



Наше здоровье

Просто не болеть.
Восточная медицина
против простуды и гриппа

Весной и осенью, в межсезонье, хотя бы раз болеют все: дети и взрослые. Болеть дома с кружкой горячего чая, пледом и книжкой стало непозволительной роскошью. Врачи в клинике Чжуд-Ши знают как противостоять простуде и с радостью научат вас. У восточной медицины есть простые и доступные методы, проверенные столетиями.

Используйте тепло. Сделайте ванночки для ног с отварами трав (ромашка или шалфей) или с горчицей (в воду примерно 42°C добавьте пару ложек сухой горчицы). Не любите парить ноги — можно прикладывать к стопам нагретые на песочной бане или просто в микроволновке Табан Аршан — травяные мешочки с лечебными травами. Такие мешочки есть в клинике Чжуд-Ши. Вы можете заказать их с доставкой или

захватить с собой при следующем визите. Кроме травяных мешочков наши доктора предложат вам согреться в деревянной фитобочке (с отверстием для головы — не волнуйтесь) и активизируют биологически активные точки теплом полынных сигар, чтобы вы быстрее поправились.

Пейте травяные сборы. И чем раньше, тем лучше. Специально для домашней аптечки мы сделали противопростудный набор из трех самых необходимых средств. Такие наборы у нас есть для взрослых и для детей с двух лет. Потому что у нас тоже есть дети. И мы знаем, что они болеют.

Противовирусный травяной сбор помогает бороться организму с вирусами и восстановить защитные функции — когда все вокруг чихают и кашляют, или уже при начавшихся первых симптомах простуды. **Порошок для приготовления отвара для иммунитета** повышает сопротивляемость организма болезням и улучшает циркуляцию слизи. Если принимать его во время болезни, он поможет снять воспаление, жар, боль в мышцах и суставах. Отлично подходит для профилактики ОРВИ.

Травяной сбор от кашля и боли в горле с запахом гвоздичного дерева подойдет взрослым и детям, облегчит кашель и отхаркивание слизи, помогает при першении и боли в горле. Принимать их не сложнее, чем микстуры и таблетки. Состав и способ применения указан на упаковке. Ко вкусу нужно привыкнуть, но это правда работает. Они продаются на рецепции в каждой клинике Чжуд-Ши.

Приходите на иглоукалывание и мы сможем ускорить борьбу с простудой. Если вы категорически против уколов — есть и другие методы (их иногда используют и для детей): в комплексе с прогреванием и приемом фитопрепаратов есть шанс, что ваши коллеги не заметят, что вы вообще болели.

Если вы или ваши близкие последнее время болеете часто, вас беспокоят боли или хронические заболевания, позвоните и запишитесь на консультацию. Нормально — чувствовать себя хорошо. И мы знаем, как этого добиться. Такая у восточных докторов суперсила. □

Чтобы получать ежемесячную рассылку новостей, отправьте пустое письмо с темой «Подписка» на электронный адрес jutshiclinic@gmail.com. Будьте с нами на связи, мы ответим на все ваши вопросы!

Вы спрашивали

— Помогает ли восточная медицина с проблемной кожей? И если да, то как? (Светлана, Москва)

— Проблемы кожи бывают разные: акне, жирность, пигментные пятна или возрастные изменения. Но в любом случае наша кожа — это внешнее отражение внутреннего состояния нашего организма, нашего образа жизни, привычек и питания (не всегда здоровых и полезных). И восточная медицина всегда ставит задачу не просто убрать симптом, а исправить первопричину. Поэтому специалисты клиники Чжуд-Ши (Анастасия Батуева, Татьяна Ангургина и Евгения Очирова) в первую очередь ищут эту первопричину и лечат организм в целом. Кроме процедур для решения кожных проблем (это может быть иглоукалывание, массаж камнями гуаша, травяные сборы и прогревания) доктора всегда дают рекомендации по образу жизни и питанию в зависимости от вашей конституции. В результате проблема с кожей решается попутно.

— Страдаю от артрита, особенно весной и осенью. Чем мне может помочь восточная медицина? (Евгений, Москва)

— У восточной медицины есть множество различных способов лечения артрита. Начинается оно всегда с коррекции образа жизни и питания, а параллельно назначаются процедуры и травяные сборы, которые облегчат активную фазу заболевания и не допустят рецидива. Мы готовим их сами из трав, которые собираем на Алтае, в Бурятии, на Байкале. А чтобы их было удобнее принимать, мы делаем из них пилюли (которые часто пациенты называют «горошинами») и порошок. Для лечения и облегчения состояния мы используем сухое тепло (для этого мы готовим и используем травяные мешочки, которые называются Табан Аршан) и прогревания в фитобочке с отварами трав, а также иглорефлексотерапию (или по-простому иглоукалывание). Благодаря ей улучшается питание тканей, кровообращение и уходит воспаление, потому что постановка иглоукалывания стимулирует синтез противовоспалительных и обезболивающих медиаторов. Какой конкретно способ будет в вашем случае, всегда можно узнать на личной консультации: это может быть как один метод, так и целый комплекс, все зависит от степени заболевания. □

Новости

Новый сайт
Чжуд-Ши

Осенью мы подготовили для вас много сюрпризов, подарков, разных приятных штук и акций. Но несомненно главных событий этой осенью два — презентация книги о Балбар ламе (об этом вы прочтете ниже) и запуск нового сайта. Мы сделали его удобным в навигации и вывели на главную страницу последние новости и записи в блоге, чтобы вам не пришлось их искать. А читая о методах лечения, вы сразу будете видеть, кто из докторов их практикует.

Книга
о Балбар ламе
уже в продаже

Чтобы эта книга увидела свет, от идеи и до воплощения, понадобилось ровно два года. Благодаря работе целого коллектива теперь у нас есть увлекательная история жизни Балбар ламы, основателя клиники Чжуд-Ши.

В сентябре мы получили весь тираж книги. Она очень красивая, и держать ее в руках — совершенно фантастическое чувство. Книга уже в продаже в обеих клиниках.

Новый доктор

Анастасия Батуева



Доктор Анастасия Батуева — молодой врач, ей 30 лет, но она уже очень опытный специалист с широким кругозором и запасом знаний в восточной и западной медицине. В 2010 году она закончила медицинский факультет монгольского Буддийского университета им. Г. Дзанабадзара, который с 1970-х годов действует при крупнейшем монастыре Гандан (что в переводе означает «Совершенная радость») в Улан-Баторе. После его окончания Анастасия занималась восточной медицинской практикой.

Анастасия — доктор по-настоящему энциклопедических знаний. Вы поймете это, когда увидите, с чем обращаются к ней пациенты:

на акупунктурные точки. Это не только полезно, но и очень приятно.

◊ Заболевания дыхательной системы. Например, все виды простуд и аллергические заболевания.

◊ Особняком стоит лечение гайморита: Анастасия готовит травяные сборы самостоятельно.

◊ Облегчение иммунодефицитных состояний у детей после прививок (синдром «ленивых лейкоцитов», нейтропения, которые сопровождаются незначительным повышением температуры и ухудшением общего состояния и проявляются быстрой утомляемостью, плохим аппетитом, вялостью). Анастасия лечит фитосборами, магнитотерапией, прогреванием и иглоукалыванием.

◊ Заболевания ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) и мочевыводящих путей. Например, восстановление организма после перенесенных гепатитов, лечение панкреатита, пиелонефрита, мочекаменной болезни и выведение небольших камней из желчного пузыря, когда речь не идет об острых приступах.

◊ Профилактика и лечение варикозной болезни (начальная стадия) и геморроя. Для этого д-р А. Батуева применяет гирудотерапию (лечение пиявками), травяные сборы, иглоукалывание. Но этого, конечно же, недостаточно. Потому что при этом заболевании очень важно скорректировать образ жизни. Это значит, что важно меньше сидеть и больше двигаться. Но еще очень важно и правильно питаться. Как? Об этом доктор расскажет на консультации исходя из вашего индивидуального конституционального типа.

Улучшить ваше состояние при тех или иных заболеваниях поможет профилактическое лечение небольшими курсами, несколько раз в год. Это может быть иглоукалывание, гирудотерапия (постановка пиявок), прием травяных сборов. Каким именно будет лечение и в каком сочетании, вы всегда сможете узнать, придя на бесплатную консультацию в Чжуд-Ши к Анастасии Батуевой. Позвоните в любую из двух клиник, чтобы попасть на консультацию или прием к доктору Батуевой. □

Наше здоровье

Чтобы дети не болели

Главный врач клиники Чжуд-Ши Жимба Данзанов и доктор Анастасия Батуева в конце сентября провели встречу для родителей, на которой говорили о детском здоровье и восточной медицине. А с читателями газеты Жимба делится своими знаниями и советами:

— Как мы все знаем, дети имеют обычное состояние часто болеть. Нередко родители обращаются с жалобами на то, что у их детей постоянный насморк и кашель, им приходится часто посещать педиатра, постоянно принимать разные препараты и тем не менее дети продолжают болеть. Почему это происходит? Восточная медицина рассматривает склонность детей к частым заболеваниям как результат нарушений иммунитета. У нас есть такое понятие — «застарелый жар»: если лечить ребенка неправильно, то в его организме формируется остаточный жар, который угнетает иммунную систему. Это и приводит к бесконечным простудным заболеваниям. Симптомы застарелого жара: потливость по ночам, плохой аппетит, повышенная возбудимость, быстрая утомляемость.



Дети становятся более капризными. Когда застарелый жар начинает угнетать иммунитет, у детей наблюдается отек глоточных миндалин — аденоидов. Но при этом их вовсе не обязательно удалять — восточная медицина умеет их лечить. Например, мы используем травяные сборы. У специалистов Чжуд-Ши для этого есть особый отвар, который борется с застарелым жаром и повышает сопротивляемость организма, а также порошок для устранения застоя слизи в носоглотке. Он хорошо очищает гланды и стимулирует иммунную систему.

Дети — частые гости в нашей клинике. И если у них возникают проблемы со здоровьем, приводите их к нам и будьте здоровы! □



Тибетские рецепты. Лечим ангину

Сегодня мы поделимся с вами несколькими рецептами для лечения воспаленного горла и ангины, которые используются в тибетской медицине.

Отвар для полоскания из шалфея: Залейте стаканом кипятка 2–3 ст.л. измельченной травы шалфея. Дайте настояться полчаса. Полоскайте горло теплым раствором 4–5 раз в день.

Настой из имбиря и куркумы: Вскипятите на огне стакан (200 мл) воды, сделайте огонь потише и всыпьте в кипящую воду 1 ч.л. сушеного имбиря и 1 ч.л. куркумы. Варите на слабом огне примерно 1 минуту и дайте настояться полчаса. Процедите через несколько слоев марли. Полоскайте горло теплым настоем 4–5 раз в день. □

Гороскоп. Ноябрь – январь 2017/2018



НОЯБРЬ — завершающий осенний месяц. 1 ноября приходится на 12-й лунный день — день Дракона. Стихия этого дня — вода. Благодаря этому первый день месяца благоприятен для ритуалов продления жизни, для начала изготовления и приема лекарств, для омовения и стирки. В этот день можно приводить невесту в дом или медитировать, а также уходить в длительное затворничество. Для людей бизнеса этот день тоже благоприятен,

потому что можно совершать крупные сделки и покупки. Вообще 1 ноября — день удачи и успеха.

■ 7 ноября начинается Дыхание Зимы: земля переходит к зимнему стоянию.

■ В ноябре особое внимание стоит обратить на здоровье органов мочеполовой, иммунной и эндокринной систем.

■ Особо сложные дни месяца — 16 и 23 ноября. В эти дни сгущаются все проблемы, поэтому будьте бдительны.

■ 19 ноября — один из лучших дней месяца: можно смело начинать благие дела, строить храмы и вообще все, что принесет пользу людям.

■ Дни почитания нагов — хозяев воды — 3, 5, 9, 17, 20, 23 и 26 ноября. В эти дни нельзя рыбачить и пускаться в морской круиз.

■ 4 ноября — полнолуние, время для духовных практик. Дни, благоприятные для поездок: 2, 3, 6, 7, 9, 11–13 и 15 ноября. Дни, благоприятные для стрижки волос: 2–4, 7, 10, 11, 14 и 15 ноября.

ДЕКАБРЬ — начало зимы, когда уже неотвратимо приходят холода, а наш организм

концентрирует свое тепло и тратит его экономно, чтобы защитить себя от болезней. В этот период важно помочь себе: принимайте контрастный душ, купайтесь в бассейне. В пищу употребляйте продукты горячего свойства: мед, сладкие перцы, парную баранину, имбирь, мускатный орех.

Помните, что декабрь — это месяц, когда мы подводим итоги уходящего года. Поэтому расстаньтесь с долгами, не заключайте необдуманных договоров и не совершайте сделок. 4 и 19 декабря — дни счастливого солнца. 12 декабря — день Гуру Цзонхавы, великого тибетского реформатора традиции Гелуг — «Добродетельных». Хороший день для духовного развития, медитации. Неблагоприятные дни — 5 и 17 декабря. В эти дни остерегайтесь пускаться в дальний путь и совершать рискованные поступки. Людям, родившимся в 1968, 1972, 1976, 1977, 1988 и 2007 гг. следует внимательно относиться к своему здоровью. Также будьте осторожны за рулем, остерегайтесь колюще-режущих предметов. Дети, рожденные в этот месяц, будут телесно здоровыми и крепки духом.

ЯНВАРЬ — срединный месяц зимы, которая полностью вступает в свои права. В вос-

точных регионах страны ожидаются сильные морозы, аномальные холода. Это значит, что весна наступит поздно и будет отличаться штормовыми ветрами. Организм в этом месяце тоже полностью сконцентрирован на защите от холода и болезней, поэтому нуждается в пище горячего свойства: конине, оленине, баранине, топленом масле, меде, орехах, домашних мясных копченостях и прочем. В январе желательнее не выезжать на отдых в теплые края. Прекрасно можно отдохнуть на Дальнем Востоке, Камчатке и там же принять горячие природные ванны. Такой отдых укрепит здоровье. Месяц будет сложным для людей, родившихся в 1959, 1971, 1972, 1976, 1983, 1987, 1999, 2006 и 2007 гг. Родившимся в эти годы рекомендую внимательно относиться к своему здоровью, не злоупотреблять спиртным и не переедать в праздничные дни. 31 января ожидается полное затмение Луны. Посвятите этот день духовным практикам и отбросьте негативные эмоции. Помните, что любые затмения, солнечные или лунные — это стресс. Так сложилось, что именно в этот день мы также ощутим первые намеки приближающейся весны. Благоприятные дни для путешествий: 1, 3, 5, 7, 9, 10, 11 и 13 января. □



ЧЖУД-ШИ

центр восточной
медицины



+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