда можете обратиться к Галине Тумутовне за бесплатной консультацией. Она принимает в клинике Чжуд-Ши по адресу Малая Дмитровка 25 стр. 1, 5 этаж с 9:00 до 21:00. Запишитесь к ней по тел. +7 (495) 650-41-91 и +7 (925) 925-68-88 □



## Это интересно

## Как подготовиться к приему у тибетского врача?



Что делать и чего нужно избегать перед тем, как прийти на консультацию в клинику восточной медицины Чжуд-Ши? Соблюдение каких простых правил поможет доктору поставить правильный диагноз, а вам быстрее почувствовать результат?

В обычной поликлинике чтобы поставить диагноз доктор направляет вас на многочисленные анализы, рентгенограммы и массу других обследований, а только потом ставит диагноз. Иногда на это уходит несколько дней, а то и недель.

В отличие от обычной, в тибетской медицине доктор для диагностики не может тратить несколько недель на обследование. Он опирается исключительно на свои органы чувств и талант диагноста, а консультация длится не больше 15–20 минут. Чтобы использовать это драгоценное время с максимальной пользой важно на визит прийти подготовленным.

Что нужно сделать накануне приема у доктора.

Главное умеренность во всем — питании, поведении и образе жизни.

Образ жизни. Воздержитесь от физических (занятия спортом, другие физические активности, секса) и умственных нагрузок.

Не подвергайте себя стрессам (не ссорьтесь и не вступайте в споры). Постарайтесь хорошо выспаться.

В день посещения доктора:

- ♦ Не нервничайте, но и не принимайте успокоительные.
- ♦ Исключите любые нагрузки, которые могут повлиять на частоту дыхания и пульса не поднимайтесь долго по ступенькам).
- ♦ Не принимайте утром горячий или контрастный душ
- ♦ Не очищайте язык от налета, если делали это регулярно.
- ♦ Приходите с ненакрашенными губами и ногтями (чтобы доктор мог оценить окраску слизистых и кожи).
- ♦ Мысленно сформулируйте свои жалобы и всё, что вас беспокоит.
- ♦ На всякий случай, захватите с собой результаты недавних анализов.
- ♦ Если принимаете какие-то лекарства — выпишите их названия и покажите на приеме.

После того как доктор назначил вам лечение:

- ♦ Восточная медицина — целостная система. Здесь вы получите не только назначение лечения, но и обязательные рекомендации по образу жизни и диете. Соблюдайте их!
- ♦ Если у Вас хроническое заболевание, будьте готовы к тому, что лечение продлится от 3-6 мес или даже больше.

Чтобы попасть на бесплатную консультацию к тибетскому врачу в клинике Чжуд-Ши, звоните:

+7 (495) 228-28-08  
+7 (926) 880-58-88  
(Сивцев Вражек пер., 44/28)

+7 (495) 650-41-91  
+7 (925) 925-68-88 или онлайн  
(ул. Малая Дмитровка, 25с1 оф. 29, эт. 5)  
Мы работаем с 9:00 до 21:00

## Отзывы пациентов



«В первый раз меня привели в клинику под руки. С тех пор прошел год, и я не могу подобрать слов, которые бы выразили мою благодарность всем людям, работающим в Чжуд-Ши, доктору Жимбе и, в особенности, основателю — Балбар ламе. Прошел год, а я еще на пути к полному восстановлению. Но могу сказать одно: если бы не было результата, я бы не привела сюда свою маму, мужа и сына. С тех пор для нас это — семейная клиника.»

Ольга Кудряшова

«Я в полном восторге! Была здесь за день до отъезда. Вот прилетела и сразу же записалась еще. Во-первых, мне помогло это чувствовать себя намного лучше. Во-вторых, о-очень понравилась доктор Дыжит Цыреновна. В-третьих, в Чжуд-Ши просто очень здорово: сама атмосфера, прекрасное общение, обслуживание — хотя называть такую теплоту и заботу «обслуживанием» язык не поворачивается. Спасибо вам!»

Лола Кристаллинская

«Потрясающее место! Была здесь всего два раза, но как эффективно! Первый раз меня тут спасли от мигрени (есть ощущение, что навсегда, так как пока больше не появлялась), второй раз — общим массажем вправили больную челюсть! Чудеса, да и только! Сама бы не поверила, если бы на себе не попробовала! Теперь в любой непонятной ситуации буду обращаться только сюда! И всем советую.»

Ekaterina A. Kate

«Восточная медицина всегда славилась и будет славиться комплексным подходом в лечении всего организма для людей всех возрастов. Я ощущаю, что мой организм восстанавливается. Спасибо вам за вашу работу!»

Надежда



## Расписание приема специалистов Чжуд-Ши

Вы часто спрашиваете нас, как принимает тот или иной специалист. Тем более что теперь у нас целых две клиники: кроме приема на Сивцевом Вражке, наши доктора принимают еще и на Малой Дмитровке. Мы решили, что вам будет полезно знать расписание их приема. Его можно посмотреть на сайте клиники: [www.jutshi.ru](http://www.jutshi.ru)

## Астрологический прогноз на апрель-май



2017 год по восточному календарю называется годом Курицы с золотым оперением с ключевым элементом Огня. Огненный знак предвещает бытовые и техногенные взрывы, природные катаклизмы, пожары на больших территориях, извержения вулканов, солнечные вспышки и т.д. В связи с этим нужно быть крайне осторожным со всем, что прямо или косвенно касается огня. Не стоит носить одежду красного цвета и обязательно следует беречь органы, вырабатывающие тепло в организме — печень и поджелудочную железу.

2017 год — благополучен для людей, родившихся в год Коровы и Змеи. Хозяевам года — Курицам — следует сбалансировать жиз-

ненную энергию, предпринять меры по укреплению здоровья, поднятию общего тонуса. А людям, родившимся в год Кролика (1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011), надо быть крайне осторожными и осмотрительными, следить за здоровьем и вести размеренный образ жизни.

Весной становится длиннее световой день. Очень полезно раньше вставать и раньше ложиться спать.

В природе идет великое таинство, просыпается сама природа и животный, растительный мир тянутся к теплым лучам солнца. Наша жизненная энергия так же начинает бить ключом, поэтому важно свои силы направить на выполнение самых важных и ответственных дел.

Мы советуем избегать конфликтных ситуаций, быть дружелюбными с коллегами по работе, отзывчивыми к друзьям. В апреле собого внимания требует здоровье: не находитеесь на сквозняках, не выходите на улицу легко одетыми. Простуда и хронические заболевания в этот период могут помешать решению начатых важных дел.

■ В питании ограничьте сладкое и мучное. Полезны чай с имбирем или с топленым молоком, мясо курицы, конина, в меру — баранина, рыба (особенно морская). Главное — сбалансируйте питание, найдя золотую середину между продуктами горячего и холодного свойства.

■ Апрель считается удачным месяцем для людей, родившихся в год Лошади, Овцы

и Собаки.

■ В одежде предпочитайте светлые и полупряные тона, избегайте одежду черного цвета.

■ Народная пословица говорит: «что посеешь, то и пожнешь». Выверенные бизнес-планы и трезвые расчеты, сделанные в этот период, а так же заключенные в этом месяце контракты дадут к концу года реальные доходы и дивиденды.

■ Благоприятные дни для стрижки волос — 4, 9, 11 и 19 апреля.

■ Благоприятные дни для поездок — 4, 10, 17 и 23 апреля.

■ Самый лучший день месяца — 4 апреля.

■ Неблагоприятные дни — 7 и 16 апреля.

Май — завершающий весенний месяц. Его символ Синий дракон, а стихия — огонь. Он начинается 27 апреля, в день Даши Нима — Счастливого Солнца. В этом месяце вам будет сопутствовать умножение богатства, укрепление здоровья, удлинение жизненной силы, исполнение желаний и увеличение духовной мощи.

В мае становится больше тепла, солнца и даже начинаются по-настоящему жаркие дни. Естественно, многим из нас хочется снять теплую одежду, одеться полегче и начать принимать солнечные ванны. Но мы предупреждаем: будьте осторожны — май очень коварный и для расслабившегося за зиму организма результаты могут оказаться плачевными. Прострелы, зажимы мышц, наруше-

ние энергии «ветра» в организме — это всё то, с чем в Чжуд-Ши обращаются в мае чаще всего. Месяц окажется благоприятным для целеустремленных и организованных личностей, которые идут к своей цели, несмотря на изобилие праздничных дней. Очень важно пересмотреть устоявшиеся жизненные шаблоны, трезво оценить соотношение времени и сил. Не вступайте в противостояние, воздержитесь от посещения людных мест.

Месяц удачен для путешествий и деловых командировок, стабилизации финансового положения. Май окажется особенно благоприятным для творческих личностей из сферы искусства.

С приходом мая в нашем организме открываются поры, усиливается потовыделение, поэтому важно сохранить баланс жидкости в организме. Советуем в течение дня пить больше родниковой воды, свежевыжатых соков. С весной увеличивается вероятность сезонной аллергии, так что будьте начеку!

■ Самые плохие дни месяца: 29 апреля, 2, 4 и 14 мая. Самые благоприятные дни: 27 апреля, 5 и 19 мая.

■ 5 мая с 15:43 начинается дыхание лета.

■ Людям, рожденным в год Змеи (1965), Лошади (1978 и 2014), Овцы (1979 и 2015), Свиньи (1995) во всем следует проявлять осторожность и беречь здоровье.

■ Хорошие дни для стрижки: 3, 9, 15 и 23 мая. Хорошие дни для поездок: 27 и 28 апреля, 2-4, 7-10, 13-17 и 25 мая. □



+7 (495) 228-28-08  
+7 (926) 880-58-88

м. Смоленская, Сивцев Вражек пер., 44/28  
(вход в арку) с 9:00 до 21:00

+7 (495) 650-41-91  
+7 (925) 925-68-88

м. Пушкинская, Маяковская, Чеховская  
Малая Дмитровка ул., 25с1 (5 этаж)

Дружите с нами на [facebook.com/jutshi.ru](https://www.facebook.com/jutshi.ru), следите за [instagram.com/jutshiclinic](https://www.instagram.com/jutshiclinic). Сайт: [jutshi.ru](http://jutshi.ru)