

Основные направления лечения в First Class Medical GmbH:

Традиционная китайская медицина (ТКМ) 中医学 и Традиционная тибетская медицина (ТТМ) རོད་སྐྱེན

Традиционная китайская медицина (ТКМ) - это целостный метод, основанный на принципах движения ци и баланса инь и ян. В ней, например, используются акупунктура и акупрессура для восстановления баланса в организме и укрепления здоровья.

Традиционная тибетская медицина (ТТМ) - это также целостная медицинская система, распространенная в Тибете и прилегающих к нему гималайских регионах. Она имеет многовековую историю и основана на принципах тибетского буддизма, тибетской культуры и аюрведической медицины из Индии.

ТТМ рассматривает человека как часть Вселенной и уделяет большое внимание балансу между телом, разумом и окружающей средой. В его основе лежит концепция трех энергий - rLung (ветер), mkhrispa (желчь) и badkan (флегма), которые присутствуют в организме и отвечают за поддержание здоровья. Когда эти энергии выходят из равновесия, возникают заболевания.

ТКМ и **ТТМ** используются как для профилактики, так и для лечения заболеваний. ТКМ и ТТМ могут использоваться не только для облегчения физических недугов, но и для улучшения психологического состояния.

Диагностика в ТКМ и ТТМ включает в себя подробный анамнез, **пульсовую диагностику, анализ мочи, исследование языка** и других физических и психологических отклонений. На основании поставленного диагноза применяются различные методы лечения.

К **методам лечения** в ТКМ и ТТМ относятся акупунктура, моксibuстион, купирование, акупрессура, туйна-массаж, диетические рекомендации и модификация поведения.

Иглоукалывание предполагает введение тонких игл в определенные акупунктурные точки, расположенные вдоль меридианов, которые, как считается, влияют на поток энергии, способствуя улучшению здоровья и самочувствия. Акупунктурные точки определяются с помощью анатомических ориентиров, традиционных знаний и клинического опыта. Тонкие и стерильные иглы, которые не должны содержать силикон из-за возможной аллергической реакции, аккуратно вводятся в тело и остаются в нем на некоторое время, обычно не менее 20 минут. Во время процедуры пациент может ощущать легкое давление, покалывание или минимальное укалывание в акупунктурных точках. Иногда в месте прокола иглы может появиться небольшой синяк.

Иглоукалывание применяется для лечения различных заболеваний, в том числе для снятия боли, уменьшения стресса, преодоления экзаменационной тревоги, улучшения пищеварения, улучшения сна, поддержки иммунной системы, лечения зависимостей (например, для отказа от алкоголя и курения).

Она также может использоваться в качестве дополнительной терапии в сочетании с традиционным медицинским лечением. Эффективность акупунктуры изучалась в многочисленных научных исследованиях, и есть доказательства того, что она в определенной степени может помочь. Однако важно отметить, что акупунктура подходит не для всех заболеваний, поскольку каждый организм реагирует на нее по-разному.

Моксибустион - это вид тепловой терапии, при которой высушенная трава полыни (*Artemisia vulgaris*) сжигается для стимуляции **определенных акупунктурных точек** или отдельных участков тела. Для этого используются мокса-сигары или мокса-палочки, в которых трава сжигается, а тепло передается в акупунктурную точку. Считается, что тепло улучшает течение жизненной энергии, называемой **ци**, в организме и устраняет дисбаланс или блокировку энергетических путей, называемых **меридианами**. Моксибустион может использоваться в сочетании с акупунктурой, когда в соответствующие точки сначала вводятся акупунктурные иглы, а затем зажигается трава мокса.

При использовании **мокса-сигар** акупунктурные точки можно стимулировать и на расстоянии 2-4 см от кожи **без акупунктурной иглы**, в зависимости от индивидуального восприятия тепла.

При **купировании** стаканчики прикладываются к коже, создается отрицательное давление, в результате чего кожа и лежащие под ней ткани всасываются в стаканчик. Это приводит к локальному нагреванию кровеносных сосудов и усилению притока крови к больному месту. Купирование используется для лечения различных заболеваний, включая мышечное напряжение, боли в спине и шее, артрит, головные боли и расстройства пищеварения. Считается, что купирование регулирует потоки энергии в организме, устраняет блокировки и восстанавливает равновесие.

Акупрессура предполагает воздействие на определенные точки тела без использования акупунктурных игл. Точки акупрессуры расположены вдоль меридианов и часто совпадают с точками, используемыми в акупунктуре. Акупрессура может использоваться для облегчения различных заболеваний и состояний, включая головные боли, тошноту, боли в спине, напряжение, стресс, а также для расслабления и улучшения самочувствия.

Массаж Туйна основан на тех же принципах, что и акупунктура и акупрессура. Это вид массажа, в котором используются различные ручные приемы, такие как надавливание, поглаживание, разминание, надавливание и поколачивание, для регулирования потока энергии в организме, снятия боли и расслабления.

Тибетское диетологическое консультирование основано на принципах ТТМ, которая на протяжении столетий практикуется в Тибете и соседних регионах Азии. В ее основе лежит учение тибетского буддизма и тибетская культура. Тибетское консультирование по питанию учитывает индивидуальные потребности и состояние здоровья человека и использует принципы ТТМ для выработки рекомендаций по питанию и образу жизни.

Тибетская йога (Лу Чонг) - это тибетская двигательная практика, сочетающая физические позы и упражнения с контролем дыхания и осознанностью. Она

берет свое начало в ТТМ. В ТТМ, испытавшей влияние ТКМ и древнеиндийской аюрведической медицины, учение о движении играет важную роль в лечении дисбаланса. В Лу Чжон можно найти параллели с хатха-йогой, которая помогает справиться со стрессом, снять тревогу и снизить высокое кровяное давление. Согласно представлениям буддийско-индуистской традиции, в теле человека существует 7 чакр (энергетических центров). Лу Чонг направлен на улучшение физического и психического состояния за счет улучшения течения энергии в организме и повышения общего баланса и гибкости. Она состоит из ряда движений и поз, которые могут быть адаптированы к различным уровням физической подготовки, и часто используется как для физических упражнений, так и в терапевтических целях.