



ВЕСТИНИК

# ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 1 (148) январь 2013 г.  
Выходит с июня 2005 года  
naran.ru

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»



Что делать с усталостью – стр. 2



Искусство волшебных рук – стр. 3



Из практики клиники «Наран» – стр. 4



Бронхиальная астма у ребенка – стр. 6



Самоцвет, содержащий кальций, – стр. 7



Татьяна Абрамова, актриса, певица, телеведущая, пациентка клиники «Наран» на «Войковской»:

## «УЧИТЬСЯ ЖИТЬ в гармонии с собой!»

*Пусть Новый год в ваш дом войдет  
С надеждой, радостью, любовью.  
И в дар с собою принесет  
Большое счастье и здоровье!*

*Пусть в вежность канет все плохое  
С последним вздохом декабря!  
И все прекрасное, живое  
Придет к вам в утро января!*

### 2013 ГОД – ГОД ЧЕРНОЙ ВОДЯНОЙ ЗМЕИ

Змея на Востоке почитается как мудрое, могущественное и таинственное существо. Для змеи нет преград на земле и на воде, она преодолеет все препятствия. В год Змеи звезды будут благотворно влиять на материальное положение и успехи в бизнесе – богатство приумножится, многие смогут решить свои финансовые проблемы.

В год Змеи нас ожидают самые приятные впечатления и яркие эмоции, Змея будет благосклонна к людям творческих профессий – артистам, писателям, поэтам, художникам, журналистам, музыкантам и философам.

Правило наступающего года – контролировать свои поступки и мысли. Важно действовать обдуманно, быть осторожными и осмотрительными. 2013 год будет удачным для тех, кто решится обзавестись семьей.

Находясь под покровительством Змеи, нужно идти к достижению своей цели, не останавливаясь на своем пути. Пусть мудрая Змея принесет всем гармонию, благополучие и процветание!



### НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ

Для пенсионеров

скидка 60%

на комплексное лечение

Для всех

записавшихся на комплексное лечение в этот период **скидка до 30%** и скидка 10% на фитопрепараты

**Подарок от фитобара –**

издания из серии «Библиотека клиники «Наран» к.м.н., основателя клиники Светланы Чойжинимаевой:

– **Еда как причина «горячих» и «холодных» болезней**

– **Как сохранить здоровье своего ребенка с точки зрения тибетской медицины**

И еще...

**после каждого оздоровительного сеанса 15%-ная скидка на Байкальские сборы**

тел. 8 (495) 221 21 84

Лечебные программы «Детки, не болейте!» помогут нашим детям стойко перенести зимние холода!





СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



**Светлана Чойжинимаева**

# ЧТО ДЕЛАТЬ С УСТАЛОСТЬЮ...

## Синдром хронической усталости

мышц в воротниковой зоне, в межлопаточной области (часто у школьников и студентов, у детей, серьезно играющих на музыкальных инструментах, словом, у всех, кто подолгу сидит в напряженном состоянии и не умеет своевременно расслабляться). Энергии тела и умственной работоспособности хватает ненадолго. После обеда человек «выключается»: наступает сонливость, притупляется острота восприятия, утомление, хочется полежать, рассеивается концентрация внимания. Женщинам к вечеру не хочется готовить ужин. У мужчин снижается либидо, интерес к сексу, к жене. Жизнь становится пресной, и даже еда

ми, страх смерти, страх одиночества, потери близких и другие фобии. «Гормон страха» – адреналин вызывает спазмы сосудов, которые больше всего бьют по почкам, а впоследствии ведут человека к гипертонии. Сердце при синдроме хронической усталости проявляет себя учащенными сердцебиениями и колющими болями в области сердца или под левой лопаткой и приступами одышки, причем она носит инспираторный характер (трудно сделать полноценный вдох). Если хроническую усталость не лечить, она, как всякая запущенная болезнь, начнет провоцировать вторичные, подчас более серьезные заболевания. На фоне снижения иммунитета при хронической усталости развиваются инфекционные заболевания, включая вирусные (ОРЗ, ангины), а также мужские (простатит) и женские (миома), в старости вероятно развитие болезни Паркинсона. У детей, если их сверх меры нагружать и не лечить синдром усталости, могут развиваться неврозы, депрессии и даже шизофрения, эпилепсия (из-за спазмов сосудов головного мозга).

*Врачи предлагают диагностировать синдром хронической усталости как отдельную болезнь с 1988 г. В последние годы этот термин звучит все чаще и чаще. Наше стремительное время требует полной отдачи в работе, не считаясь со здоровьем. Когда же современный трудоголик решит наконец отправиться на отдых, может оказаться, что долгожданный отпуск, вопреки предпринятым усилиям, не дает ожидаемых результатов. А почему? Ответ прост: хроническую усталость не вылечить пребыванием на море или рюмкой коньяка. Это болезнь.*

Субъективно сам человек может заподозрить у себя хроническую усталость, если даже длительный сон не избавляет его от головной боли, плохого настроения, недовольства собой, раздражительности. Более объективная симптоматика заболевания наблюдается нарушения сна: затрудненное засыпание, регулярное бодрствование после 4–5 часов утра.

не приносит удовольствия. Человек ощущает тяжесть в теле, в спине, что мешает сосредоточиться на работе, вызывает раздражение. И даже сон не дает освобождения от такого груза. Гиперемия глазных яблок – покраснение или пожелтение (у людей, относимых по тибетской классификации к конституциональному типу желчь); особое напряжение в подушечках пальцев (по корейскому учению суджок они соответствуют голове); затвердение икроножных мышц и ягодиц, особенно у тех, кто занимается спортом и является заядлым посетителем фитнес-клубов.

Синдром хронической усталости надо лечить. Прежде всего, следует снять напряжение не только с воротниковой зоны, но и всей спины, рук, икроножных мышц с помощью энергетического точечного массажа. Область шеи и верхней части спины человеку должен массажировать кто-нибудь из домашних.

**«ТОЧКИ БОЕВОГО ДУХА»**

*Исключительно эффективно массажное воздействие на так называемые «точки боевого духа». Найти их на теле совсем легко: мысленно очертите контур левой лопатки; по правому вертикальному краю лопатки на равном расстоянии друг от друга расположены четыре «точки боевого духа». Надавить на них можно большим пальцем или пластмассовой ручкой, карандашом, протиснуть сверху вниз 3–4 раза, пусть это сделает кто-то из членов семьи. После такого совсем краткого массажа вы сразу почувствуете прилив энергии.*

Полезно плавание в бассейне хотя бы раз в неделю. Вода снимает отрицательную энергию тела. Но лучше всего простые упражнения из йоги, которые можно выполнять в любом офисе. Желателен простой релакс, особенно он необходим людям, много работающим в офисах, за компьютером. Если работа не позволяет поспать, постарайтесь после обеда расслабиться хотя бы на 10–15 минут.

Синдром хронической усталости необходимо серьезно лечить с помощью методов тибетской медицины. В этом вам поспособствуют наши врачи, которые помогут изменить рацион питания, образ жизни, назначат вам тибетские фитопрепараты и процедуры. Особо хочется обратить внимание на энергетический точечный массаж в сочетании с другими методами (ИРТ, прогревание полыньными сигарами, вакуум-терапия и др.). Процедуры являются, особенно на первых сеансах, достаточно болезненными, но они освобождают организм от внутреннего и наружного напряжения и спазмов. Человек чувствует себя после сеансов свободным от душевного и физического груза, возрастает трудоспособность, возникает ощущение полноты жизни, он испытывает эмоциональный подъем и радуется жизни.

**МАССАЖ ГОЛОВЫ**

*Массаж лица – это привычные «умывательные» движения. Надо помнить, что мы умываем лицо не только ради чистоты, но во многом ради массажа, ведь на лице сосредоточены янские меридианы, то есть высокоэнергетические (кстати, именно поэтому лицо не мерзнет даже при морозе, когда мерзнут все остальные части тела). Массаж головы (против головных болей) производят самостоятельно, почесывая кожу под волосами и постукивая по голове в течение полминуты-минуты кончиками пальцев или костяшками кулаков.*

**ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ СПИНЫ**

*Для этого берут одну или две медицинские банки, которые в старые добрые времена всегда использовались при простуде или кашле, а в последние годы, повинуясь западной моде, почему-то от них отказались, неоправданно испугавшись, что могут полопаться сосуды. Спину надо обильно натереть растительным маслом, поставить одну-две банки и хорошенько поводить ими по спине вверх-вниз в течение 5–10 минут. Девять-одиннадцать сеансов, и вы избавитесь от напряжения в мышцах спины.*

Синдром хронической усталости характеризуется эмоциональной нестабильностью, проявляющейся в раздражительности, немотивированных срывах на близких, частых головокружениях. Также симптомами этого заболевания могут явиться двоение в глазах, «мушки» перед глазами, иная форма усталости глаз, вызванной сужением мелких сосудов из-за нервных спазмов, усиленное сердцебиение, тахикардия, онемение пальцев рук. Человек, страдающий хронической усталостью, часто подвержен простудным заболеваниям, причем они носят вялотекущий характер, без повышения температуры. Имеющиеся хронические заболевания долго не вылечиваются, не дают стойкой ремиссии. Вторичными симптомами синдрома хронической усталости могут быть затвердевание



Если напряжение в теле накапливается день ото дня, а человек не дает организму отдыха, усталость, зашкаливающая за некий предел, сказывается на работе отдельных органов, прежде всего сердца, поджелудочной железы, печени и почек. Перегрузка поджелудочной железы приводит к тому, что не в полной мере расщепляются белки и окисляются жиры и глюкоза. Из-за этого образуются избытки молочной, пировиноградной и щавелевоуксусной кислот, шлаки или внутренние яды отравляют организм. Из-за неполноценной работы печени появляются пигментные пятна на лице и других частях тела, папилломы, что, в сущности, можно интерпретировать как признаки преждевременного старения. Пигментные пятна свидетельствуют о застое кровотока. Неприятности с глазами также могут быть спровоцированы неладами с печенью: недаром в тибетской медицине считается, что глаза – это «зеркало» печени. Головная боль и раздражительность зачастую также являются следствием неудовлетворительной работы печени.

Почки страдают в тех случаях, когда человек испытывает страх – перед начальством, экзамена-

**САМОМАССАЖ РУК И УШНЫХ РАКОВИН**

*Пальцы рук человек может массажировать самостоятельно: большим и указательным пальцем одной руки каждый в отдельности палец другой. При этом надо следить, чтобы тянущие движения активных пальцев были направлены от себя, то есть от ладони к кончикам пальцев. Затем можно сплести руки в замок и произвести прохрустывание.*

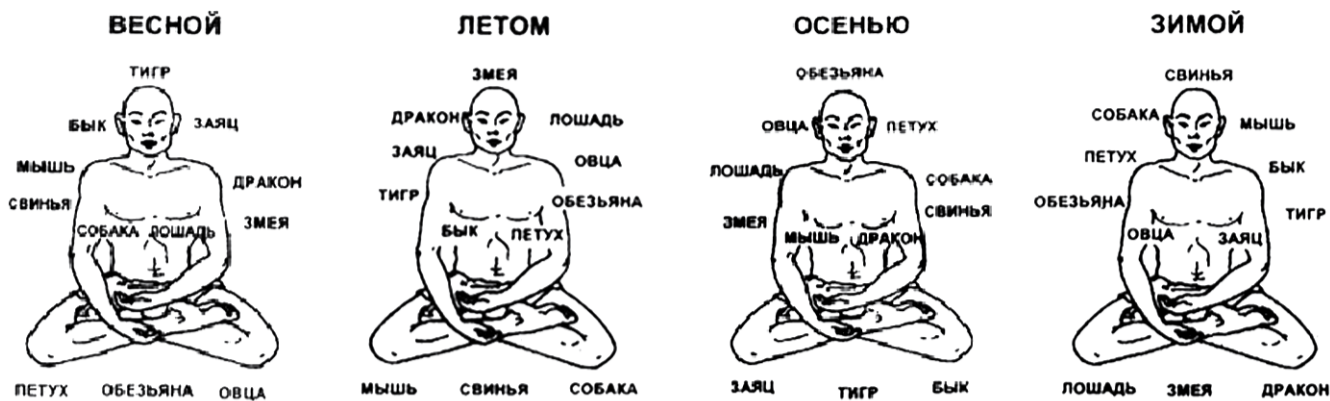
*Очень полезен массаж ушных раковин, в зоне которых локализованы около 200 биологически активных точек. Его можно производить от одного до трех раз в день. В ходе этого массажа заткните указательными пальцами ушные входы, проверните пальцы один-два раза, затем резко выдерните – услышите звонкий хлопок. Такое воздействие один раз в день избавит вас от серных пробок, продувание которых у врача-отоларинголога порой доставляет немалый дискомфорт. Икроножные мышцы также можно массажировать самому.*





## БУДДИЙСКАЯ АСТРОЛОГИЯ

### КРУГ БУДДЫ



### ЦИКЛ ДВЕНАДЦАТИ ЗНАКОВ

В старинных буддийских сутрах говорится, что важное значение имеет год, месяц рождения человека, так как это определяет характер и его дальнейшую судьбу. Например, если вы родились осенью в год Обезьяны, то вы находитесь у «головы Будды», или, если вы родились летом в год Дракона, то вы находитесь около «уха Будды».

#### У головы Будды

Весна – Тигр, лето – Змея, осень – Обезьяна, зима – Свинья

Родившемуся у головы предначертаны богатство, слава и почет. Он может стать прекрасным руководителем крупного производства, успешно заниматься государственной деятельностью. Эти люди обычно неагрессивны, обладают спокойным и рассудительным характером. Правда, домашними таких людей назвать трудно.

#### Около уха Будды

Весна – Бык, Заяц; лето – Дракон, Лошадь; осень – Овца, Петух; зима – Собака, Мышь

Родившийся около уха наделен мудростью, честолюбив, удачлив. Ему можно доверять в любых делах, но иногда эти люди бывают очень хитрыми и используют это качество для достижения своих целей, нанося другим вред. Семье обычно уделяют много времени. Могут быть вспыльчивыми.

#### У плеча Будды

Весна – Мышь, Дракон; лето – Заяц, Овца

Родившийся у плеча пользуется благосклонностью властью имущих. Он независим благодаря своему уму. Как правило, эти люди получают хорошее образование, так как им легко даются различные науки. Могут обладать резким или злобным характером. Семье времени уделяют немного.

#### Возле руки Будды

Весна – Свинья, Змея; лето – Тигр, Обезьяна; осень – Змея, Свинья; зима – Обезьяна, Тигр

Родившийся возле руки человек умелый, мастер своего дела. Может стать художником, артистом. Жизнь его обычно обеспечена, а бедность могут

принести только серьезные неудачи. Эти люди подвержены частой смене настроения, нередко склонны ставить свои интересы превыше всего. На них не всегда можно положиться, к тому же они часто бывают черствыми. При всем при этом очень любят свой дом и уделяют ему много времени.

#### У груди Будды

Весна – Собака, Лошадь; лето – Бык, Петух; осень – Мышь, Дракон; зима – Овца, Заяц

Родившемуся у груди придется много работать, для того чтобы обеспечить свое благосостояние. Эти люди надежны, терпеливы, им можно доверять. Они много делают для сохранения уюта в доме, стремятся к бесконфликтному решению проблем. Но, увы, дом не всегда приносит им покой и счастье.

#### На ногах Будды

Весна – Петух, Овца; лето – Мышь, Собака; осень – Заяц, Бык; зима – Лошадь, Дракон

Родившийся на ногах предпочитает жить в чужом доме. Ему суждено быть подчиненным. Он моральный и физический скиталец. Много обид и неудач ожидает его, для того чтобы защитить себя, ему необходима помощь. Чтобы избежать конфликтов, такие люди предпочитают использовать хитрость. Они добродушны, готовы помочь более слабому.

#### Возле ног Будды

Весна – Обезьяна, лето – Свинья, осень – Тигр, зима – Змея

Родившийся возле ног окружен заботой близких. Он живет в достатке, в его доме обычно царит атмосфера взаимопонимания. У него спокойный и отзывчивый характер.

## МАНУСКРИПТЫ ГОВОРЯТ...

### ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОИСХОЖДЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Будда Шакьямуни сказал, что есть восемьдесят четыре тысячи различных видов пагубных факторов, таких как желание и ненависть, которые оказывают соответствующее воздействие на живых существ и тем самым приводят к возникновению восьмидесяти четырех тысяч различных видов болезней. Их можно свести к тысяче шестнадцати видам болезней, а затем объединить в четыреста четыре вида.

В третьем тексте, «Тантре устных наставлений», в частности, объясняется, что мы живем в период упадка, когда существам свойственны грубое поведение, гордость, желание, ненависть и омраченность: миряне не следуют правилам нравственности, а священнослужители не лишены плотского желания. Будда предрекал, что в этот период упадка люди создадут различные химические вещества, которые будут вызывать недуги – восемнадцать смертельно опасных, злокачественных болезней эпохи упадка.

К этим восемнадцати видам смертельно опасных, злокачественных заболеваний относятся рак и прочие болезни, которые отсутствовали в прошлом,

но широко распространены в наше время. Их можно подразделить на болезни ветра, желчи, слизи и их сочетаний, по восемнадцать видов в каждой категории.

Мы можем также подразделить все недуги, называемые раком, на четыре разновидности болезней, о которых говорилось выше. С этой точки зрения существуют опухоли, связанные с поверхностными факторами, т. е. возникающие из-за неправильного питания и образа жизни; их можно вылечить естественным образом, восстановив правильное питание и правильный образ жизни. Затем, имеются виды рака, вызванные факторами нынешней жизни; их можно вылечить, если принять меры медицинского характера, но если их не лечить, они могут иметь смертельный исход. Рак, вызванный духами, очень трудно поддается лечению и обычно заканчивается смертью, если не применить духовные методы. Кроме того, бывает рак, причина которого – неблагоприятные действия, совершенные в прошлой жизни.

Еши Донден,

доктор традиционной тибетской медицины

## ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

### Искусство волшебных рук

#### Массаж – послание предков



В течение многих веков у разных народов люди, страдающие болями в спине, бесплодием, вывихами, переломами костей, мужскими проблемами и многими другими болезнями, обращаются за помощью к своим целителям. Например, у бурят особое место издревле занимало лечение минеральными водами источников, прижигание, применение трав и растений. Протобурятские племена имели богатый опыт костоправства, кровопускания, лечения боевых ран. Исторические хроники и летописи сохранили много сведений о заболеваниях внутренних органов и травмах и способах их лечения руками. Эта древняя методика лечения была изучена, апробирована и внедрена в практику клиники «Наран» ее основателями к.м.н. Светланой и Баиром Чойжинимаяевыми. Производимый исключительно руками, лечебный точечный массаж основан на воздействии на биологически активные точки человека, связанные с внутренними органами человека и имеющими огромный эффект.

#### После воздействия руками в организме больного происходит настоящая «революция»:

а) ликвидируется общий и местный застой энергии, происходит восстановление беспрепятственной циркуляции энергии по «белым каналам» и нервным окончаниям, снимается внутреннее душевное напряжение; б) улучшается микроциркуляция, то есть транспорт биологических жидкостей на тканевом уровне (по капиллярам, межклеточным пространствам, лимфатическим микрососудам), снимается венозный застой, восстанавливается нормальный лимфоотток; в) снимается спазм и отек в сухожилиях и точках прикрепления мышц, ликвидируются триггерные (болевы) зоны, мышечные уплотнения; г) восстанавливается подвижность суставов, проходят воспалительные явления и тугоподвижность; д) восстанавливается движение энергии и взаимное положительное влияние внутренних органов друг на друга («перетекание энергии из органа в орган»).

Однажды на прием к врачу-консультанту пришли родители с 14-летним сыном Артемом. Худенький, маленький, смышленый мальчик твердо решил взять пример с Шварценегера, который тоже не отличался в свое время атлетическим телосложением, но сделал самого себя сам. Исполнившись решимости, наш герой стал регулярно ходить в фитнес-клуб. В итоге от чрезмерных нагрузок, связанных с поднятием тяжестей, у него случилось опущение внутренних органов. Мальчик стал страдать дневным и ночным энурезом. Недержание мочи случалось от малейшего усилия. Ухудшилось общее состояние организма, тошнота, рвота, слабость. На почве происходящего появился комплекс неполноценности. Родители в панике повели ребенка по врачам. Уролог инфекции не нашел, но улучшения нет. Пришли в «Наран» по совету друзей. Диагноз – опущение внутренних органов от непомерных нагрузок. Через несколько сеансов мальчик был практически здоров. Стали исчезать комплексы. Повеселел, появилось хорошее настроение, заблестели глаза, энурез прекратился через три сеанса.

В клинику обратилась Елена, 34 года. Имеет дочь 12 лет от первого брака. Вышла замуж второй раз, прожили вместе 5–6 лет, детей нет. Обследовалась везде где можно: официальная медицина в бессилии развела руками. На первой консультации у врача в «Наране» выявилось, что у женщины надсада (несуществующий в официальной медицине диагноз). У Елены было опущение желудка, кишечника, правой почки, загиб матки. Пациентка пришла к нам в начале декабря, закончили лечение перед самым Новым годом. Через 9 месяцев Елена благополучно родила дочь.

Лечение руками (массаж), пришедший к нам из глубины веков, является одним из самых действенных методов комплексного лечения многих заболеваний – нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата – и широко применяется в восстановительном лечении.

Светлана Катыева,  
врач клиники «Наран»,  
член Международной ассоциации  
врачей тибетской медицины



## МНЕНИЕ ВРАЧА

## ВОЗМОЖНА ЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ ПОСЛЕ 45?

Этот вопрос волнует многих женщин. Будущих мам беспокоит, каковы шансы, что поздний ребенок родится здоровым и полноценным. Женщина в таком возрасте может родить здорового малыша. Для этого желательно воспользоваться достижениями тибетской и аллопатической (современной) медицины одновременно. В первую очередь необходимо сдать анализы на гормоны. После 40 лет начинается уменьшение количества вырабатываемых гормонов, и анализы показывают их уровень. Если гормоны в пределах нормы, то шансов забеременеть больше.

В обоих случаях важно обязательное предварительное общее оздоровление организма (после 45 лет у всех людей есть та или иная хроническая болезнь). Лечиться рекомендуем методами тибетской медицины, поскольку они лечат не отдельно взятый орган или диагноз, а улучшают состояние организма в целом, приводя к балансу все внутренние процессы. При этом можно наблюдаться в поликлинике у гинеколога и терапевта – делать необходимые исследования, сдавать анализы.

*Стать матерью после 45 лет вполне реально. Но для этого нужно начать действовать, ведь время быстротечно. Здоровье, как и счастье, – это категория внутренняя, и никто в мире не может повлиять на здоровье человека так, как он сам.*

Если гормоны в пределах нормы и организм здоров – нет хронических заболеваний, то тибетских процедур может быть вполне достаточно для желаемой беременности. Иглокальвание, точечный массаж, вакуум-терапия, моксы улучшают процессы иннервации, обмена веществ, обновляют циркулирующие внутри человека жидкости, в первую очередь кровь. Вообще женщине важна кровь – хорошая, чистая, в достаточном количестве. Отдельно можно выделить тибетский точечный массаж по биологически активным точкам. При этой процедуре ликвидируется общий и местный застой энергии, улучшается микроциркуляция – движение биологических жидкостей на тканевом уровне (по капиллярам, межклеточным пространствам, лимфатическим микрососудам). Снимается венозный застой, восстанавливается нормальный лимфоотток. Кроме этого существуют массажные точки долголетия *цзу-сань-ли*, *хэ-гу* и др.

Рекомендуем пройти курс тибетских фитопрепаратов Олси-25, Юрил-13, Рашинамжил, которые улучшают деятельность репродуктивной системы, применяются для лечения болезней женской половой сферы, при прекращении месячных (аменорея), болях в низу живота, пояснице.

**Евгения Горяева,**  
врач клиники «Наран», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины

## ЭТО ВАЖНО

### Избегайте подавления естественных потребностей!

– Если вы хотите пить, но регулярно подавляете чувство жажды, то будете подвержены головокружению, умственной заторможенности, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

– Если часто «гасите» в себе чихание, то у вас может притупиться ясность чувств, может возникнуть головокружение, боль в шее, преимущественно с одной стороны; возможно искажение формы рта, провисание щек.

– Если вы вынуждены подавлять отход газов, то это чревато иссушением кала и запорами. Впоследствии могут образоваться опухоли в кишечнике, боли в сердце.

– Если вы постоянно подавляете чувство голода, то общее состояние вашего организма ухудшится, физическая сила пойдет на убыль, появится головокружение.

– Если вы часто подавляете позывы к дефекации, это может привести к головной боли, склонности к простудным заболеваниям, дурному запаху изо рта, а также к судорогам.

– Если вы часто подавляете желание сходить по-маленькому, то это может нанести вред всей мочеполовой сфере, также это может способствовать образованию камней в мочевом пузыре, почках, простате.

– Если постоянно подавлять семяизвержение, это будет угрожать здоровью мочеполовой системы мужчины. Возникнут проблемы с мочеиспусканием и потенцией. Возможны образования камней в почках и простате.

**Майлас Бай Бо,**  
врач клиники «Наран», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины

## ИЗ ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ КЛИНИКИ «НАРАН»

## ЧЕМ ОПАСЕН ХРОНИЧЕСКИЙ ДУОДЕНИТ?

### Он может привести к язве!

Хронический дуоденит – это заболевание, которое характеризуется воспалительно-дистрофическими изменениями слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Толстая и тонкая кишка называются в «Чжуд-ши» служанками цариц – печени и поджелудочной железы. Из желудка пища поступает в двенадцатиперстную кишку, где под воздействием желчи и секрета поджелудочной железы происходит расщепление жиров.

Воспаление двенадцатиперстной кишки протекает по сценарию «холода» и «жара». Причиной жара в двенадцатиперстной кишке служит попадание в нее желчи вследствие избыточной ее выработки печенью и нарушения нормального поступления в двенадцатиперстную кишку. Другая причина жара – пищевые отравления и инфекции (дизентерия, сальмонелла и др.). Жар в двенадцатиперстной кишке ведет к развитию острого дуоденита, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.

#### К развитию дуоденита с хроническим течением приводят следующие факторы:

– алиментарные погрешности (очень горячая или очень холодная еда, нарушение режима питания, прием пищи всухомятку, злоупотребление острыми специями, пряностями, алкоголем, курение);

– продолжительный прием стероидных гормонов, нестероидных противовоспалительных препаратов (вольтарен, ибупрофен, аспирин и его производные);

– паразитарные заболевания (лямблиоз, аскаридоз, описторхоз и др.);

– хеликобактерная инфекция и др.

Причиной «холода» двенадцатиперстной кишки является накопление слизи в желудке и двенадцатиперстной кишке с ослаблением переваривающей способности желудка и двенадцатиперстной кишки (возмущение конституции *слизь*), а также возмущение нервной системы (нарушение конституции *ветер*). К факторам, вызывающим хронический дуоденит, относятся хронический гастрит, хронический панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, хронический энтерит, аллергия, тканевая гипоксия, вызванная заболе-



ваниями бронхолегочной и сердечно-сосудистой систем, хроническая печеночная недостаточность. Дуоденит присоединяется к диверкулам двенадцатиперстной кишки и также наблюдается при любом варианте дуоденостома (на фоне дискинезии или при органических нарушениях дуоденальной проходимости).

#### Клиническая картина дуоденита

Клиническая картина хронического дуоденита разнообразна и во многом зависит от локализации болезнетворного процесса, а также влияния «жара» или «холода».

При жаре в двенадцатиперстной кишке появляются ощущения тяжести и жара в животе, сухость в ротовой полости, возникает неприятный запах изо рта, сопровождающиеся отрыжками и икотой. Часто становится грубой и растрескивается кожа на руках и на пятках. Язык обычно темно-красный с желтизной. Больной испытывает боль режущего характера в области пупка. Характерна диарея с непереваренной пищей.

Холод в двенадцатиперстной кишке проявляется ощущением холода в животе и в конечностях, несварением пищи, тошнотой, рвотой, слабостью в ногах. Моча становится более светлой, язык ярко-красный. Стул неустойчивый. Вес снижается. Характерен метеоризм. При бульбарной локализации патологического процесса отмечается клиника, схожая с язвой. Пациент жалуется на голодные и поздние боли, исчезающие после приема пищи или антацидов, отмечается склонность к запорам.

При пальпации живота выявляется болезненность в эпигастрии. Обострения дуоденита носят сезонный характер.

#### Лечение дуоденита

В тибетской медицине лечение проводится в зависимости от сценария развития дуоденита: по горячему или холодному типу.

При «жаре» двенадцатиперстной кишки назначаются средства, нормализующие конституцию *желчь* и обладающие противовоспалительным действием, такие как Индра-4, Индра-15, Пак-кьунг и др.

При «холоде» двенадцатиперстной кишки назначаются препараты, нормализующие конституцию *слизь*, повышающие переваривающую способность желудка и двенадцатиперстной кишки, удаляющие скопившуюся в желудочно-кишечном тракте слизь. В их состав часто входят разные виды соли и перцев, поэтому эти препараты имеют острый, соленый или остро-соленый вкус.

Очень важно в лечении хронического дуоденита правильное питание в зависимости от сценария развития заболевания. В зависимости от причины возникновения заболевания рекомендуется употребление в пищу продуктов с соответствующей теплотемкостью и вкусом.

При комплексном лечении дуоденита средствами тибетской медицины обязательны внешние процедуры, такие как массаж, иглорефлексотерапия, различные прогревания.

При дуодените, образовавшемся за счет скопления в теле патогенного холода, повреждаются желудок, селезенка, кишечник. При нарушении пищеварения смешивается мутная жидкость с чистой жидкостью. В этом случае необходимо прогреть желудок, рассеять холод, нормализовать «средний обогреватель». Иглорефлексотерапия дает тонизирующий эффект.

При «горячем» дуодените необходимо нормализовать терморегуляцию брюшной полости, рассеять жар, устранить сырость. Иглорефлексотерапия дает седативный эффект.

**Жалма Раднагуруева,**  
врач клиники «Наран», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины





## В ФОКУСЕ

**Татьяна Абрамова, актриса, певица, телеведущая, пациентка клиники «Наран» на «Войковской»:**

## «Процесс лечения в «Наране» вызвал во мне ощущение гармонии»



Татьяна Абрамова окончила Петербургский гуманитарный университет профсоюзов по специальности «актер и режиссер драматического театра». Дебютировала в 1992 году в телевизионном эстрадном конкурсе «Утренняя звезда». В 1994 году вышел ее первый сольный альбом «Письмо». В том же году певица с успехом выступила на конкурсе «Ялта–Москва–Транзит», где получила вторую премию, приз зрительских симпатий радиостанции «Европа плюс» и личную премию Аллы Пугачевой. Была ведущей ряда телепрограмм («Музыкальный экзамен», «Шарман-шоу», РТР). Исполнила главную роль в художественном фильме «Охота» (режиссер В. Соломин, 1994), получив премии за лучший дебют на кинофестивалях в Канаде (1994) и Риге (1995). Замужем за оператором и фотографом Сергеем Кулишенко. У Татьяны и Сергея двое сыновей – Иван и Александр.

В этом году исполняется 10 лет поистине народному сериалу «Всегда говори «всегда». Благодаря огромной популярности этой истории, навер-

ное, нет в нашей стране телезрителя, которому не знакомо лицо подруги главной героини – заводной рыжей прелестницы Надежды Грозовской. Ее роль исполнила актриса театра и кино, эстрадная певица Татьяна Абрамова. Татьяна признается, что за эти годы «срослась» со своей героиней, ведь их характеры во многом схожи. В феврале актриса отметила свое 37-летие. Волевая, энергичная и целеустремленная, Татьяна считает, что талант и успешность – результат кропотливого труда и большой работы над собой. Помимо съемок в фильмах Татьяна Альбертовна участвует в театральных проектах и популярных телепрограммах, ездит по стране с сольными концертами, пишет стихи. «Все мои мечты уже сбылись», – признается она.

В перерывах между съемками 8-го сезона сериала «Всегда говори «всегда» Татьяна Абрамова прошла лечение в клинике «Наран». Своими ощущениями от знакомства с восточной медициной она поделилась с нами:

– Чем старше становлюсь, тем острее понимаю то, что преступно относиться к своему организму наплеватьски. Пробовала разные методики восстановления, но особенно по душе пришлось тибетская медицина. Уникальность этой старейшей медицины в том, что она позволяет самонастроить организм изнутри. Пациент не только во всем полагается на своего врача, но и «включает» разум: начинает присматриваться к себе внимательнее. К тому, какой образ жизни ведет, что ест и пьет, и даже где и как спит, отдыхает или нет. Ведь все заболевания из головы – в этом я убеждена. От этого и надо, прежде всего, плясать, то есть учиться жить в гармонии с собой. Иначе внутренний разлад неминуемо приведет к большим проблемам со здоровьем.

Весь процесс лечения в клинике и вызвал во мне это самое ощущение гармонии, я не только полегчала, но и отдохнула, и узнала много нового о себе. Даже жаль, что курс закончился, – хочется еще и еще! Думаю, в свободное время буду сюда заезжать...

Беседовала  
Евгения Санжаина

## ТРАДИЦИИ

## МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС ХОРМЕ

Это древний монгольский метод лечения нервной системы с помощью специального мешочка с целебными травами, который обмакивается в подогретое кунжутное масло и прикладывается к биологически активным точкам на теле человека. Хорме, эффективное и мягкое терапевтическое средство, издавна использовалось тибетскими и монгольскими врачами для гармонизации болезней ветра (нервной системы) и не имеет аналогов в других медицинах мира. И взрослые, и дети одинаково хорошо переносят эту процедуру, которая дарит тепло и расслабление. Метод сочетает в себе комбинированное действие многих лекарственных растений – белого имбиря, кориандра, мускатного ореха, укропа, тмина, которые имеют согревающее, успокаивающее и антиспазматическое воздействие. Молотые зерна этих

растений помещают в специальный льняной мешочек, обмакивают в подогретое кунжутное или топленое масло (эти масла замечательно зарекомендовали себя в лечении нервных и душевных расстройств). Затем этот горячий компресс накладывается на специальные точки *лунг* (ветер) тела человека.

После проведения *хорме* пациент незаметно для себя начинает ощущать удивительно приятное и естественное чувство покоя и равновесия. Эффект лечения закрепляется надолго через несколько сеансов, особенно в комплексе с другими методами лечения – точечным массажем, полынным прогреванием, иглоукалыванием и стоун-терапией. В результате можно смело забыть о сильных антидепрессантах.

*Хорме* отлично помогает при заикании, невритах, болях в спине, шее, конечностях, частом сердцебиении, бессоннице, шуме в ушах, депрессии, тревожных состояниях, психических расстройствах. После такой процедуры нельзя переохлаждаться, употреблять холодные напитки, принимать душ в течение 4–5 часов. Особенно эффективно *хорме*, проведенное в вечернее время. Терапия теплом хорошо известна в Индии, Монголии, Китае.



**Хорме – масляное прогревание, одно из самых полезных методов лечения для современного человека. Эта мягкая терапия с целебными растениями помогает при стрессах, бессоннице, усталости, забывчивости, при нагрузке от работы за компьютером, при напряженной интеллектуальной деятельности, и особенно полезно для пожилых людей. Хорме проясняет и улучшает работу органов чувств, замедляет старение.**

## НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

22.11.2012, 17:45

fiо: Нина Валентиновна

city: Москва

Выражаю огромную благодарность моему лечащему врачу Бадмаеву Юрию Кензеевичу. Его профессионализм и чуткое отношение к пациенту просто поражают. Этот курс лечения подарил мне спокойствие, выздоровление, любовь и уверенность. Состояние улучшилось, болезни просто отступают. Еще и еще раз буду проходить курсы лечения в клинике «Наран» – островке любви и спокойствия. Огромное спасибо ассистентам Юрия Кензеевича – Александру Горяеву, Олегу Никитину. Всем сотрудникам клиники здоровья, счастья! Низкий поклон! С Новым годом!

**P.S. Только ваша клиника дарит людям надежду и выздоровление.**



## ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

НА ЯНВАРЬ 2013 ГОДА

**Благоприятные дни для стрижки волос – 1, 4, 5, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 31.**

**Благоприятные дни для поездок – 1, 4, 7, 9, 12, 18, 20, 21, 24, 31.**

**Благоприятные дни для начала приема лекарств – 6, 7, 10, 11, 18, 23, 27, 28, 30.**

## СЛОВАРИК

*Ветер, желчь и слизь* – это три конституции (*доша*, жизненных начала) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три доша присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, доминируют. В соответствии с преобладанием той или иной *доши* люди в тибетской медицине различаются по типам – человек *ветра*, человек *желчи*, человек *слизи*, а также их сочетания – *желчь-ветер*, *слизь-ветер*, *желчь-слизь* и седьмой тип, самый гармоничный – *желчь-слизь-ветер*. В здоровом теле три жизненных начала – *ветер*, *желчь* и *слизь* – уравновешены, их дисбаланс способствует возникновению болезней.

## ЦИТАТА МЕСЯЦА

Чтобы быть сильным, надо быть как вода. Нет препятствий – она течет; плотина – она остановится; прорвется плотина – она снова потечет; в четырехугольном сосуде она четырехугольна; в круглом – она кругла. Оттого что она так уступчива, она нужнее всего и сильнее всего.

Лао Цзы



## ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ



Человек, желающий быть здоровым, должен избегать путей, которые порождают болезни: неправильного питания и неправильного образа жизни. Тибетская медицина советует:

- не употреблять смеси неоднородных спиртных напитков;
- находясь на солнце, не переходить тут же в холодное место;

- носить соответствующую сезону одежду.

Рекомендуется быть сдержанными и пользоваться своими пятью чувствами гармонично. Например, тибетские врачи рекомендуют избегать

чересчур много смотреть на очень красивое или очень безобразное, слишком долго вдыхать очень приятные или скверные запахи. Если слишком долго смотреть на безобразное, это может вызвать в организме дисбаланс и преобладание жизненного начала *ветер*. А если человек вынужден слишком долго находиться среди дурных запахов, это тоже может вызвать «возмущение» *доша ветер* и спровоцировать болезнь.

Также мы должны избегать совершения 10 неблагих поступков:

- трех неблагих действий тела – лишения жизни живых существ, присвоения не данного, прелюбодеяния;
- четырех неблагих действий речи – слов, разжигающих ссору, лжи, пустословия, злословия;
- трех неблагих действий ума – злобы, зависти и неправильных взглядов.

Врач тибетской медицины  
Тензин Лоден

## ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

## Из сочинения «Зерцало мудрости»

В очень холодное зимнее время употребляй питательную пищу. Болезни и расстройства организма возникают большей частью в связи с простудой.

Разнообразь полезную пищу и чередуй ее по дням.

Если продолжительное время употреблять одну и ту же пищу, ты можешь заболеть несварением желудка.

Половину желудка уделяй разжевываемой зубами пище, плодам и фруктам. Оставляй верхнюю полость полости и ненасыщенной – правило знатока-лекаря.

Никогда не принимайся за новую еду, не усвоив предыдущую.

Любая пища покажется вкусной

и пойдет на пользу,

если желудок испытывает небольшой голод.

После еды совершай небольшую прогулку,

делая движения телом.

Освежится дыхание и кровь,

оживятся равномерно сосуды тела.

## ВОПРОС ВРАЧУ

Моему сыну 5 лет, мы страдаем астмой. Пользуемся ингалятором «Небулайзер», дышим Винтолином, но я заметила, что после ингалятора у ребенка болезнь обостряется. Вызывали «скорую помощь». Летом мальчик хорошо себя чувствует, но осенне-зимнего периода ждем со страхом. Не хочу «подсадить» ребенка на гормональный ингалятор. Может ли помочь нам тибетская медицина?

Мария С., Москва



Отвечает врач клиники «Наран» на «Войковской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Светлана Лхасаранова

## БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА У РЕБЕНКА



Судя по признакам, у вашего ребенка бронхиальная астма, протекающая по сценарию «холода». Летом он чувствует себя хорошо, потому что в теплое время года болезнь «усмиряется»: солнечные лучи, теплая земля, продукты питания тоже несут теплое январское начало и согревают организм. С наступлением холодов болезнь вступает в свои права: холод вызывает спазм бронхов, хрипы, свист, удушье. С позиций тибетской медицины происходит возмущение конституции *слизь* из-за частого охлаждения организма, неподходящего питания и образа жизни. Выработка слизи в организме увеличивается, изменяются ее физические свойства. Она становится густой, вязкой, трудно отделяется, накапливаясь в дыхательных путях (носовые ходы, трахеи, бронхи, легкие) в виде слизистых отложений, которые служат благоприятной средой для размножения болезнетворных микробов. Также хочется отметить, что при использовании «Небулайзера» с Винтолином вдыхается охлажденный воздух, который «холодит» и без того холодные бронхи и вызывает новый спазм, удушье.

В тибетской медицине носовые ходы называются «воротами» легких, и их заложность, наличие аденоидов обязательно приводит к возникновению застойных явлений в бронхах, трахеях и легких. Слизь накапливается и не выводится наружу, что создает идеальные условия для развития в том числе хронического трахеита и бронхита, бронхиальной астмы, пневмонии. Непроходимость воздуха в бронхах вследствие накопления слизи приводит к тому, что воздух, находящийся в альвеолах (воздушных мешочках) легких, оказывается закупоренным и не может выйти наружу, а свежий воздух не может проникнуть в легкие. Так возникают приступы удушья, которые сопровождаются сухим кашлем и свистящими хрипами в бронхах. Детей не рекомендуется кормить молочными продуктами, всевозможными йогуртами, сладкими творожками с фруктами, ягодами (притом что фрукты и молоко – продукты вообще несовместимые с точки зрения тибетской медицины), поят фруктовыми соками, и все это из лучших побуждений, заботясь о здоровье и руководствуясь «нехваткой» витаминов. А результат получается прямо противоположный: постоянное потребление холодных иньских продуктов плюс к этому внешнее охлаждение организма способствуют накоплению слизи, гипертрофии слизистой бронхов и как следствие развитию такого заболевания, как астма. Успех лечения зависит не только от врача, но в случае с маленькими пациентами очень многое зависит и от родителей. Очень важно выполнять все врачебные рекомендации, а они касаются и образа жизни, и характера питания, и умения оказать помощь ребенку во время приступа.

Можно после предварительной консультации с врачом тибетской медицины подключить естественные, натуральные способы лечения, такие как фитотерапия и внешнее воздействие на бронхиальную астму с помощью точечного массажа, прогревания полыньными сигарами, вакуум-терапии, стоун-терапии и др.

Меня зовут Надежда П., я страдаю несварением, у меня полипы, ощущение холода в желудке и теле. Целый букет болезней, от которых я стараюсь избавиться: длительные запоры, вялорастущая миома матки, отечность всего тела (лодыжки, лицо), большой вес. Имеется диффузное увеличение щитовидной железы. Приступила к очищению организма водой, пью по 2,5 л воды каждый день, как рекомендуют врачи-аллопаты. Уже год, как занимаюсь сыроедением, но бросила, потому что не вижу эффекта. Занимаюсь контрастным душем. Аппетита нет, ем только к вечеру и то через силу. Я все делала, как рекомендуют врачи современной медицины, но результатов не вижу. Мне 54 года, начали болеть тазобедренные суставы. Помогите! Может, тибетская медицина выведет меня из этого тупика! Чем вы лечите болезни, какими способами?

г. Жуковский



Отвечает врач клиники тибетской медицины «Наран» на «Проспекте Просвещения» (Санкт-Петербург), член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Дулма Билдушкина

## ЧЕТЫРЕ «ГОРЯЧИХ» МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ

– Судя по описаниям симптомов, вы типичный представитель конституции *слизь* (флегмы), которая характеризуется накоплением в организме избыточного количества воды, лимфы, слизи, жира. Обмен веществ замедлен из-за холодной конституции. Причинами вашего состояния являются употребление холодной воды и пищи, что вызывает несварение, вследствие чего формируется (образуется) холодная вязкая кровь. Еда и питье холодной воды в большом объеме, обливание холодной водой вызывают возмущение конституции *слизь*.

В клинике «Наран» используются четыре «горячих» способа лечения, к которым относятся:

- «горячий» образ жизни – активное движение, согревающее организм; горячие ванны и т.д.);
- «горячее» питание – острые согревающие специи (перец, чеснок, имбирь, лук и др.);
- «горячие» лекарства, содержащие 26 видов перца, гранат и т.д.;
- «горячие» процедуры – энергетический точечный массаж, прогревание полыньными сигарами, вакуум-массаж, компрессы *хорме* и т.д.

Четыре «горячих» метода – это лечение, проверенное временем, поэтому после этих методов воздействия на организм можно ожидать гарантированных результатов.





## ЛЕКАРСТВА ПРИРОДЫ

# САМОЦВЕТ, СОДЕРЖАЩИЙ КАЛЬЦИЙ

Большинство минералов образуется в недрах Земли, а жемчуг – это органическое вещество, которое моллюски вырабатывают, стараясь защититься от инородного тела, попавшего внутрь раковины. Одна из первых жемчужин была добыта еще 6 тысяч лет назад в Поднебесной. Название камня имеет китайские корни – слово «жемчуг» произошло от сочетания «чжень-чжу», что в переводе означает «упавший с небес».

**О применении жемчуга в тибетской медицине рассказывает врач клиники «Наран» на «Войковской» Елена Бадмаева:**

– В тибетской медицине порошок жемчуга добавляется в лекарство для очищения организма и стимуляции его защитных свойств. Жемчуг обладает общеукрепляющими свойствами, повышает жизненную энергию и силу. Жемчугу приписывают свойство облегчать гипертонические кризы, излечивать заболевания почек, печени, желудка и кишечника. Стабилизирует он и деятельность нервной системы. Также помогает при эпилепсии, переломах и заболеваниях костных тканей, лихорадочных состояниях, инфекционных заболеваниях, диабете, сепсисе, экземе, астме, болезнях матки. Жемчуг всегда использовали как основное лекарство от всевозможных депрессий и меланхолии. Целители Тибета используют для лечения открытых ран жемчуг, коралл, малахит и изумруд. В состав жемчуга входят важные первоэлементы: вода, воздух и земля, что объясняет его охлаждающее и успокаивающее действие. Жемчуг, состоящий на 99% из Са (кальция), легко всасывается в организм человека и оказывает общее благотворное воздействие.

**Фитобар клиники «Наран»**

### Порошок жемчуга

**Показания:** нормальное и полное прорезывание зубов, пародонтоз, кариес, язва двенадцатиперстной кишки и язва желудка, нарушения ритма сердца (тахикардия), анемия в результате недостаточности кальция, атеросклероз, остеопороз, синдром хронической усталости, рассеянный склероз, остеохондроз, перевозбуждение, эпилепсия, ЦНС, бессонница, дерматиты, трудно заживающие раны, раннее старение кожи.

Восстанавливает память, улучшает мозговое кровообращение, во время беременности и кормления благотворно влияет на развитие плода и здоровье матери.

### Юнин-25

**Состав:** коралл, жемчуг, бирюза и др.

Этот препарат используется как противоядие. Он полезен при лечении всех видов печеночных заболеваний, помогает при увеличении печени (гепатоз различной этиологии). Также применяется при нарушении пищеварения, снижении аппетита, потере веса, боли, сдавливании верхней части тела, неподвижности шейных позвонков, головных болях, носовом кровотечении, дизентерии. Фитопрепарат очень эффективен при чрезмерном употреблении алкоголя и других ядов.

Юнин-25 – один из лучших препаратов тибетской медицины, защищающих печень. Препарат используется как при острых гепатитах, так и при хронических, вялотекущих процессах в печени, при «увеличении плохой крови».

Юнин-25 назначается при хронических холециститах, панкреатитах, гепатитах и циррозах, кистах печени, гемангиомах, начальных стадиях рака пече-



ни, при сердечной недостаточности с увеличением печени (кардиальный цирроз печени), а также при сахарном диабете, возникшем по причине возмущения конституции желчь («горячем» диабете). Препарат не имеет побочного действия, способствует очищению крови и печени, нормализует работу клеток печени (гепатоцитов), помогает при панкреатитах, холециститах, изжоге, горечи во рту, тяжести в правом подреберье, варикозном расширении вен, кожных заболеваниях (псориаз, экзема, дерматиты), аллергиях, вызванных возмущением желчи.

### Ринчен Джумар-25

**Состав:** коралл, жемчуг и др.

Этот препарат используется для лечения сильных головных болей, расстройств мозговой деятельности, обмороков. Фитопрепарат эффективен при всех видах нервных расстройств, таких как паралич, нарушение движения, ослабление памяти. Используется для профилактики нервных болезней. Применяется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний: гипертонической болезни, хронических головных болях, при колебании артериального давления, тромбозах, варикозном расширении вен, геморрое, при всех заболеваниях нервной системы (от головных болей, сосудистой дистонии до парезов и параличей).

### Мутик-25

**Состав:** жемчуг, мускатный орех, звездчатое дерево и др.

Препарат содержит в своем составе жемчуг, который хорошо очищает сосуды сердца и мозга. Способствует концентрации внимания, консолидации памяти. Применяется при невритах, невралгиях, инсультах. Улучшает кровообращение мозга, уменьшает гипоксию мозга, улучшает газообмен на уровне капилляров, нормализует свойства крови. Мутик-25 улучшает тонус сосудистой стенки, в связи с чем уменьшаются отложения холестериновых бляшек на стенке сосудов. Восстанавливается кровоток в мелких сосудах сердца и мозга, а также капиллярный кровоток во всех органах и тканях. Уменьшается риск тромбообразования и возникновения таких острых состояний, как инфаркт миокарда, инсульт. Препарат убирает ощущение слабости во всем теле, шум в ушах, нормализует артериальное давление. Обладает хорошим системным действием, повышает жизненный тонус, усиливает иммунитет. Это лучшее средство при болезнях внутренних и наружных нервных каналов. Показан при искривлении и подергивании рта и век после инсульта, ослаблении памяти, косноязычии, онемении, потере чувствительности в конечностях, стягивании и выгибании тела при застарелых болезнях нервов. Применяется также при недержании или задержке мочи. Эффективен при головных болях, потере чувствительности одной половины тела, одеревенении и скручивании конечностей, неразборчивости речи.



## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

### ЧТО:

- Невысказанные обиды вызывают болезни щитовидной железы.
- Гневливость и раздражительность подтачивают печень.
- Чрезмерное беспокойство за материальное положение отражается на пояснице.
- Первые ощутимые симптомы старости – ворчание, недовольство миром, обидчивость, расстройство сна, отеки, одышка, сердцебиение.
- Грусть, печаль чреватые выпадением волос, ломкостью ногтей.
- Страх любого вида наносят вред почкам, способствуют расшатыванию зубов, возникновению кариеса, слабости в ногах.

## СОВЕТЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

### ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ЗАГРИВКА» МОЖНО!

От «валика» в шейно-воротниковой зоне страдают в основном женщины



В области 7-го шейного позвонка у людей типа *слизь*, *слизь-желчь* часто скапливается жир, образуя валик. Он затрудняет кровоток, способствует застою лимфы, слизи, жира, портит внешний вид. Разумеется, это не только эстетическая, но и медицинская проблема: человек страдает от головных болей, головокружений, усталости, тяжести в воротниковой зоне и т.д. «Загривок» имеет склонность появляться у людей «сидячей» профессии. Нельзя ставить цель избавиться только от «загривка». «Наран» рекомендует лечить весь организм в комплексе, потому что это единая и целостная система.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ

«Пить много воды полезно!» – утверждают ученые. «Пить горячую воду нельзя, она мертвая», – говорят другие. Избыток воды в организме усиливает нагрузку на организм человека. Питьевой режим зависит от конституции человека.

Людам разных конституций тибетская медицина рекомендует пить теплую или горячую воду, не холодную, не ледяную и желательно даже не комнатной температуры. Людам конституции *слизь* рекомендуется пить теплую воду; медовую, имбирную воду лучше пить вечером: она успокаивает, способствует выведению жиров из организма. Людам с конституцией *ветер* подойдет та же вода, что и слизи, но более горячая. *Желчи*, имеющей стихию огня, можно пить воду комнатной температуры (напомним, холодная вода противопоказана всем). Пить лучше всего во время или после еды, но не до нее.

Согласно «Чжуд-ши», если пить во время еды, то тело будет в норме, до еды – тело потолстеет, после еды – похудеет. Вода, как и любая другая жидкость, принятая до еды, препятствует перевариванию жиров, особенно если она прохладная. В «Чжуд-ши» написано: «После еды пей – это утоляет жажду и увлажняет тело, измельчает пищу и способствует перевариванию». Если пища переваривается плохо и вздувается живот, необходимо пить горячую кипяченую воду.





### БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



В фитобаре клиники «Наран» вы можете приобрести Байкальские сборы, помогающие при:

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| – миоме                        | – цистите                                  |
| – мастопатии                   | – желчнокаменной болезни                   |
| – полиартрите                  | – заболеваниях сердечно-сосудистой системы |
| – остеохондрозе                | – атеросклерозе                            |
| – кожно-суставных заболеваниях | – кольпите                                 |
| – заболеваниях органов дыхания | – климаксе                                 |
| – простатите                   | – гепатите                                 |
| – гастрите                     | – дисбактериозе                            |

### Сбор лекарственных трав – по тибетским рецептам

Сбор при астматоидном бронхите собран вручную на побережье Байкала

**Показания:** сбор лекарственных растений способствует активному освобождению бронхов, выведению слизи. Обладает противовоспалительным и противоаллергическим эффектами. Способствует расширению бронхов при бронхоспазмах. Препарат также снижает одышку, купирует приступы бронхиальной астмы.

**Способ применения:** 1 ч. л. сбора поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл кипятка, кипятить 2–3 мин, настаивать 20–30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

**Состав:** череды трава, солодки корни, багульника побеги, шалфея листья, девясила корни, валерианы корневища с корнями, душицы трава, зверобоя трава, крапивы трава, ромашки цветки.

Приобрести Байкальские сборы можно по адресам:

м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12  
8 (499) 74-74-960; 8 (499) 74-74-962

м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23  
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

### БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС «ЗОРИГ»

На состояние волос и кожи головы влияют стрессы, однообразное питание, недостаток сна, химические препараты, экология. Бальзам для волос на основе натуральных тибетских трав, обогащенный абрикосовым маслом, помогает нейтрализовать вышеперечисленные процессы, активизируя рост волос, предотвращая их выпадение и нормализуя состояние кожи головы. Также бальзам способствует устранению перхоти, предотвращая ее появление, останавливает раннее поседение волос. Придает волосам здоровый блеск и силу. Улучшает ясность пяти чувств.

**Способ применения:** нанести на корни волос, легко помассировать, оставив на 15–30 минут, закутав в полотенце, затем хорошо смыть шампунем. Процедуру делать 1–2 раза в неделю.



### ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Клиника «Наран» на «Войковской»

19 января 2013 г., в 15.00

ЛЕКЦИЯ ВРАЧА КЛИНИКИ «НАРАН», ЧЛЕНА МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ ВРАЧЕЙ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЖАЛМЫ РАДНАГУРУЕВОЙ

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ I И II ТИПА, ИЛИ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ПО ТИПУ «ЖАРА» И «ХОЛОДА»**

8 (499) 74-74-962; 8 (963) 993-12-77

Доктор Майлас ведет прием два раза в месяц в клинике «Наран» на «Пр. Вернадского», ул. Удальцова, дом 23; тел. 8-495-510-39-61 (62). В январе – 12 и 26.

### ТАЛХАН

(ОЧИЩАЮЩИЙ СБОР)

ИЗГОТОВЛЕН ПО ДРЕВНИМ БУРЯТ-МОНГОЛЬСКИМ РЕЦЕПТАМ

**Показание к применению:** улучшает обмен веществ, выводит жиры, снижает вес, аппетит, восстанавливает деятельность желудочно-кишечного тракта.

**Способ применения:** 1-2 раза в день после еды.

**Состав:** мираболан, эмблика, яблоко ягодное, софора желтоватая, шлемник байкальский, аконит разнокостный, ревен, кассия торра, горечавка бородастая.



### ИЛЬГЭН

(ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ)

**Показания к применению:** препарат используется для очищения печени. Нормализует функцию желчного пузыря, растворяет камни желчного пузыря и выводит их без боли. Уменьшает вязкость желчи и препятствует образованию камней.

**Способ применения:** по 1 порции 1 раз в день перед сном, запить теплой водой.

**Состав:** шафран, девясил, зубчатка, горячавка бородастая, шлемник байкальский.



С 30 декабря по 2 января – праздничные дни. С 3 января 2013 года клиника работает в обычном режиме.

### ПОЧЕМУ «НАРАН»?

- 24 года плодотворной работы в области тибетской медицины
  - 15 лет успешной медицинской практики в Москве
  - Авторские методики лечения основателя клиники, к.м.н. Светланы Чойжинмаевой
  - Выбор удобного для вас времени посещения
  - Коррекция питания согласно вашей конституции
  - Доступность лечения для всех категорий граждан
  - Решение проблем здоровья по индивидуальной программе
- Скидки для детей, пенсионеров и инвалидов!

### КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК

#### МЫ ЛЕЧИМ

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степеней, гастриты, энурез, заикание и др.
- **Заболевания пожилых людей:** болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастриты, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

#### Москва

м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, 12  
м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, 23

#### Санкт-Петербург

м. «Проспект Просвещения»,  
проспект Просвещения, д. 33, корп. 1  
м. «Чернышевская», ул. Таврическая, д. 9  
NARAN.RU