

КЛИНИКА



# Наран

работает  
с 1989 года

№19(104)  
1-15 октября  
2010

## Вестник тибетской медицины

Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

Фото Екатерины Дериглазовой

Что происходит после точечного массажа?

стр. 2

Как «сове» стать «жаворонком»?

стр. 4

Если бронхит осложнился астмой

стр. 5

Сахар снизился в три раза!

стр. 7

### В «Наране» – известный врач из Тибета

Ведет прием профессор тибетской медицины Тензин Лоден. 23 года он успешно практикует в Тибете, Индии, Германии, Франции и России. Не упустите уникальный шанс пройти пульсовую диагностику и бесплатную консультацию у доктора Лодена.

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ!

Запись по тел.  
**221-21-84**

2010-й – год 21-й годовщины первой и крупнейшей в России клиники тибетской медицины «Наран». Мы сохраняем и продолжаем традиции древней науки. Наш принцип работы – индивидуальный подход к каждому и комплексное лечение без таблеток, гормонов и операций.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА, основатель и главный врач клиники «Наран»

### ОСЕННИЙ ЦЕНОПАД

**1990-**

для детей и пенсионеров  
за сеанс комплексного лечения

с 1 по 15 октября

**4880-**  
**2490-**

за сеанс комплексного лечения

Скидка распространяется на пациентов, обратившихся впервые, только при предъявлении купона

Лидия ФЕДОСЕЕВА-ШУКШИНА:

**«В клинике "Наран" работают люди, умеющие сострадать!»**

**КЛИНИКА «НАРАН» – ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ!**



## Слово главному врачу



**Светлана  
ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
К.М.Н.,  
главный врач  
клиники «Наран»:**

**Е**ще в каменном веке жители Тибета применяли массаж. Для надавливания на определенные точки на теле они использовали палочки, минералы и камни, а в кожу втирали лекарственные вещества на основе сливочного масла, чтобы облегчить болезненные ощущения. Еще в начале I тысячелетия до н.э., в горах на границе современной Индии и Непала, существовала медицинская школа, в которой обучали основам техники массажа. В некоторых монастырях Тибета до сих пор только с помощью массажа поднимают на ноги больных, принесенных к монахам на руках.

Изменив и упростив концепцию о двух основных сущностях (Инь-Ян), пяти первоэлементах и теорию меридианов китайской медицины, в Тибете была создана своя собственная система «зонального» (точечного) массажа. Заметки о таком массаже оставил один из выдающихся тибетских врачей – Ютог Йондан-Гонпо (1112–1203 гг.).

Интересную информацию о массаже можно найти в каноническом руководстве «Тайное восьмичленное учение тибетской медицины» («Чжуд-Ши»). Время его написания исследователи относят к VI веку до н. э.

Массаж относят к одной из трех мягких лечебных процедур наряду с компрессами и ваннами. Как и в индийской медицине, тибетские специалисты по массажу использовали натирание тела растительным и топленым маслами. Кроме этого в древности шли в ход и довольно специфические средства: костный мозг и жир животных, смесь соли, масла и паленой собачьей шерсти, лекарственные составы из борща ядовитого, конопля, смолы ватика, павлиньей и медвежьей желчи. Вот технология приготовления одного из таких составов – «дега» для лечения болезней кожи, прыщей, отеков. С меда снимали жидкую часть, уваривали патоку, у масла убирали пену и осадок. Эти ингредиенты соединяли с каким-либо измельченным лекарством, добавляли истолченный в порошок сахар, и все перемешивали. После массажа с использованием «дега» остаток масла с кожи удаляли, обтирая тело гороховой мукой.

Или, например, существует такой древний рецепт для лечения различных страхов, сердцебиения и изгнания злых духов: «затылочную ямку, шесть-семь (шейных) суставов, ладони и пятки растереть жиром до сухости и вытереть мукой. Для подавления бессонницы и Ветра (слабость в теле, головокружение, вздутие живота) в эти же места втирать растительное масло. При безумии, припадке втирать масло, которое пролежало год».

При массаже тибетские врачи рекомендуют применять топленое и

кунжутное масла предпочтительно зимой, а растительное – летом. Их иногда смешивают с такими лекарственными растениями, как аир, сандал красный, горечавка крупнолистная, шлемник байкальский, эмблика лекарственная, меконopsis цельнолистный, костус, миробалан хебула и др.

При правильном образе жизни постоянные натирания тела маслом и массаж входили у тибетцев в ежедневный моцион. Считалось, что это

жистами, физиотерапевтами, врачами общей практики.

У нас в «Наране» даже есть своя статистика – 90% пациентов, впервые испробовав на себе точечный массаж, обязательно остаются на дальнейшее лечение. А спустя какое-то время вновь возвращаются к нам на повторный курс. Объясню, почему.

Глубокий точечный массаж, или энергетический массаж, апробированный в «Наране», существенно от-

## Об особенностях техники энергетического точечного массажа

**Почему однажды попробовав эксклюзивный массаж в «Наране», вы не сможете больше отказаться от этого удовольствия?**



«сдерживает старость, поддерживает голову, ноги и уши, тело делает легче, укрепляет, сгоняет жир, дает тепло и огонь» («Чжуд-Ши»). Показания к массажу были строго регламентированы. Это «жесткость» тела, истощение крови и семени, упадок сил, печаль, сильные переживания, рябь в глазах, бессонница, переутомление от тяжелого труда, боль различного происхождения. Тибетцы говорили: «Массаж – это лучшее, что кожу делает чистой, а конечности – крепкими».

Сегодня традиции тибетского массажа, обогащенные знаниями современной рефлексотерапии, возрождаются во всем мире. В России одними из первых врачей, использовавших точечный массаж в составе комплексной терапии, стали доктор «Нарана». Уже 21 год на практике применяется авторская методика, разработанная мною совместно с братом – доктором Баиром Чойжинимаяевым. С гордостью могу сказать, что многие наши ученики стали профессиональными масса-

жистами от классического и других видов массажа по технике проведения, энергетическому влиянию и механизму действия на организм человека. Основа его – целенаправленное и последовательное мануальное воздействие на биологически активные точки меридианов внутренних органов, мышечные точки, сухожильные и суставные точки.

Техника такого массажа основана на необходимости максимально «открыть» биологически активную точку, а заодно воздействовать на отечные и уплотненные точки и зоны. Именно с этим связано весьма глубокое и интенсивное, порой «до костей» пробирающее проникновение в подкожную клетчатку и даже более глубоко лежащие ткани. Врач при этом работает виртуозно, используя не только пальцы, но и всю ладонь, суставы согнутой в кулак кисти, ребро кисти, локоть. Массаж, как правило, осуществляется ▶

**Продолжение на стр. 7**

**Благодаря точечному массажу в организме человека происходит настоящая «революция».**

**1** Ликвидируется общий и местный застой энергии, и она беспрепятственно циркулирует по «белым каналам» и нервным окончаниям. Внешне это выражается в необычайном чувстве легкости, подъема, прилива сил и бодрости.

**2** Улучшается микроциркуляция, то есть транспорт биологических жидкостей на тканевом уровне (по капиллярам, межклеточным пространствам, лимфатическим микрососудам). Так снимается венозный застой, восстанавливается нормальный лимфоток. Внешне это выражается в улучшении цвета кожи, появлении здорового румянца, исчезновении отеков и мешков под глазами, одутловатости кожи, общем снижении веса за счет выхода из организма лишней воды, жира и лимфы.

**3** Снимается спазм и отек в сухожилиях и точках прикрепления мышц, ликвидируются триггерные (болевые) зоны, мышечные уплотнения. Внешне это выражается в исчезновении болезненности при ощупывании, мышечного напряжения, ограничения объема движений при различных нарушениях функции позвоночника.

**4** Восстанавливается подвижность суставов, проходят воспалительные явления.

Итак, точечный массаж стимулирует проведение нервных импульсов по нервным каналам, циркуляцию крови и энергии в организме, активизирует обмен веществ и питание всех тканей и органов, улучшает зрение, слух, вкус, осязание. В процессе лечения человек испытывает чувство комфорта во всем теле, у него улучшается настроение, проходит душевное напряжение.

# Лидия ФЕДОСЕЕВА-ШУКШИНА: «Я – счастливая женщина!»

25 сентября день рождения отметила всенародно любимая актриса Лидия Федосеева-Шукшина. В жизни Лидия Николаевна так же открыта и искренна, как и в своих полюбившихся миллионам зрителей экранных образах. И в 72 года народная артистка РСФСР никогда не сидит без дела. Она много снимается, играет в антрепризах, участвует в кинофестивалях, занимается изданием книг. Лидия Николаевна почти не дает интервью, но для нас сделала исключение. По ее признанию, «Вестник тибетской медицины» – газета, которую она любит и регулярно читает. Мы встретились с актрисой в ее уютной квартире, где все осталось таким же, как было при Василии Макаровиче Шукшине. И, конечно, наш разговор начался с воспоминаний о нем:

– Какой бы насыщенной не была моя жизнь, ничто не сравнится с тем ярким и сильным десятилетием супружества с Василием Макаровичем, – говорит Лидия Николаевна. – Он научил меня всему – учиться, читать (с тех пор чтение – мое самое любимое время препровождения), работать. До Шукшина, еще в студенческие годы я снялась в нескольких фильмах. А в связи с замужеством был большой перерыв – почти семь лет. Обо мне стали даже забывать, пока Василий Макарович не снял меня в своей картине «Странные люди» – фильме из трех новелл по его рассказам. Затем была его очень любимая режиссерская работа – «Печки-лавочки», где мы с ним исполнили главные роли, а потом и знаменитая «Калина красная»...

Кроме творчества и работы, была настоящая, крепкая семья – он, наши любимые дети, это было всегда главным для него и для меня. Думаю, что я – счастливая женщина.

– **Вами многое сделано для того, чтобы в России помнили и почитали имя «последнего гения русской литературы», как называли Шукшина...**

– Особое чувство у меня вызывает Всероссийский мемориальный центр В.М. Шукшина, созданный в Алтайском крае, в Сростках – на родине писателя. Каждый год на «Шукшинские чтения» туда приезжает огромное количество почитателей его творчества. Создали музей, экскурсии проводят, общими усилиями отремонтировали дом, школу, где он учился. На 80-летие Василия Макаровича по всей стране прошли вечера памяти, издано много книг, в том числе 8-томник писателя. А мы, совместно с Союзом кинематографистов, проводим Дни памяти Шукшина на Дону, в станице Клетская – там, где были съемки его последнего фильма «Они сражались за Родину». Василий Макарович очень любил эти места... Туда по моему приглашению уже съездили многие знаменитые

актеры, режиссеры, композиторы – те, кто работал с писателем, и те, кто лично его не знал. В этом году будет 20 лет, как проводятся Дни памяти, и почти каждый год я туда ездила. Нынче же со съемочной группой туда отправится младшая дочь Ольга.

– **Вы сыграли более 100 ролей в кино – самых разноплановых. И в роли царицы, и простой крестьянки были одинаково убедительны. А есть персонаж, сыграть который вы мечтали, но так и не получились?**

– Всегда очень хотела Анну Каренину сыграть. Как-то даже призналась в этом Ежи Хоффману, польскому кинорежиссеру, у которого я снималась. Он сказал, что эта роль вполне соответствует моему характеру и внутреннему миру. Но такой возможности так и не представилось...

– **В каких фильмах вы снялись в этом году?**

– На канале «Россия» в начале сентября состоялась премьера сериала «Сердце матери», где я играю маму главной героини, которую исполняет Ольга Будина. Ближе к Новому году на этом же канале покажут мини-сериал замечательного режиссера Владимира Краснопольского «Женить миллионера». У меня там главная роль комедийного плана, доставившая мне большое удовольствие. Такой авантюрный характер героини – это мое.

В фильме у меня прекрасные партнеры – Андрей Леонов (сын Евгения Леонова) и Алексей Булдаков. Замечательное, думаю, кино получилось, хотя мне редко когда самой нравится.

– **А к сериалам вообще вы позитивно относитесь?**

– Не могу этого сказать, обычно это одни и те же актеры, манера игры и даже костюмы – из сериала в сериал переходят. Стараюсь время на них не тратить. Я лучше книгу хорошую читаю.

– **Кто-нибудь из внуков собирается продолжить актерскую династию Шукшиных?**

– Старшая внучка Аня учится на пятом курсе во ВГИКе на продюсерском факультете. Ну а



остальные внуки... Они, конечно, способные, как все дети, с подвижной мимикой и заразительным обаянием, но в актеры пока никто не собирается.

– **А вы бы хотели этого?**

– Нет, я бы не хотела. А зачем? Актерская профессия очень зависимая, несвободная, отражается на внутреннем состоянии человека, нередко просто растлевает это бесконечное ожидание новых ролей. Слава Богу, у меня жизнь так сложилась, и я работала и работаю сейчас, тем более в антрепризах. А если нет? А если семья, дети, муж, а ты – актриса? Все это очень непросто. Я бы не хотела, но если у внуков так сложится – это их выбор. Мария вот начинала переводчиком, а теперь востребованная ведущая, многогранная актриса, и уже не представляет своей жизни без съемочной площадки. И я очень рада за нее.

– **Вы часто собираетесь всей семьей вместе?**

– Нет, к сожалению. В основном не получается по времени, у меня много поездок, связанных с театром, фильмами. То есть мы видимся, конечно, разговариваем – телефонные переговоры просто бесконечные, я им всячески помогаю, но вот сидеть с внуками как-то не получалось. Работала много... Но семья, к счастью, все понимает и очень меня любит.

– **Уже несколько лет свое здоровье и здоровье близких вы доверяете врачам клиники «Наран». Вот и на столе, вижу, стоят рядом тибетские фитопрепараты. Чем завоевали они ваше доверие?**

– Началось с того, что я познакомилась со Светланой Галсановной Чойжинимасовой – главным врачом и основательницей «Нарана». Этот человек меня поразил своей душевностью и чуткостью. При этом она очень тактична и деликатна, и вся помощь, которую я получаю, ни в коем случае и никогда мне не навязывается. Тибетская «гомеопатия» стала для меня непременным атрибутом жизни, и, не распространяясь о своих болячках, могу сказать, что помощь реальную я чувствую. Да и вся атмосфера «Нарана», когда я там бываю, способствует душевной гармонии. Я бы очень хотела, чтобы люди больше узнали о тибетской медицине и осознали, наконец, что прием синтетических лекарств пора ограничивать!

Читаю все книги Светланы Галсановны, газету, и вижу, что на живых примерах доказано, как помогает людям тибетская медицина. Рада, что у нас есть клиника, где работают люди без больших амбиций, но умеющие по-настоящему сострадать людям.

Беседовала Евгения САНЖАИНА



Лидия Федосеева-Шукшина и Мария Шукшина на презентации книг Светланы Чойжинимасовой

## Вопросы к врачу тибетской медицины



## Как «сове» стать «жаворонком»?

**?** «Я страдаю бессонницей. Мама говорит, что я с детства была «совой» и самым любимым праздником для меня был Новый год, когда можно было ложиться спать под утро. Но во взрослой жизни я очень от этого страдаю, хожу на работу как зомби, у меня постоянно красные глаза и болит желудок. Как заставить себя ложиться и вставать рано? Во сколько человек должен ложиться и вставать по тибетской медицине? Согласно тестам, получается, что, вероятно всего, я отношусь к смешанной конституции Ветер-Желчь-Слизь».

**Мария Кубышева, г. Москва, Северное Бутово**

Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Войковской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины **Александра ЧУМБАЕВА:**

– Проблемы со сном регулярно возникают у 30-45% людей, причем у половины из них при-

обретают хронический характер. Прежде всего, они связаны со сбоями в работе нервной системы (согласно тибетской медицине – возмущение конституции Ветер). А это – пусковой механизм для развития всех болезней. «Ветер срывает болезнь с места, студит холод Слизи и раздувает жар Желчи» («Чжуд-Ши»). Недаром все нарушения сна, даже возникшие в молодом возрасте, у тибетцев считаются первым «звоночком в старость».

Пересиливать в себе «сову» насильно не стоит. Научитесь спать правильно. Во-первых, попробуйте упорядочить свой график работы и отдыха. Во второй половине дня постарайтесь не злоупотреблять кофе и крепким чаем, не следует применять в качестве снотворного спиртное или пиво. Все эти напитки имеют горький вкус и приводят к перевозбуждению нервной системы. Длительный их прием приведет к тому, что это состояние станет для вас постоянным. Не перегружайте сознание перед сном напряженной умственной деятельностью или выяснением отношений с близкими. Умиротворяют нерв-

ную систему медитация и молитва. Например: «Ангел мой, ложись со мной, а ты сатана, уйди от меня, от окон, от дверей, от кровати моей!»

Ложиться в постель лучше до 23 часов, а пищу принимать не позднее 21 часа. Понимаю, что это не всегда получается, но старайтесь вечером засыпать, как только начинаете «клевать носом». Иногда, чтобы привести себя в порядок, очень полезно вздремнуть и днем.

Также вам помогут фитопрепараты тибетской медицины, обладающие седативным, расслабляющим действием, улучшающие кровообращение в коре головного мозга. Релаксирующий эффект оказывают постановка игл на точки меридианов, отвечающих за деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, стоун-терапия, прогревание полынными сигарами. С помощью точечного массажа устраняются спазмы мышц и проблемы с позвоночником, являющиеся причиной нервной напряженности. Вы почувствуете бодрость уже после первых сеансов комплексной терапии, а сон станет крепким и сладким.

## Что делать, если цикл нерегулярный?

**?** «У дочери поздно начался менструальный цикл – в 15,5 лет. В течение года месячные идут нерегулярно, очень болезненные и скудные. Наш гинеколог сказал, что все образуется после того, как дочь выйдет замуж и родит ребенка. Но, по-моему, лечение необходимо начать сейчас, чтобы в будущем у девочки не было проблем. Может ли нам помочь тибетская медицина?»

**И. Трифонова, г. Новосибирск**



Отвечает врач-гинеколог клиники «Наран» в Отрадном, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины **Зоя ЭРДНИ-ГОРЯЕВА:**

– В каждом случае, конечно, необходимо разбираться

индивидуально, на личном осмотре. Нерегулярный и болезненный менструальный цикл носит название альгодисменорея. Считается, что болезненные менструации – не препятствие для будущей беременности и на вынашивание ее не влияют. Однако это не совсем так. Часто это состояние приводит к воспалению придатков, циститам, олигоменорее (заболевание, при котором менструации проходят с интервалом более чем 40 дней), и даже аменорее (отсутствие месячных более полугода), которые часто уже являются симптомами первичного бесплодия.

Причины могут быть разные – наследственная предрасположенность, воспалительные заболевания на почве переохлаждения, а также неправильное расположение матки. Она может быть отклонена вправо или влево, вперед или назад. Загиб матки часто возникает вследствие птоза (опущения одного или не-

скольких внутренних органов), нарушающего внутреннюю архитектуру органов брюшной полости и кровообращение в органах малого таза. Загиб матки способствует застою крови и воспалительным процессам, является причиной болей внизу живота и в поясничной области при менструациях. Уменьшение выделений может свидетельствовать также о воспалительных процессах в яичниках и матке, что косвенно свидетельствует о наличии «холода» в почках.

Методы тибетской медицины, такие как точечный массаж в комплексе с иглоукалыванием, прогреванием полынными сигарами, постановкой банок, способствуют устранению всех перечисленных симптомов. Наладить цикл и привести в норму естественный гормональный фон помогут индивидуально подобранные тибетские фитопрепараты.



## Бронхит осложнился астмой

**?** «Моему сыну 8 лет, он пошел во второй класс. Весь прошлый учебный год он проболел – тяжелый бронхит постепенно перерос в астму. Зной и жарь нынешнего лета усилили приступы и сейчас мы сидим на ингаляторах (3 раза в день). Как вернуть сына к нормальному образу жизни?»

**А. Кожеватова, г. Москва**



Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины **Батор ЦЫРЕНОВ:**

– Бронхиальная астма характеризуется периодическими приступами удушья или затрудненного дыхания вследствие бронхоспазма, которые сопровождаются сухим кашлем и свистящими хрипами в бронхах. К развитию астмы приводят две основные причины: во-первых, накопление избыточной слизи в бронхах вследствие инфекции и переохлаждения, и, во-вторых, отек (воспаление) слизистой оболочки бронхов как результат аллергической реакции. В первом случае болезнь протекает по сценарию «холода», во втором – «жара». В Европейской части России чаще всего встречается «холодная» астма, то есть вызванная возмущением конституции Слизь (лимфатическая и эндокринная системы). Так, видимо, и произошло в случае с сыном нашей читательницы.

При переохлаждении и присоединении инфекции избыток слизи в бронхах суживает их про-

свет и препятствует дыханию. Кроме того, воспалительный процесс приводит к разбуханию и утолщению стенок бронхов, что также вызывает сужение просвета в них. Чем больше сужение просвета, тем больше затруднено дыхание. Воздух, находящийся в альвеолах легких, оказывается закупоренным, а свежий воздух туда не может проникнуть. Так возникает приступ удушья.

Конституция Слизь отвечает за рост организма и наиболее активна в детском возрасте. Поэтому 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 – все эти заболевания зачастую являются предвестниками бронхиальной астмы.

Причиной накопления слизи в верхних дыхательных путях служит частое переохлаждение, сырой и влажный климат, плохо пролеченные инфекции, много «охлаждающей» пищи в рационе (молочные продукты, сладости, свиная колбаса, сырые овощи и фрукты), неподогретых блюд и напитков.

Лечение в клинике «Наран» основано на комплексном воздействии на организм больного: назначение «согревающего» меню, изменение образа жизни, комплекс внешних процедур (точечный массаж, постановка банок, прогревание полынными сигарами, игло-рефлексотерапия). Эти методы помогают надолго сохранить тепло в теле и выгнать «холод», выводят мокроту и «сушат» слизь. Фитотерапия имеет противовоспалительное, противоточное, успокаивающее действие. Детский организм, как правило, благодарно отзывается на лечение, приступы больше не повторяются.

## Перегиб в желчном пузыре

**?** «У моей мамы, которой исполнилось 65 лет, обнаружили перегиб в протоке желчного пузыря, и, соответственно, она ест без аппетита. Камней, слава Богу, пока нет, но все идет к этому. Как тибетская медицина справляется с таким диагнозом, ведь перегиб вылечить нельзя? Как маме избавиться от застоя желчи и наладить пищеварение?»

**С уважением, Людмила Попова, г. Санкт-Петербург**



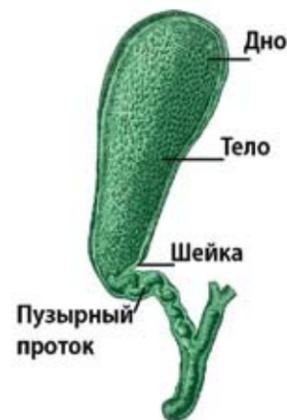
Отвечает врач филиала клиники «Наран» в Санкт-Петербурге, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины **Анна КУРИГАНОВА:**

– Перегиб желчного пузыря может быть врожденным или приобретенным (в первом случае лечения обычно не требуется). Приобретенный перегиб желчного пузыря скорее всего связан с перенесенным острым холециститом, либо вялотекущим хроническим воспалительным процессом в желчном пузыре (длительный хронический холецистит), который может протекать бессимптомно. При воспалении на наружной стенке желчного пузыря образуются спайки, которые и деформируют его.

У пожилых людей перегиб часто наблюдается при сильном опущении внутренних органов. Таким больным противопоказаны резкие движения, натуги при поднятии тяжестей – это может вызывать кратковременное закручивание желчного пузыря вокруг продольной оси.

Из-за деформации желчного пузыря меняется состав желчи и нарушается пищеварение. Это выражается тошнотой, чувством тяжести в правом подреберье, запорами. Застой желчи вполне может закончиться образованием камней или полипов. Синтетические препараты здесь не помощники, а при отсутствии камней или опухоли лишним будет и хирургическое вмешательство.

Устранить застойные явления в желчном пузыре вполне возможно с помощью методов тибетской медицины. Причем, уважаемая Людмила, основополагающее значение имеет правильное питание в соответствии с конституцией вашей мамы. Специальные фитопрепараты оказывают противовоспалительное, рассасывающее и желчегонное действие, очищают и разжижают кровь. Параллельно эти лекарства на основе натуральных компонентов улучшают работу сердца, укрепляют сосуды, выравнивают артериальное давление, что полезно для людей пожилого возраста. В случае, если у вашей мамы присутствует опущение внутренних органов, наши врачи вернут их в правильное анатомическое положение с помощью проверенных на практике методик.



## Обнаружили мастопатию

**?** «У меня обнаружили фиброзно-кистозную мастопатию. Никакого лечения назначено не было, вместо этого мне предложили «подождать и понаблюдать». Чем грозит мне этот диагноз?»

**Кристина Н., г. Владимир**



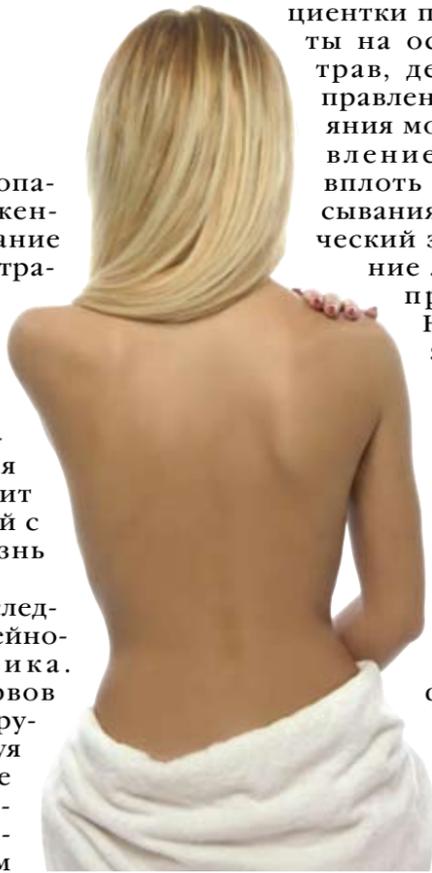
Отвечает врач клиники «Наран» на «Таганской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины **Татьяна ГАЛСАНОВА:**

– Чаще всего мастопатия встречается у женщин в возрасте 25–50 лет. Заболевание может иметь диффузную (с распространением по всей молочной железе) или очаговую форму. Причиной могут быть нервные стрессы, неправильное питание и внешнее охлаждение организма (болезнь «холода»). Провоцирующими факторами также могут стать: прерванная беременность, перенесенный мастит после кормления ребенка, связанный с проникновением инфекции (болезнь «жара»).

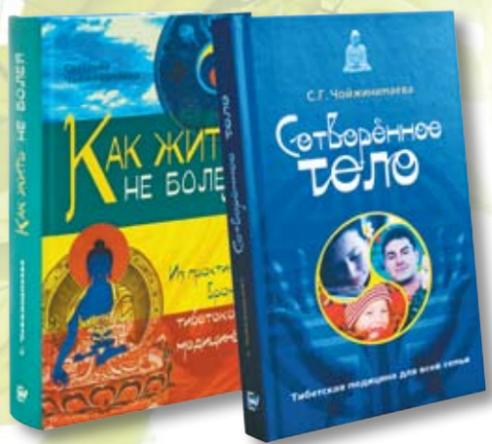
Нередко мастопатия развивается вследствие длительного остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника. Ответвления спинномозговых нервов 2-го и 3-го грудных позвонков курируют работу молочных желез, регулируя их кровоснабжение. Спазмирование мышц воротниковой зоны и плечевого пояса нарушает нормальную иннервацию молочных желез. В этом

случае требуется применение таких процедур, как точечный массаж, иглоукалывание, прогревание – они устраняют мышечные спазмы и связанные с ними застойные явления, активизируют кровообращение.

Важно раннее начало лечения – длительное бездействие создает угрозу развития рака молочных желез. В клинике «Наран» после тщательной диагностики пациентки применяются препараты на основе лекарственных трав, действие которых направлено на улучшение состояния молочных желез и подавление новообразований вплоть до их полного рассасывания. Хороший терапевтический эффект дает применение лечебных мазей, компрессов, прокладок. Например, прекрасно зарекомендовали себя лечебные прокладки для груди «Золотая карта», в состав которых вошли лекарственные растения тибетской медицины: дудник китайский, тысячелоголос посевной, сафлор красильный и др. Это также отличное профилактическое и оздоровительное средство при гиперплазии молочной железы, мастопатии, мастите, доброкачественных опухолях.



## Как жить не болея?



Недавно вышли в свет и уже стали популярными книги кандидата медицинских наук, заслуженного врача Республики Бурятия Светланы Чойжинимаевой «Как жить не болея» и «Сотворенное тело». Эти поистине энциклопедические издания – результат 30-летней работы основательницы и главного врача клиники «Наран».

Книга «Сотворенное тело» предназначена для всей семьи: в ней освещены вопросы детского здоровья, рассматриваются проблемы женских и мужских заболеваний, в том числе бесплодия. «Как жить не болея» – сборник практических советов. В доступной, интересной форме рассматриваются вопросы профилактики и лечения хронических заболеваний, в том числе системных. Вы получите много новой информации, в корне меняющей некоторые общепринятые представления о правильном питании и образе жизни. Книги С.Г. Чойжинимаевой можно приобрести в книжных магазинах «Москва», «Библио-Глобус», «Молодая гвардия», а также фитобарах клиники «Наран».

## Свечи на основе трав для успокоения, медитации и хорошего сна



## При кожном зуде

**Состав:** цветок жимолости, трава одуванчика, портулак, ревен, пион и другие китайские лекарственные травы.

**Действие:** обладает антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным действиями, успокаивает кожный зуд.

**Показания:** кожный зуд, чесотка, экзема, псориаз, нейродермит, аллергии, трофические язвы.

При гинекологических заболеваниях использовать в виде спринцеваний, развести жидкость с водой в соотношении 1 к 5–10, спринцеваться 2 раза в день.



## Колючий врачеватель



Аппликатор «Колючий врачеватель» – прекрасное дополнение к комплексному лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. По своему поверхностно-рефлекторному воздействию на организм человека является прекрасным средством оздоровления и профилактики, что позволяет совмещать его с фитотерапией, физиотерапией, маслами и кремами.

## Чудесный эбонит

Массажеры с эбонитовыми валиками облегчают симптомы при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ЖКТ, бронхолегочных патологиях, при головных, зубных болях, респираторных заболеваниях, гриппе, гайморите и фронтите (массаж лица 1–2 раза в день в течение 15 минут).



## Сигара без дыма



Прогревание **полынной сигарой** чувствительных нервных окончаний восстанавливает энергию Ян (тепла) в организме (что очень важно при хронических патологиях по типу «холода»), нормализует кровоток и циркуляцию энергии. *Смотрите подробную инструкцию.*

## «Золотая карта» для груди

**Состав:** тибетский шафран, корень дудника китайского, корень астрагала, смола босвеллии, смола коммифоры мирра, корень володушки, корень рапонтникума, тысячеголов посевной, гирчовник влагалитный, ликвидамбар восточный, сафлор красильный и др.

**Действие:** благодаря своему составу прокладки усиливают кровообращение в молочных железах, оказывают рассасывающее и противоопухолевое действие, успокаивают боль, способствуют поддержанию и исправлению формы груди.

**Показания к применению:** гиперплазия молочных желез, масто-

## При проблемах с кожей и аллергии

**Мазь «Saab-gaay»** создана на основе натуральных трав и масел по тибетским рецептам. Мазь используется как дополнение к комплексному лечению при различных раздражениях кожи: аллергиях, прыщах, стригущем лишае, нарывах и хронических ранах.



## 100% здоровой микрофлоры

Фитобар клиники «Наран» предлагает **жидкий концентрат бифидобактерий**, разработанный специалистами научно-инновационного комплекса Восточно-Сибирского государственного технологического университета (г. Улан-Удэ, республика Бурятия). Это единственная лаборатория в России, выпускающая закваски прямого внесения бифидобактерий и пропионовокислых бактерий, активно ферментирующих молоко и пищевые среды.

В составе концентрата: сыворожка творожная, агар, кислота аскорбиновая, натрий лимоннокислый трехзамещенный, натрий углекислый, жизнеспособные клетки бифидобактерий B. Longum.

Бифидобактерии образуют основу (80–90%) здоровой микрофлоры человеческого организма и являются важнейшей составляющей обмена веществ и иммунной защиты. Стрессы, инфекции, прием синтетических препаратов и антибиотиков вызывают частичную и даже полную гибель бифидобактерий, что приводит к возникновению многих хронических заболеваний. Концентрат живых бифидобактерий рекомендован для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта, для предупреждения развития дисбактериозов при приеме антибиотиков, при аллергических заболеваниях, дерматозах, нейродермите, экземе, а также людям, работающим на вредных производствах.



патия, долевая гиперплазия груди, мешотчатая опухоль, фибромиома. Показаны при неизвестных уплотнениях в груди, а также при прочих воспалительных заболеваниях, болях, отеках и покраснении молочных желез.

Рекомендуется использовать прокладки при усыхании, деформации, сухости молочных желез, в том числе после грудного вскармливания.

**Способ применения:** для наружного применения. Приложите прокладку к проблемной зоне. Прокладки используются в течение 7–14 дней.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

КЛИНИКА «НАРАН» – 20 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ХИМИИ



## Конституция, не располагающая к сидению на диване

Глядя на Ларису Ивановну Батмановскую, трудно сказать, что в прошлом году она отпраздновала 55-летие и является бабушкой почти взрослых внуков. В юности она много занималась спортом, любит ходить пешком. До пенсии Лариса Ивановна работала в архиве с документами. До работы один час ходьбы, но старший инспектор архива никогда не садилась на транспорт.

– Да и генетика сказывается, – улыбается Лариса Ивановна, – родители мои занималась в юности легкой атлетикой. И конституция у меня соответствующая – Ветер-Желчь, не располагающая к сидению на диване. Всю жизнь я очень активная и подвижная, ни дня не проходит без интересных встреч и общения, в работе просто «горю»...

О своей конституции и о том, как ее поддерживать в норме, она узнала у своего врача – Татьяны Галсановой в клинике «Наран» на станции метро «Таганская». В прошлом году, после выхода на пенсию у Ларисы Ивановны обострились старые болячки, болела спина – еще шесть лет назад она рьяно взялась за дачное хозяйство и нажила жестокий остеохондроз. Но по-прежнему продолжает сажать цветы, которые обожает. В «Наран» ее уговорил прийти муж, который очень верит в тибетскую медицину.

– И я теперь верю, – говорит Лариса Ивановна, – Татьяна Юрьевна поставила меня на ноги, и поэтому можно смело заниматься цветоводством. Боли совсем прекратились после комплексного лечения. И в остальном я тоже чувствую себя гораздо лучше. Стараюсь регулярно пить фитопрепараты и при-



Больше 45 лет Ларисе Ивановне Батмановской не дают

держиваться образа жизни, рекомендованного тибетской медициной, хотя это не всегда легко. Зато больше 45 лет на улице мне никто не дает!

## Сахар снизился в три раза и стабилизировался!

Ростовчанка Татьяна Юрьевна Передельская всю жизнь проработала на заводе Ростсельмаш, вышла на пенсию с должности инспектора управления делами. С удовольствием занималась огородом, радуясь свободному времени. Недомогание почувствовала в 2003 году. Появилась сухость во рту, постоянное чувство жажды, начались боли в ноге, зуд по всему телу. Заподозрив неладное, Татьяна Юрьевна обратилась в районную поликлинику, и узнала, что у

нее сахарный диабет 2-го типа. Но серьезную помощь врачи ей так и не оказали. Более того, когда результатом болезни стала гангрена ноги, они предложили ампутацию. По словам пенсионерки, ногу тогда удалось спасти с помощью лечения пиявками. Однако повышенный сахар в крови никуда не делся, угроза оставалась.

Весной этого года подруга принесла обрывок «Вестника тибетской медицины», где не было никаких контактных данных. Татьяна Юрьевна узнала координаты клиники в Ростове-на-Дону через справочную и в тот же день была на приеме у врача.

– Тот день, когда на глаза мне попался этот обрывок газеты, я считаю счастливым и судьбоносным, – рассказывает Татьяна Юрьевна. – Тибетская медицина всегда вызывала у меня живой интерес, и я хотела ощутить на себе ее целебные силы. Даже когда-то прошла курс иглорефлексотерапии, но постоянные боли в спине, которые меня давно мучают, так и не прошли. Только попав в «Наран», поняла, что здесь совсем другой уровень работы врачей. Меня лечили врач М.В. Хонинов и массажист Н.Д. Зольбанов. Это бесподобные специалисты, отзывчивые и доброжелательные, их желание помочь просто поражает! Низкий им поклон! Уже после четвертого сеанса лечения, я почувствовала невероятную бодрость и активность, желание переделать все дела, боли в спине как не бывало. А самое главное, после одиннадцати сеансов комплексного лечения и четырех курсов фитотерапии сахар в крови стабилизировался! До лечения он доходил до 28 ммоль/л, сейчас стабилизировался на уровне 10,4, и уже в течение трех месяцев не повышается. Это огромное достижение! Теперь всем друзьям я рекомендую только «Наран», некоторые уже прошли там лечение. А сама собираюсь еще раз пройти курс массажа и гирудотерапии.

Спасибо за добрую, домашнюю атмосферу в клинике, отзывчивость сотрудников, здоровья и процветания вам, дорогие мои!



Татьяна Юрьевна Передельская: «Теперь своим друзьям я рекомендую только "Наран"!»

## Об особенностях техники энергетического точечного массажа

Окончание. Начало на стр. 2

▶ вращательными движениями, с постепенным «ввинчиванием» до достижения необходимой цели и последующим постепенным выходом на поверхность. При проведении массажа могут использоваться различные масла: рисовое, анисовое, кунжутное, кукурузное, подсолнечное, топленое. За счет втирания масел, настоянных на травах (индивидуально по показаниям и сезону года), предварительного поглаживания и разогревания кожи и подлежащих тканей, процедура глубокого точечного массажа является для пациентов чрезвычайно приятной и расслабляющей. Обычно идеально дополняют ее вакуум-терапия по особой технологии, прогревание полыньными сигарами и целебными байкальскими камнями, иглоукальвание.

Естественно, овладение техникой массажа требует мастерства и опыта, поэтому пред тем, как приступить к работе с пациентом, врач-массажист проходит длительное обучение при учебно-методическом центре клиники.

Противопоказаний для точечного массажа немного. Его не проводят во время менструаций, беременности у женщин, при наличии психического расстройства или алкогольного опьянения пациента. Нельзя применять точечный массаж в подмышечной и паховой областях и в местах залегания крупных лимфатических узлов.

Какова последовательность точечного массажа?

Начинается он всегда со спины – мощной энергетической зоны, где проходят важнейшие каналы организма: непарный задне-срединный – «чудесный» меридиан и парный меридиан мочевого пузыря – «коллектор» всех остальных меридианов. Эти нервные каналы, как известно, курируют работу всех органов и тканей. Воздействие на них помогает снять спазмы поверхностных и глубоких мышц, нарушение подвижности межпозвоночных суставов, найти уплотнения и болевые зоны, мешающие нормальному кровообращению. Начиная от шейно-воротниковой зоны, врач плавно и методично массирует всю спину, включая крестцово-копчиковую зону. Независимо от того, какой отдел позвоночника поражен в данный момент более всего, массировать и комплексно воздействовать необходимо на все тело. Поэтому врач массирует пациенту не только всю спину, шею, но и живот, ноги, руки, голову, лицо. Это главный залог успеха, поскольку наш организм – единое целое.

Новаторская методика клиники «Наран» позволяет успешно использовать точечный массаж в составе комплексного лечения остеохондроза, грыжи межпозвоночного диска, невралгии, неуправляемой эмоциональности, сахарного диабета, бронхиальной астмы, гипертонии, снижения иммунитета и либидо, потери интереса к жизни. Это лишь малый список проблем городского жителя, которые можно разрешить с помощью умелых и чутких рук наших врачей.

**Акция!**  
В день рождения именинникам подарочная скидка – 5% на курс комплексного лечения

**КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ****наран** работает с 1989 года**Комплексное лечение хронических заболеваний без операций и гормонов****Заболевания органов дыхания**

- Хронический ринит, синусит, гайморит
- Хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Хроническая пневмония, альвеолит

**Сердечно-сосудистые заболевания**

- Гипо- и гипертония
- Вегетососудистая дистония, кардионевроз
- Ишемическая болезнь сердца
- Варикозное расширение вен, геморрой

**Заболевания мочеполовой системы**

- Хронический пиело- и гломерулонефрит
- Хронический цистит, уретрит
- Мочекаменная болезнь
- Энурез, нефроптоз
- Хронический простатит, аденома
- Хронический аднексит, эндометрит, эндометриоз
- Киста яичников, миома матки, мастопатия, фиброаденома молочных желез
- Нарушение менструального цикла, бесплодие

**Заболевания кожи и опорно-двигательной системы**

- Экзема, псориаз, акне, угревая сыпь
- Нейродермит, зуд, атопический дерматит
- Остеохондроз, грыжа дисков
- Артроз, артрит, коксартроз
- Подагра

**Заболевания нервной системы**

- Головная боль различной этиологии
- Дистония, депрессия, глубокое расстройство сна
- Невриты, невралгии
- Заикание, тики
- Болезнь Паркинсона
- Эписиндром
- Болевые синдромы

**Заболевания эндокринной системы**

- Сахарный диабет I-II типов (сценарий «холода» и «жара»)
- Избыточный вес, ожирение
- Зоб (диффузный, узловой)
- Другие заболевания эндокринной системы

**Заболевания желудочно-кишечного тракта**

- Хронический гастрит, дуоденит, холецистит, панкреатит, гепатит (сценарий «холода» и «жара»)
- Язвенная болезнь
- Желчнокаменная болезнь
- Расстройство толстого и тонкого кишечника (болезнь Крона, запоры)
- Опухание желудка, кишечника

**Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз**

- Конъюнктивиты, блефариты
- Нарушение зрения (катаракта, глаукома)
- Нарушение слуха, отиты
- Аллергические риниты, гаймориты, тонзиллиты
- Аденоиды и полипы носовой полости

**Часы работы: 9:00-21:00 (без выходных) КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!****Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48**[www.naran.ru](http://www.naran.ru)[www.clinicanaran.com](http://www.clinicanaran.com)

Лиц. МДКЗ №17867/9326

**Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:**

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23   | Тел.: (495)510-39-61, 510-39-62       |
| м. «Рижская», Проспект Мира, д. 79                | Тел.: (495)681-23-36, 221-21-84       |
| м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6          | Тел. (495)605-04-90                   |
| м. «Таганская», ул. Народная, д. 20               | Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48 |
| м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10 | Тел.: (495)415-34-35, 8(965)217-19-21 |
| м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11                 | Тел.: (499)904-16-09, 904-16-11       |
| м. «Войковская», 5-й Войковский пр-д, д. 12       | Тел.: (499)747-49-60, 150-74-10       |

**Адрес клиники «Наран» в Праге:**

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| Прага - 6, ул. Миладе Горакове, д. 101/64 | Тел.: (420)224-316-809, 224-323-906 |
|---|-------------------------------------|

[www.naran.ru](http://www.naran.ru)[www.clinicanaran.com](http://www.clinicanaran.com)**Почему «Наран»?**

- 21 год успешной работы в тибетской медицине
- Авторские методики лечения, разработанные основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинимаевыми на основе методов тибетской медицины

**Лечим:**

- не симптомы, а причину заболеваний
- без операций и гормонов
- без побочных эффектов
- распространенные хронические заболевания, а также системные поражения организма (красная волчанка, ДЦП, псориаз, сахарный диабет и др.)
- Персональный подход
- Лечение, доступное всем

**Дни открытых дверей в «Наране»****Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»**

3 октября: «Депрессия».

10 октября: «Ожирение».

17 октября: «Диагностика в тибетской медицине».

**Начало в 15.00.****ВХОД СВОБОДНЫЙ****Запись по тел.: 8(495)221-21-84, 8(967)135-55-48****Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 5%****Тибетский астропрогноз с 01.10 по 31.10**

Удачные дни:	Благоприятные дни			Неблагоприятные дни:
дни:	для стрижки волос:	для начала приема лекарств:	для выезда в дорогу:	дни:
2,	1, 5, 10,	приема	1, 2, 3, 5,	24, 25
3,	12, 15, 17,	лекарств:	8, 10, 12,	
4,	18, 20, 21,	7, 8, 15,	16, 20, 21,	
10	22, 27, 29,	22, 30	24, 25, 27,	
	30		30, 31	

**Уважаемые читатели!**

Подписку на газету «Вестник тибетской медицины» вы можете оформить в любом почтовом отделении России.

**Подписной индекс: 99683****Подписная цена по Москве:****45,29 руб. – 3 мес.****90,58 руб. – 6 мес.**

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

**Свидетельство о регистрации** ПИ №ФС1-01931 от 4.10.05 г. © ООО «Наран Информ» Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель – ООО «Наран Информ» (клиника традиционной тибетской медицины «Наран») Председатель редакционного совета – С. Чойжинимаева Главный редактор – Е. Санжаина Верстка – М. Лезина Корректор – О. Михайлова Дизайнер – Л. Петренко

Газета выходит 2 раза в месяц  
Общий тираж – 1 400 000 экз.

**Адрес редакции:** 115172, г. Москва, ул. Народная, д. 20  
**Тел.** (495) 221-21-84 (многоканальный)

**Наш сайт:** [www.naran.ru](http://www.naran.ru)  
**E-mail:** [mail@naran.ru](mailto:mail@naran.ru)

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 20.09.2010

Заказ №  
Цена свободная