



## Глава 3. Познать причины болезней

### Аритмия

Аритмия — изменение частоты, ритмичности и последовательности сокращений сердечной мышцы. С точки зрения тибетской медицины, данная патология является следствием «возмущения» в сердце трех жизненных начал — *ветра, слизи и желчи*.

**Симптомы:** *при возбуждении сердца возникают сильные головные боли, сердечные колики, забывчивость; больной то возбужден, то угнетен. Появляются одышка, сердцебиение, длительная бессонница, чувство тревоги и пустоты в области сердца; перебои в его работе (ощущения замирания, остановки). Лицо человека бледнеет, его черты заостряются; возникают отеки под глазами, глаза «проваливаются». Человек выглядит уставшим. Язык красный, заостренный. Нарушение сердечного ритма может проявляться его учащением (та-*

*хикардия), замедлением (брадикардия), внеочередными сердечными сокращениями (экстрасистолия), беспорядочными сердечными сокращениями (мерцательная аритмия) и др.*

С точки зрения западной медицины, аритмия может являться следствием:

- заболеваний сердца — ишемической болезни, гипертонии, порока сердца, миокардита, хронической сердечной недостаточности, врожденных патологий и т. д.
- заболеваний других органов — щитовидной железы, надпочечников, а также гормональных расстройств, сахарного диабета, ожирения, электролитных нарушений и т. д.
- хирургических операций, инсульта, стрессов и переживаний, физических нагрузок, употребления алкоголя, приема некоторых лекарственных препаратов и т. д.

Как указано выше, с точки зрения тибетской медицины, аритмия — следствие «возмущения» трех доша в сердце (*ветер, желчь, слизь*). Наиболее частой причиной появления данного симптома является «возмущение» конституции *ветер* (нервная система). Накопление стресса, усталость, моральная ответственность за близких, напряженная обстановка на работе и другие ежедневные проблемы приводят к тому, что у человека возникает синдром хронической усталости (СХУ). На его фоне спазмируются мышцы, развиваются и усиливаются симптомы шейно-грудного остеохондроза, происходит защемление нервных корешков, что становится причиной возникновения аритмии, чаще всего экстрасистол. Мерцательная аритмия развивается на фоне сильнейших стрессов, душевных переживаний, травм, эмоциональных встрясок. Если вовремя не начать лечение, со временем болезнь может перейти в постоянную форму, которую современная медицина не излечивает. При этом назначается пожизненный прием разжижающих кровь химических

препаратов (с большим количеством побочных эффектов) и противоаритмических средств, которые оказывают отрицательное воздействие.

Даже в аннотациях к химическим препаратам содержатся предупреждения о том, что может иметь место урежение сердечных сокращений, развитие безболевой формы инфаркта миокарда. Препарат норваск, например, имеет такие побочные эффекты. Всем известный кардиомагнил, он же кардиоаспирин (попросту — обычный аспирин), тоже имеет множество побочных действий. Одно из них — изменение формулы крови (меняются красные кровяные тельца — эритроциты). Кроме того, возникает опасность кровотечений и ряд других осложнений. В конечном итоге ритм сердца не восстанавливается.

О том, как лечить аритмию, я расскажу на примере пациентки клиники «Наран» Елены С. (32 года).

## **ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

Елена — менеджер по развитию бизнеса в крупной компании. Не замужем, детей не имеет. Приехала в Москву из провинции, сделала карьеру благодаря своему характеру, целеустремленности, желанию учиться. Так случилось, что Елена влюбилась в босса. Любовь была взаимной, «сумасшедшей», как говорила она сама. Все бы ничего, но босс был женат, имел троих детей. Любовь не сделала Лену счастливой. Влюбленным приходилось встречаться тайно, урывками, девушка была вынуждена прятать свои чувства от сослуживцев, друзей. Мужчина же ничего не собирался менять в своей жизни. Елене это казалось предательством. Она так сильно переживала, что потеряла сон, аппетит, интерес к работе. Боссу это не понравилось, и он ее уволил. Она осталась наедине со своими проблемами — по ночам появились страхи, беспокойство. Лена заметила, что сердце стало биться неритмично. Боясь, что у нее может случиться внезапная остановка сердца, она бросилась к врачам. Долго ходила по кругу: терапевт, кардиолог, невролог и т. д. В итоге — таблетки горстями, а облегчения нет.

На приеме у врача тибетской медицины Елену выслушали, выяснили вместе с ней причину не только ее волнений, страхов, но и перебоев в работе сердца. Лечение оказалось несложным: во-первых, пациентке порекомендовали сделать коррекцию питания, ей была рекомендованы маслянистая пища со сладким вкусом, а также, обязательно, продукты с острым, кислым, соленым вкусом. Прием лекарственных фитосборов привел в норму возбужденную систему *ветер*. У Елены нормализовался сон, через две недели исчезли экстрасистолы, электрокардиограмма пришла в норму. Глубокий точечный массаж всего тела, прижигания в зоне точек ветра, баночный массаж и другие процедуры восстановили общее состояние пациентки. Байкальские фитосборы с содержанием шикши, шизонепета, шлемника улучшили работу нервной системы и, соответственно, сердца. Месяц в клинике «Наран» пролетел для Елены как один день. Все невзгоды остались позади, и сейчас она вспоминает свои «сердечные страдания» с юмором. «Теперь у меня трезвая голова, а главное, я обрела прежнее здоровье. И у меня обязательно будут семья и двое детей», — обещала она.

## **Бронхиальная астма**

Бронхиальная астма — хроническое заболевание дыхательных путей, характеризующееся затруднением дыхания и повторяющимися приступами удушья.

**Симптомы:** *механизм заболевания состоит в том, что избыток слизи в бронхах суживает их просвет и препятствует дыханию (болезнь «холода»). С другой стороны, при воспалительном инфекционном процессе в бронхах происходит разбухание, утолщение стенок, что также вызывает сужение просвета между ними (болезнь «жара»). Чем больше сужение просвета, тем сильнее затруднено дыхание. В обоих случаях спазм бронхов вызывает острый приступ удушья — мышцы, окружающие бронхиальные трубочки, резко сокращаются, суживают бронхи, и воздух перестает поступать по ним.*

*В результате воздух, находящийся в альвеолах (воздушных мешочках) легких, оказывается закупоренным и не может выйти наружу, а свежий воздух не способен проникнуть в легкие. На первой стадии приступы могут происходить один или два раза в год, на второй — уже до двух раз в месяц или неделю. И, наконец, когда болезнь переходит в третью стадию, приступы становятся постоянными. Чаще всего они происходят в интервале с 3 до 5 часов ночи — во время активизации меридиана легких.*

К развитию бронхиальной астмы приводит нарушение двух систем организма — *слизи и ветра*.

Основные причины нарушения систем *слизь и ветер*.

1. Накопление избыточной слизи в бронхах из-за неправильного образа жизни и питания.
2. Отек (воспаление) слизистой оболочки бронхов.
3. Спазм бронхов (спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол, вызванный нервными стрессами, страхами, воздействием холода).

Согласно тибетской медицине, болезни, в том числе бронхиальная астма, развиваются по двум сценариям — «холода» и «жара». В первом случае заболевание протекает, как правило, без повышения температуры, во втором может сопровождаться лихорадочным состоянием. В европейской части России чаще всего встречается астма по сценарию «холода», то есть вызванная «возмущением» конституции *слизь*.

Причинами развития бронхиальной астмы и других болезней *слизи* становятся неправильный образ жизни и неправильное питание — потребление большого количества «охлаждающей» иньской пищи. К продуктам, провоцирующим болезни «холода», в первую очередь относятся молоко, кефир, йогурты, глазированные сырки, картофель, хлебобулочные и кондитер-

ские изделия, сырые овощи и фрукты. Вредно также частое употребление неразогретых продуктов из холодильника и холодной воды.

Образ жизни, провоцирующий болезнь: частое переохлаждение организма, особенно если человек живет в сыром и влажном климате, «закаливающие» процедуры, обливание холодной водой, моржевание, купание в холодной воде (в море, реке, озере) до наступления холодов, недолеченные и перенесенные на ногах бронхиты, ангины, грипп, пневмонии и другие инфекционные заболевания дыхательных путей.

Последствия астмы очень серьезны: нарушение функций легких ведет к развитию легочно-сердечной недостаточности, гипоксии (кислородному голоданию) организма и поражению всех органов и систем. Астматики, как правило, страдают психоэмоциональными расстройствами, у них наблюдаются фобии (страх смерти, особенно во время приступов), нарушается сон, развивается привязанность к ингаляторам. Часто ситуация складывается так, что люди не видят выхода из сложившейся ситуации.

Основной симптом бронхиальной астмы — приступ удушья, который развивается сначала редко (1–2 раза в год), затем учащается на фоне простуд и других провоцирующих факторов. Приступы удушья сопровождаются острой нехваткой кислорода, вызывают страх, гипоксию мозга, нарушения в других органах и тканях. Если не снять (купировать) приступ, он может затянуться на несколько часов или суток. Развивается *status asthmaticus*.

Как я отмечала выше, бронхиальная астма может протекать по сценарию «жара», она свойственна людям конституции *желчь*. А они, как правило, имеют «горячую» кровь, питаются горячей, острой, жареной и жирной едой. Такие люди нетерпеливы, гневливы, не упускают момент пропустить ста-

канчик-другой крепкого алкоголя. Надо также отметить, что люди-желчи очень чувствительны к различного рода запахам и подвержены отравлениям (чаще всего пищевым). Если предстатели конституции *желчь* со временем меняют характер питания в сторону увеличения сладких продуктов (употребляют много мяса, рыбы, картофеля, круп, хлеба и др.), то у них приходит в движение («возмущается») слизь на фоне уже имеющейся «возмущенной» желчи. Присоединение инфекции (ОРЗ, ангина и др.) может вызвать единичные приступы бронхиальной астмы. Провоцирующим фактором служит вдыхание резких запахов (бензин, лакокрасочные материалы, духи, одеколон, подгоревшая еда и проч.). Ответная реакция на них — мгновенный приступ удушья, в конце которого выделяется скудная желтоватая мокрота.

Причиной бронхиальной астмы могут стать также безобидная простуда, недолеченный бронхит, ангина, поэтому так важно не запускать простудные заболевания, — ведь это может оказаться прелюдией астмы. Но что делать, если болезнь уже настигла человека? Прежде всего — избегать новой простуды, контактов с заболевшими, постепенно и без больших нагрузок закалять организм, раз в неделю или в десять дней делать разгрузочные дни, избегать резких запахов (бензина, краски, дыма, подгоревшей пищи), постараться придерживаться принципа отдельного питания.

Западная симптоматическая заместительная терапия, направляя усилия только против внешних проявлений болезни, никоим образом не затрагивает истинных причин недугов. Таким образом, вместо подлинного исцеления создается лишь видимость здоровья. Расплачиваться за эту иллюзию приходится порой по очень высокой цене. Любой химический препарат, всасываясь стенками кишечника, попадает в кровь и затем с кровотоком поступает в печень, что приводит к ее поражению.

Даже следы алкоголя сохраняются в крови в течение нескольких дней, что же тогда говорить о лекарственных средствах, которые употребляются изо дня в день и по несколько раз в сутки.

Например, применение небулайзера оказывает на легкие негативное воздействие и охлаждает и без того холодную кровь человека, страдающего бронхиальной астмой. Безусловно, ингаляторы (спазмолитические, гормональные) дали большой толчок в лечении и предупреждении астмы, но, к сожалению, они не излечивают болезнь.

Регулирующая система *слизь* отвечает за рост организма и наиболее активна в детском возрасте. Этим объясняется тот факт, что дети наиболее подвержены болезням слизи, причем с локализацией преимущественно в верхней части тела (носоглотка, бронхи). К ним относятся риниты, гаймориты, синуситы, фронтиты, аденоиды и полипы в носу, обструктивный бронхит и, наконец, бронхиальная астма. Эти болезни находятся в тесной взаимосвязи. Бронхиальная астма может наблюдаться даже у самых маленьких детей, начиная с 2–3 месяцев. Если ее запустить, то дети зачастую становятся инвалидами (речь идет о детях конституции *слизь* и *ветер*, часто и длительно страдающих простудными заболеваниями, трахеобронхитами, полипами в носовых пазухах и т. д.). Тибетские медики считают, что детей, подверженных заболеваниям бронхов, кормят неправильно. Их ограничивают в использовании острого, соленого, кислого вкусов (которые, наоборот, необходимы им для сглаживания симптомов холода от «возмущенной» *слизи* и *ветра*). Мамы и бабушки, следуя настойчивой телевизионной рекламе, закармливают ребенка йогуртами, «растишками», которые еще больше охлаждают и без того холодный организм (кровь) маленького человека.

Детей не рекомендуется кормить молочными продуктами, всевозможными йогуртами, сладкими творожками с фруктами,

ягодами (с точки зрения тибетской медицины, фрукты и молоко — продукты несовместимые). Не нужно давать фруктовые соки. Я понимаю, что это делается из лучших побуждений, но результат вы получите прямо противоположный: постоянное потребление холодных иньских продуктов и внешнее охлаждение организма способствуют накоплению слизи, гипертрофии слизистой бронхов и, как следствие, развитию такого заболевания, как астма. Рекомендую, после предварительной консультации с врачом тибетской медицины, подключить натуральные способы лечения: применение эффективных фитосборов и внешнего воздействия с помощью точечного массажа, прогревания полынными сигарами, вакуум-терапии, стоун-терапии и др.

В лечении бронхиальной астмы важно распознать болезнь и выяснить, по какому сценарию она развивается — «холода» или «жара». В зависимости от этого применяется лечение — «холодная» астма лечится «горячими» методами, а «горячая» корректирует «возмущение» желчи.

Опыт врача тибетской медицины показывает, что нельзя опускать руки даже в самых, казалось бы, безвыходных и сложных случаях. Вылечить астму можно не только у маленьких детей, но и у взрослых, страдающих этим недугом долгие годы. При этом важно помнить, что запускать простудные заболевания нельзя, поскольку это может стать прелюдией к такой грозной болезни, как бронхиальная астма.

## **ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

Девочка трех лет страдала астмой уже полтора года. Болезнь началась после воспаления легких. За это время несколько раз малышка лежала в больнице, но недуг не отступал. Она почти не разговаривала: бледное лицо, равнодушие ко всему окружающему. Во время лечебных процедур девочка никак не реагировала. Видимо, просто устала болеть. Первые сеансы лечения в клинике «Наран» результата не дали,

и ночью у девочки опять случился приступ, родители вызывали скорую помощь. Несмотря на это, мы решили продолжить лечение. И только после седьмого сеанса добились улучшения состояния пациентки.

После окончания лечения девочка чувствовала себя значительно лучше. Она наблюдалась у нас в клинике в течение следующих пяти лет. Сегодня ей уже 8, девочка очень живая, общительная, ходит в школу и почти не болеет.

## **Несварение — корень всех болезней**

Тибетская медицина выделяет очень сложное состояние, которое носит название *мажу* (от тиб. *ma 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 мажу не будет. У них повышенный «огонь» желудка, хорошая переваривающая способность. Из-за плохого переваривания пищи состояние человека ухудшается, постепенно нарастают симптомы заболевания.

**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. У пациентов болят голова, сердце. Выделяется много вязкой слюны, соплей, периоди-*