ЧЖУД-ШИ

Клиника тибетской медицины

ежеквартальная газета (№10) осень 2019

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Началась осень. Закончились отпуска, дети пошли в школу, мы — на работу. Впереди похолодания, пробки, проблемы, толкучка в метро. Все это — стрессы и, как следствие, снижение иммунитета.

В нашем осеннем выпуске мы рассказываем, как преодолеть стресс и избежать его последствий, как уберечь себя и близких от болезней. Читайте и оставайтесь здоровыми.

Если же вас настигнут осенние недомогания, приходите в Чжуд-Ши. Наши врачи всегда рады прийти на помощь.

Ваш Жимба Данзанов

ЧТО ТАКОЕ СКРЫТЫЙ СТРЕСС

Откуда берется стресс, если в жизни все хорошо и почему скрытый стресс может быть опаснее острого.

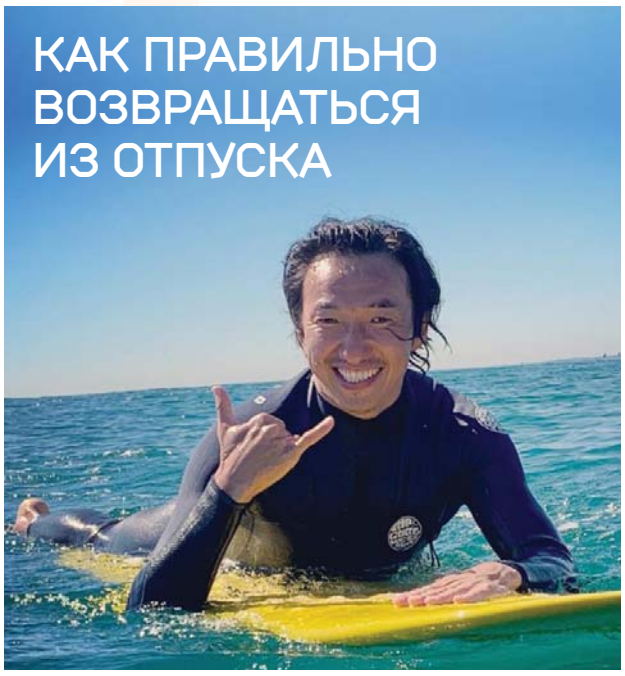
Многие думают, что счастливый, успешный человек и стресс — понятия несовместимые. Это не так.

Стресс может быть связан как с плохими, так и с хорошими событиями или переменами. Повышение на работе, долгожданная командировка, крупная покупка могут стать такими же источниками стресса, как экзамены или увольнение.

Разница лишь в том, что от негативных событий мы ждем подвоха. Именно такие неожиданные или незаметные удары по нервам и называются скрытым стрессом. У него много признаков, и все они говорят, что нервная система истощена.

- нарушения сна (особенно если сон стал чутким и вы начали просыпаться от любого шума);
- раздражительность или плаксивость;
- гастрит, изжога, нарушения стула (мало кто знает, что одна из самых частых причин гастрита — именно стресс);
- мышечные зажимы, тики, и напряженность, в том числе скрежет зубами во сне;
- головные боли, упадок сил, апатия;
- внезапные аллергии, дерматиты, высыпания на коже;
- нарушения цикла, боль во время менструаций;
- изменения аппетита (в любую сторону).

ТЕМА НОМЕРА



После длинных каникул возвращаться в рабочий ритм непросто. Мы расскажем, как это сделать без вреда для здоровья.

1 НЕ НУЖНО СПЕШИТЬ

Не стоит сразу после отпуска (особенно, если вы провели его на южных морях) с удвоенным рвением бросаться на решение рабочих задач. Это очень вредно. Вы усугубляете стресс от резкой смены климата и ритма жизни. Дайте себе время на адаптацию. Входите в рабочий ритм постепенно. Запланируйте на первые пару дней разбор текущих задач, а дела, требующие максимальной концентрации, постарайтесь немного перенести.

Практикуйте медитацию на дыхание: десять минут сидите с прямой спиной и фиксируйтесь на вдохах и выдохах, следя за тем, как воздух входит через ноздри, двигается по телу, а потом выходит. Это универсальное упражнение пригодится для снятия стресса, даже если вы никуда не уезжали.

2 ПЕРЕСМОТРИТЕ РАЦИОН

Отпуск, длинные праздники или каникулы — это всегда другой рацион. Начало рабочих будней — повод вернуть привычный (правильный) режим питания. Будет полезно на время сократить или отказаться от тяжелых, жареных, жирных, соленых и сладких блюд. Перенесите последний прием пищи на семь вечера. Постарайтесь есть в одно и тоже время, четыре-пять раз в день. При тяжести в желудке, несварении или проблемах со стулом, — примите фитосбор Тханг №5 «Сила Шафрана». Это растительный аналог панкреатина. Он улучшает обмен, снижает чувство голода и стимулирует работу поджелудочной железы.

3 СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ

Постарайтесь засыпать и просыпаться в одно и то же время, не делая исключений в выходные. Помните: здоровый взрослый человек нуждается в семи-восьми часах сна в сутки. При недосыпе или излишке сна страдает нервная система и обменные процессы. Для здоровья полезно ложится не позже одиннадцати и вставать около семи утра.

Если вам сложно войти в нормальный ритм — приходите к нашим врачам, они подберут травяные сборы, которые помогут наладить режим сна и бодрствования.

4 ГУЛЯЙТЕ

Ежедневные прогулки благоприятно сказываются на способности к концентрации. На выходные запланируйте поход в один из московских парков или выезд за город.

5 СХОДИТЕ НА МАССАЖ ИЛИ СЕАНС АКУПУНКТУРЫ

После каникул мы часто приезжаем с застоем жидкости. Иногда он возникает даже после активного отдыха. Перелеты его усугубляют. Врачи с помощью иглоукалывания, магнитотерапии или массажа восстановят крово- и лимфоток, снимут боль и вернут телу нормальную подвижность.

Если ничего не делать, стресс не уйдет. Мы привыкаем к нему, начинает казаться, что новое состояние — такая норма. Но последствия скрытого стресса перерастают в хронические состояния и могут привести к большим неприятностям.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

В большинстве случаев, достаточно гармонизирующей фитотерапии и курса процедур.

Когда симптомы уйдут, начинается вторая часть лечения — профилактика будущих стрессов. Она полностью зависит от пациента Необходимо скорректировать режим дня, рацион и объем физических нагрузок, чтобы сделать организм более устойчивым.

Если не научиться контролировать уровень стресса, через несколько лет сердечно-сосудистые заболевания станут вашими верными спутниками. Нужно найти действия, помогающие справляться с надвигающейся опасностью. Это может быть что угодно: рисование, дыхательная гимнастика, занятия спортом, прогулки или посещения концертов классической музыки.

ЧТО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ ПРИ СТРЕССЕ

Полезно:

- Соблюдать постоянный режим дня: подъем в 8–9 утра.
- Заниматься спортом.
- Есть больше овощей, белка и ненасыщенных жиров.
- Делать дыхательную гимнастику.
- Пить настои расслабляющих и тонизирующих (в зависимости от ваших потребностей в данный момент) трав.
- Уезжать в отпуск или на природу.
- Ограничивать время, которые вы проводите с гаджетами.

Вредно:

- Злоупотреблять алкоголем.
- Есть мучное и сладкое.
- Пить успокоительные без назначения врача.
- Слишком активно заниматься спортом (марафоны и покорение горных вершин лучше оставить на потом).
- Надеяться, что стресс пройдет сам.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!

АКТУАЛЬНО:

КАК НЕ ПОДХВАТИТЬ ПРОСТУДУ

Осень, погода становится переменчивой: солнце сменяется дождем, ветер временами еще по-летнему теплый вдруг пронизывает холодом. Чтобы не подхватить простуду нужно придерживаться определенных правил. Врачи ЧЖУД-ШИ делятся ими с вами.

● ВСЕГДА НОСИТЕ С СОБОЙ ТЕПЛЫЙ ШАРФ

От резкой смены погоды и переохлаждения защитит тепло. Берите с собой шарф, даже если в окно светит солнце. Кто знает, какие сюрпризы готовит погода в течение дня.

● ПЕРЕОБУЙТЕСЬ

Пора сменить летнюю обувь на ботинки или кроссовки потеплее, иначе холод от стоп может вызвать простуду, а то и перебраться к почкам.

● СОКРАТИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ХОЛОДНЫХ ПРОДУКТОВ

Восточная медицина наделяет все продукты холодными и горячими свойствами. Мясо, черный чай и жгучие приправы — «горячие». А сладкое, творог с йогуртом и зеленый чай — «холодные». Сократите употребление холодных продуктов.

● ДВИГАЙТЕСЬ

Сидячий образ жизни провоцирует застой «Слизи» — питательной среды для развития вирусов. Рекомендуем физические нагрузки: ежедневные часовые прогулки (не менее 10 тысяч шагов в сутки) и порядка двух с половиной часов в неделю любой физической активности по вашему вкусу. Это может быть йога, плавание или танцы — лишь бы приносило удовольствие. Чем больше радости от нагрузки, тем больше пользы организму она принесет.

● ГРЕЙТЕСЬ

Если вы замерзли, выпейте черного чая и сделайте ванночку для ног. Возьмите корешок имбиря, натрите, залейте кипятком и дайте настояться 10 минут. Влейте настой в теплую воду, в которой вы будете парить ноги. Не хотите возиться с отварами — возьмите согревающие травяные мешочки ТАБАН-АРШАН. Их можно приобрести с доставкой в нашем магазине phyto.jutshi.ru.

Если же простуда до вас доберется, на помощь придут травяные сборы: иммунный сбор ТХАНГ №4 и противопростудный сбор ТХАНГ №7. Их тоже можно купить в клинике или интернет-магазине.

Но когда простуда затянулась и ничего не помогает, настоятельно советуем записаться на прием в клинику Чжуд-Ши.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ:

МОЯ ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Лет десять назад в интернете была такая забава: люди показывали содержимое своей сумки/косметички/книжной полки или домашней аптечки и рассказывали о каждом предмете. Мы решили ее возродить и попросили рассказать о своей домашней аптечке директора клиник Чжуд-Ши Дариму Базарову.

— Из аптечных препаратов я держу только жаропонижающее, капли от отита, средства от острого отравления и обезболивающее. С остальными задачами отлично справляются фитопрепараты. У меня есть список самых проверенных и любимых:

— **Отвар ТХАНГ №6** (продается в нашем интернет-магазине) помощник при первых признаках простуды, фарингита, бронхита. Убирает боль и першение в горле, борется с сухим кашлем, выводит мокроту.

— **Противовирусные горошины** (продаются только в клинике) помогают не разболеться, если вы чувствуете, что вот-вот свалитесь. Еще помогают от прыщей, что мне иногда бывает очень кстати. Важно: этот препарат нельзя принимать беременным и кормящим.

— **Отвар для иммунитета ТХАНГ №4** Спас нашу дочку от увеличенных аденоидов, а недавно я открыла его дополнительное лечебное действие при прорезывании зубов у младшего сына.

—**Успокоительный сбор «Блансофит» ТХАНГ №2** помогает наладить сон, снять стресс и напряжение.

— **Пищеварительный сбор (ТХАНГ №5)** налаживает работу поджелудочной, решает проблемы со стулом, снимает чувство тяжести вздутие живота.

Эти средства проверены несколькими поколениями нашей семьи и друзей.

ГОРОСКОП: СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ

- *Благоприятные дни для путешествий*
- *Благоприятные дни для начинаний*
- *Благоприятные дни для бизнеса*

По тибетской традиции, **СЕНТЯБРЬ** — середина осени. Сам месяц начинается 31 августа, в день Тэрсууд. Это не совсем благоприятный день, поэтому и весь сентябрь станет не самым простым месяцем. Будьте осторожными и внимательными.

За лето в организме накопилась энергия «Огня» (или «Желчи»), но к сентябрю поры тела уже закрыты и его не следует переохлаждать.

В еде отдавайте предпочтение супам, блюдам из чечевицы, зелени и ягодам. Избегайте картофеля, свинины и курицы. Категорически противопоказано употребление алкоголя — это может стать причиной нарушения выработки желчи. Чтобы поддержать иммунитет и прибавить сил, пейте напиток из лимона и имбиря.

Возможны обострения кожных заболеваний и болезней лёгких.

С преобладающими эмоциями — грустью, тоской, печалью — помогут справиться прогулки.

Всем, кто родился в 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999 и 2011 гг. следует проявить внимание своему физическому и эмоциональному здоровью.

С 13 по 19 сентября взойдет звезда «Риши» — ее свет оказывает влияние на воду, делая ее особенно полезной. В эти дни стоит принимать омовения в водных источниках.

- 2, 3, 7–9, 14–16, 20–22, 26 и 27.
- 6, 7, 9, 11, 13, 16, 20 и 25.
- 1, 2, 4, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 19, 22, 23, 25, 26, 28.

Завершающий месяц осени — **ОКТЯБРЬ** — начнётся 29 сентября.

В этом месяце важно соблюдать чистоту помыслов, в сложных ситуациях действовать по совести и оставаться непоколебимым как гора.

Поры тела закрыты, но в нас еще есть накопленная энергия солнца. Рекомендации: пить теплую воду и принимать согревающую ванну, в еде избегать жирной жареной, острой, а также несвежей и консервированной пищи. Пользу принесут бобовые, шпинат, говядина, облепиховый морс и супы. Тем кто страдает заболеваниями желудка, поджелудочной железы, гипертензией нужно быть особенно внимательными к тому, что вы едите. Особое внимание к своему физическому и эмоциональному здоровью следует проявить тем, кто родился в 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000 и 2012 гг.

- 1–3, 7–9, 13–15, 19–21, 25–27, 30 и 31.
- 4, 5, 7, 9, 12, 18 и 30.
- 1, 4, 5, 7, 8, 10, 13, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 28, 29, 31.

В Бурятии и на Тибете **НОЯБРЬ** считается первым месяцем зимы. Он начинается 29 октября и открывает возможность использовать свои таланты, раскрыть внутренний потенциал — будьте уверены, пространство вам поможет.

К зиме энергия жара покидает нас и в организме накапливается энергия холода. Рекомендую вести умеренно активный образ жизни, ежедневно по утрам выполнять упражнения до появления легкого тепла в теле — этого вполне достаточно.

Из-за накопления холода возможны обострения заболеваний почек, мочевыводящих путей, суставов и поясницы. Возможно обострение страхов, разочарования и неуверенности в себе.

В питании избегайте свинины, картофеля, сладкого, холодных напитков и пива, а вот рыба, крупы, зелень, дайкон, баранина и супы будут полезны.

Осторожность в ноябре следует проявить тем, кто родился в 1952, 1964, 1976, 1988, 2000 и 2012 гг.

- 1, 6–8, 12–14, 18–20, 23–25, 29 и 30.
- 1, 2, 4, 6, 8, 9, 16, 27, 29 и 30.
- 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13, 15, 18, 21, 22, 24, 25, 27, 30.

Гороскоп составил Баир лама.

Над выпуском работали: Автор: Ольга Замятина; Редактор: Татьяна Хейн; Выпускающий редактор: Валерий Юдин; Продюсер: Дана Норвила; Верстка: Марина Щедрина. Фото и иллюстрации: Ольга Паволга, Лиза М. Гриффин.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!

+7 (495) 228-28-08
+7 (926) 880-58-88
Сивцев Вражек, 44/28
9:00 - 21:00

+7 (495) 650-41-91
+7 (925) 925-68-88
Малая Дмитровка, 25с1
9:00 - 21:00

jutshi.ru
jutshiclinic
www.jutshi.ru