



ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 10
май 2012 г.

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

наран работает
с 1989 года

8 (499) 74-74-960; 8 (495) 510-39-61;
8 (499) 74-74-962; 8 (495) 510-39-62
Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК

www.naran.ru



*Вопреки гаданьям
и прогнозам,*

*Злому умыслу
и зависти лихой,*

*Ты летишь, как свет,
зажженный ночью,*

*Как нежданно вы-
живший больной.*

*Птица Феникс,
твой полет,
заметив,*

*Помашет резво,
радостно крылом,*

*И одарит оптимиз-
мом вечным,*

*Бессмертьем, отпи-
сав своим пером.*

*С уважением,
Светлана Ерина*



Слово главного
врача

стр. 2



О Наране
с любовью

стр. 3



Шкатулка
здоровья

стр. 4



Рубрика
«Вопрос — Ответ»

стр. 7



Слово главного врача

ВЕСНА — ЭТО ВРЕМЯ ДЛЯ ОПТИМИСТОВ И ДАЧНИКОВ, В МАЕ НАЧИНАЮТСЯ ПОСЕВНЫЕ И СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ НА ДАЧЕ. ЗАЧАСТУЮ ЛЮДИ ИЗЛИШНЕ УСЕРДСТВУЮТ, УСТРАИВАЯ СВОЙ ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ РАЙ, ПЕРЕГРЕВАЮТСЯ НА ЖАРКОМ СОЛНЦЕ, А ПОТОМ ЧУВСТВУЮТ НЕДОМОГАНИЕ. БОЛЬ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА — ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ЖАЛОБ, С КОТОРОЙ ЛЮДИ ОБРАЩАЮТСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ В ЭТОТ ПЕРИОД. И В ЭТОМ СЛУЧАЕ САМОЕ ВАЖНОЕ — ЭТО ПРАВИЛЬНО ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, ВЕДЬ ЕСЛИ ВОВРЕМЯ НЕ РАСПОЗНАТЬ ТЯЖЕЛОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, НАПРИМЕР, ИНФАРКТ МИОКАРДА (ОМЕРТВЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ) ИЛИ РАССЛАИВАЮЩУЮ АНЕВРИЗМУ АОРТЫ, ЭТО ПРИВЕДЕТ К ПЕЧАЛЬНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ.

Но всегда ли боль в сердце является симптомом серьезного недуга?

Приступы внезапной боли в груди вследствие острого недостатка кровоснабжения сердечной мышцы называются стенокардией. Стенокардия в большинстве случаев, как и другие формы ишемической болезни сердца, обусловлена атеросклерозом артерий сердца. Атеросклеротические бляшки при стенокардии сужают просвет артерий и препятствуют их рефлекторному расширению, это вызывает дефицит кровоснабжения сердца, особенно при физических или эмоциональных перенапряжениях. Следует иметь в виду, что длительный приступ стенокардии может быть началом развития инфаркта миокарда. Но также необходимо подчеркнуть, что интенсивность и частота возникновения боли не обязательно свидетельствуют о ее связи с тяжелым заболеванием сердца. Причинами болей в области сердца могут стать патологии других органов грудной клетки (легких, плевры, средостения, диафрагмы), печени, желчного пузыря, различные психогенные состояния, а также остеохондроз, шейно-грудного отдела позвоночника.

Межреберная невралгия, люмбаго, радикулит, судороги и боль в икрах, ишиас, синдром псевдостенокардии, множество других проявлений — все это признаки остеохондроза.

В старину говорили: «Затяжная весна — прострелы замучают». Действительно, прострел (остеохондроз) возникает на сквозном осеннем или холодном весеннем ветру. Но есть и другие причины, провоцирующие это распространенное заболевание. Например, стресс, неправильная осанка, как правило, проявляются напряжением мышц шейно-грудного отдела позвоночника, а значит, могут вызвать обострение шейно-грудного остеохондроза, который есть практически у каждого. Он подкрадывается незаметно и с возрастом прогрессирует. Наибольшая частота и выраженность клинических проявлений отмечается в самом работоспособном возрасте, 30—50 лет. Согласно классификации заболеваний периферической нервной системы, при остеохондрозе следует различать висцеральные, корешковые или болевые и сосудистые синдромы. Одним из рефлекторных висцеральных синдромов шейно-грудного остеохондроза является кардиологический, с которым связаны довольно частые диагностические ошибки.

Между шейным отделом позвоночника и сердцем существуют нервные связи через симпатические узлы пограничного ствола и сегменты спинного мозга. Кроме того, от звездчатого узла, принимающего участие в иннервации сердца, отходит позвоночный нерв, составляющий основу симпатического сплетения позвоночной артерии. При патологии эти нервные связи могут обуславливать различные сердечно-болевые синдромы, расстройства метаболизма и сократительной способности миокарда, аритмии. Нельзя не учитывать также, что шейный остеохондроз возникает обычно в том же возрасте, в котором возникает и гипертоническая болезнь. Всем этим и объясняется частота диагностических ошибок при распознавании этих заболеваний.

В дифференциальной диагностике болей в области сердца имеет значение продолжительный характер болей, их сочетание в области сердца с болями в шее и плечевом поясе, их зависимость от положения головы или руки, неэффективность коронаролитических средств, отсутствие изменений на ЭКГ при многократных исследованиях.



Главный врач и основатель клиники «Наран», к. м. н. Светлана Чойжининаева

Следует взять на заметку: при стенокардии боль возникает не только при движении, но и в покое, сопровождается потливостью, сердцебиением, чувством страха, ее можно снять валидолом или нитроглицерином. При остеохондрозе боль проявляется обычно при движении, и эти лекарства не снимают «сердечные» боли.

Сердце («царь» всех органов) в тибетской медицине ассоциируется с радостью и огненной стихией, поскольку только сердце способно дарить нам ощущение полноты жизни. «Радость лечит сердце», — сказано в «Чжуд-Ши». Но «всякое лекарство должно иметь свою меру и свой срок». Так, слишком большая радость, как и любые другие потрясения, вредны для такого чувствительного органа, как сердце. И жаркая погода в сочетании с «горячей» пищей (острой, жирной, жареной) и приемом горячительных напитков — настоящий «пожарный» сезон для сердечников.

Приближается лето — время стихии огня. В усиленном режиме начинает работать печень, в избытке производя желчь, холестерин, триглицериды, билирубин, протромбин, АЛТ- и АСТ-ферменты (трансаминазы), которые в большом количестве разносятся по всему организму через кровь. В тибетской медицине такое состояние называется увеличением «грязной» крови, которая негативно влияет на работу всех органов и систем. Повышенное содержание в крови трансаминаз, щелочной фосфатазы и протромбина является в современной медицине диагностическим признаком инфаркта миокарда. Таким образом, перевозбуждение печени — возмущение Желчи — приводит к излишней активности сердца, так как именно она наполняет сердце кровью и энергией. Но и весна, даже прохладная, — не лучшее время для сердечников. В этот период, с началом дачного сезона, организм постоянно перегревается: под лучами солнца и вследствие повышенной физической активности. Работа на приусадебном участке в век гиподинамии становится реальным фактором риска. К возмущению Желчи приводят и негативные эмоции. Недаром на Руси раздражительных и гневливых людей называли «желчными». «Приливы» желчи, которые являются следствием неправильного питания, перегрева на солнце, физической нагрузки и приема алкоголя, способны спровоцировать

неконтролируемые всплески ярости, доходящие порой до предынфарктного или инфарктного состояния, гипертонического криза и даже инсульта.

Так образуется замкнутый круг: несбалансированный образ жизни — неправильное питание — деструктивные эмоции. В «Чжуд-Ши» говорится, что болезни Желчи «развиваются быстро и убивают мгновенно». Это в полной мере относится к инфаркту миокарда, и инсульту которые буквально «косят» современных мужчин в расцвете сил.

Все знают, что за жировой обмен отвечает печень, и «грязная» кровь, пресыщенная холестериновыми комплексами, желчью, первым делом омывает сердце и сосуды. Поэтому мы рекомендуем в домашних условиях всем сердечникам периодически принимать желчегонные отвары. Чем раньше человек начнет заботиться об очищении печени, а значит, и чистоте своих сосудов, тем меньше беспокойства доставит сердце.

Из рациона следует исключить жирные высококалорийные продукты: сливочное масло, сметану, сало, колбасы, яйца, свинину, а также жареные блюда. Из мясных продуктов предпочтительны индейка, телятина, говядина, мясо курицы без кожицы. Основу диеты составляют отварная рыба, термически обработанные овощи и фрукты, злаковые.

В клинике «Наран» при сердечно-сосудистых заболеваниях (помимо специальной терапии, оказывающей успокаивающее и сосудорасширяющее действие, нормализующей сон и сердечный ритм), серьезное внимание уделяется коррекции печени.

В «Наране» успешно лечат следующие сердечно-сосудистые заболевания:

- атеросклероз;
- ишемическая болезнь сердца;
- артериальная гипертония;
- артериальная гипотония;
- вегетососудистая дистония;
- варикозное расширение вен;
- остеохондроз
- кардионевроз;
- анемия.

«Дачник»	Лечение и профилактика хронических заболеваний	9 сеансов
----------	--	-----------

Если Вы собираетесь подальше от мегаполиса, отдохнуть от зимы, почувствовать себя защищеннее: Вам помогут тибетские и байкальские фитосборы, которые Вам подберут врачи-консультанты клиники «Наран».

ст. м. «Войковская» 5-й Войковский проезд д. 12-Г. Н. Басхаева
8 (499) 747-49-62; 8 (499) 747-49-60;

ст. м. «Проспект Вернадского» — Удальцова д. 23 — В. М. Чаркова
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

ФИЛИАЛЫ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ
ст. м. «Проспект Просвещения» проспект Просвещения д. 33 корп. 1
8 (812) 595-03-80; 8 (812) 595-03-82

ст. м. «Чернышевская» ул. Таврическая д. 9
8 (812) 577-13-67; 8 (812) 577-15-43



О Наране с любовью

В одной стране,
Как на войне,
Сошлись:
Жестокость, ложь и жадность,
Коррупция, разбой и беспощадность.
Короче, воцарился там
Полнейший хаос и бедлам.

И вдруг...
Мерцает солнца круг,
Не верит разум ваш.
Не сон ли это, милый друг?
А может быть, мираж?

Мерцанье круга
Вам не снится,
И это не обман.
Во тьме так может
Лишь светиться
Оазис доброты —
«Наран».

Он всех приветливо
Встречает,
Кто потерял надежду —
Помогает,
Вновь обрести ее.
В нем можете здоровье
Укрепить свое.

Попробую немного
Помечтать,
Оазис изнутри нарисовать.

Входим в «Наран»...
Спокойно и уютно.
Прошло немного времени,
Почувствовать не трудно,
Как исчезает раздраженье,
Приятно наполняет
Вас успокоенье.

Тихонечко мелодия
Вам слух ласкает,
И фито-бар гостеприимно
Двери открывает.
В нем вкусный
Чай и сахар, и печенье,
Психологически способствует
Леченью.

Еще оазис чем
Приятно удивляет,
Присутствие хозяев
Вас совсем не напрягает.
Зеленые и белые,
Как эльфы, появляются
И так же незаметно
В пространстве растворяются.

Кто был здесь
И кто не был,
В «Наран» все приходите,
Духовно и физически
Себя вы укрепите.

Вы сможете жить долго,
Достойно, полноценно,
А в этом Вам поможет
В «Наране» несомненно,
Содружество прекрасное,
От века и донныне
Волшебниц и волшебников
В тибетской медицине.

02.2012 г.

С уважением, Панченко А. В. (81 год)

Однажды мне передали несколько листов, а там — стихи, да такие, что затронули мне душу. Конечно же, я решила встретиться с их автором, Антониной Владимировной Панченко. И вот в канун женского праздника, перед 8 марта, состоялась моя встреча с очаровательной женщиной с удивительными, сияющими глазами и обворожительной улыбкой.

Ее внутреннее обаяние, душевная красота покоряют и сражают, неудивительно, что у такого человека такие прекрасные стихи.

Антонина Владимировна, в Ваших стихотворениях чувствуются искренность и теплота. Расскажите, откуда Вы черпаете вдохновение?

— Вы знаете, я всю жизнь писала стихи. Помню, когда на работе делали стенгазеты, я всегда их наполняла юмористическими стихотворениями. И теперь, на пенсии, это куда не ушло. Вот, например, когда я чувствую, что начинаю поддаваться стрессу или здоровью «шалит», я стараюсь писать заметки в своем дневнике. Мне кажется, что это лучше, чем предаваться унынию или ругаться. И вот ночью ложусь спать, а стихи сами собой начинают складываться у меня в голове, и я сразу беру свой дневник, ручку, которые у меня всегда под рукой, и записываю строки, которые рождаются.

Глядя на Вас не скажешь, что у Вас какие-то проблемы со здоровьем?

Медитация — это сосредоточение внимания на какой-либо одной мысли, например, на достижении гармонии и счастья. Есть много разновидностей подобного психологического приема. Цель всех этих методов одна — введение человека в состояние физической и психической релаксации. Итак, медитация — настрой на исцеление и оздоровление организма. Самое сложное — это почувствовать, что твое тело подвластно разуму.

В клинике «Наран» работают замечательные врачи, которые очень внимательно выслушают, при помощи диагностики найдут причину заболевания, назначат комплексное лечение с фитопрепаратами. К каждому пациенту свой подход, для пенсионеров, ветеранов, студентов, скидки на лечение 50 процентов. Есть специальные лечебные программы, и для взрослых и для детей. Можно также подарить своему близкому и любимому человеку «Подарочный сертификат». Главное нужно помнить:

«У кого есть здоровье, у того есть надежда. У кого есть надежда, у того есть все».

А тяжело постичь науку настрой организма на гармонию и здоровье?

Вы знаете, это постигается не сразу. Я посетила несколько сеансов в клинике неврозов и занималась с тренером, а под опытным руководством это сделать легче и проще. Да к тому же я натура впечатлительная, поэтому чувствую и пропускаю настрои через себя довольно легко. Но это не значит, что настроить свой организм самостоятельно невозможно. Человеку подвластно все. Начинать надо с того, что выключить телефон и остаться наедине с собой, чтобы Вам никто не мешал. А дальше самое трудное — перестать думать, остановить посторонние мысли. После этого сосредоточьте внимание сначала на пальцах рук правой руки, потом почувствуйте ладонь... Как только Вы полностью будете ощущать свою правую руку, перенесите мысли на левую. Через какое-то время Вы ощутите, как покой наполняет Ваше тело. В дальнейшем, если у Вас возникнет стрессовая ситуация или какая-то неприятность, вспомните это состояние покоя, вернитесь к нему и проживите его еще раз.

Антонина Владимировна, а в Вашей жизни как Вам помогает медитация?

— Могу сказать, что у меня бывает повышенное давление, артериальное иногда поднимается до 150. И тогда я не таблетки беру, а начинаю расслабляться. Проходит 10 минут, и давление снижается и приходит в норму. Главное — расслабиться полностью и почувствовать это состояние покоя, когда каждая клеточка отдыхает. Можно помогать себе словами. Например, когда делаете выдох, скажите «Я отдыхаю» — мозг воспримет слова как сигнал к действию и начнет рас-



слаблять мышцы. Если правильно расположить слова и сказать «Мне приятно», можно почувствовать, как теплая волна удовольствия возникнет где-то внутри. Постарайтесь эту волну передать по всему телу, направьте ее на руки, плечи, спину, грудь, живот, лицо. На следующем выдохе опять скажите «Мои мышцы расслаблены» и задержите дыхание на несколько секунд. Вы почувствуете состояние покоя и полного расслабления. Если Вы человек нервный, то внимание нужно сосредоточить на лице. Представляйте, что Ваши щеки обвисли, губы расслаблены, веки стали тяжелые. Повторяйте это до тех пор, пока не почувствуете. Когда дойдете до лба, представьте, что легкий, едва заметный ветерок проходит по лбу. Кстати, во время медитации в голову могут приходиться разные мысли, не гоните их, иначе Вы перебьете «энергию добра». Просто наблюдайте, учитесь и созерцайте. Например, я много читала в Вашей газете про тибетских монахов, которые могут часами медитировать и созерцать. Я стремлюсь к такому же, но пока у меня получается всего несколько минут.

Антонина Владимировна, скажите, а как состоялось Ваше знакомство с клиникой «Наран»?

— Сначала я читала Вашу газету «Вестник тибетской медицины», изучала опубликованные материалы, делала заметки, вырезала статьи, перечитывала информацию, а потом решила обратиться в клинику.

Дело в том, что до этого меня полгода лечили в поликлинике. Лечили-лечили, а потом развели руками и сказали: «Мы не знаем, что с Вами делать». Все закончилось тем, что мне выписали мовалис и диклофенак, после приема, которых у меня сильно заболел желудок, ведь эти лекарственные препараты вызывают язву. Меня даже хотели в больницу положить после их лечения. Вот она, наша медицина! А принципом тибетской медицины является комплексное лечение, где рассматривают человеческое тело целиком, а не прописывают таблетки, втирают мазь в больное место, ставят уколы и надеются, что все пройдет.

Теперь я лечусь здесь, в клинике «Наран», у Жалмы Раднагуруевой. Прошло совсем немного времени, а все как рукой сняло. Кстати, кроме посещения «Нарана», я продолжаю постоянно читать газету, изучаю конституцию человека, узнаю, как устроено пищеварение, как работают выделительные системы, как жить в гармонии с природой и собой. Газета очень интересная и информативная, в ней всегда публикуются познавательные статьи, в которых есть, что почерпнуть человеку, берегущему здоровье и желающему прожить долго и счастливо! Спасибо Вам!



Шкатулка здоровья

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ В РУБРИКЕ «ШКАТУЛКА ЗДОРОВЬЯ» МЫ РАССКАЖЕМ О ЧЕРНОМ ПЕРЦЕ, КОТОРЫЙ ИЗДАВНА СЧИТАЕТСЯ «КОРОЛЕМ» СПЕЦИЙ, И О ЧЕСНОКЕ И ГОРЧИЦЕ, КОТОРЫЕ ИЗВЕСТНЫ СВОИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ.

Но сначала вспомним о том, что для каждой доши тибетская медицина рекомендует определенные приправы, которые при правильном применении помогут повысить иммунитет и поправить здоровье, и рассмотрим каждую конституцию.

Конституция Ветер (сангвиник)



Человек этого типа отличается высокой чувствительностью к внешним воздействиям, возбудимостью и очень низким уровнем эмоциональной и психической устойчивости.

В пище эти люди особенно привержены к кислому, острому и соленому вкусам, а вот горький и терпкий (вяжущий) вкусы их возбуждают. Чтобы сохранить здоровье, рекомендуем зеленый чай и кофе, горькие на вкус, пить с сахаром или медом; молоком или сливками. Помимо этого можно в чай или кашу добавлять горошины перца — это успокоит Ветер и улучшит пищеварение.

Но особое внимание мы хотим остановить на чесноке.

Чеснок — это кладовая витаминов и микроэлементов. В его состав входят азотистые вещества, натрий, калий, кальций, магний, кремниевая, серная, фосфорная кислоты, витамин С, D, B, фитостерины, экстрактивные вещества, фитонциды и эфирные масла, благодаря которым чеснок обладает мочегонными и потогонными свойствами, а так же положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и работу желудочно-кишечного тракта. Чеснок способен понижать артериальное давление, а также оказывает обезболивающее, ранозаживляющее, противомикробное, противопаразитарное, антитоксическое, препятствующее онкообразованию действия. Он также полезен и при авитаминозах.

Нельзя не сказать о селене — веществе, которое содержится в чесноке и известно антиоксидантными

свойствами. Клинические наблюдения показали, что селен служит важной добавкой для лечения сердечных аритмий и предотвращения внезапной смерти от нарушения сердечной деятельности, так как защищает сердце от кислородного голодания и образования тромбов. Дело в том, что ученые доказали, что биологически активное вещество аджоен снижает вязкость крови и как бы смазывает кровяные пластинки — тромбоциты, благодаря этому заметно уменьшается возможность их слипания и образования тромба.

Чеснок снижает уровень холестерина, разжижает кровь, обладает противовоспалительным действием, противодействует старению и засорению главных и периферических артерий.

А еще эта специя укрепляет иммунную систему, тем самым увеличивает способность организма противостоять вредным воздействиям окружающей среды. Поэтому в период обострения эпидемий чеснок является эффективным средством от простудных заболеваний.

Также рекомендуется применять чеснок при расстройствах нервной системы, заболеваниях мочеполовых путей и органов, для очищения организма.

Самым эффективным и универсальным средством является чесночная настойка. Именно она, попадая в организм человека, наносит мощный удар по всем видам заболеваний, омолаживает сосуды, ткани, органы, блокирует всё то вредное и опасное для здоровья, что живёт в каждом из нас.

Рецепт чесночной настойки найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в Тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется примерно IV-V тысячелетиями до нашей эры.

НАЗНАЧЕНИЕ: очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате сосуды становятся эластичными, чем предупреждается инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование

различных опухолей; исчезает шум в голове, восстанавливается зрение. При точном применении омолаживается организм.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 г этой массы, взять ее снизу, где больше сока, положить в стеклянный сосуд, залить 200 г 96-процентного спирта.

Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Через два-три дня можно начать прием настойки.

Принимать за 15—20 минут до еды с холодным молоком (молока 1/4 стакана), количество капель строго по схеме.

Дни приема	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	2	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1
11-й	25	25	25

Конституция Желчь (холерики)



Люди с типом Желчь имеют неуравновешенный нрав, раздражительны, бурно реагируют как на положительные, так и на отрицательные эмоции, обидчивы, ревнивы, плохо переносят жажду и голод, жару и духоту — им нравится прохлада осени, а вот после поездок

на юг возвращаются уставшими и раздражительными. Сон, как и настроение, может быть переменчивым. Ум острый, гордость большая, характер строгий, решительный. Представители этой конституции любят сладкую, горькую, терпкую и прохладительную пищу.

В этом месяце мы рекомендуем людям типа Желчь горчицу, и не зря. Химический состав семян горчицы весьма насыщен: они содержат жирное (и очень ценное) масло, белок, фосфор, калий, магний, кальций, железо, цинк и натрий и т.д., а также витамины B1, B2 и E. Порошок или семена нередко присутствуют в различных маринадах, и дело тут не только во вкусовой гамме, но и в том, что они предотвращают процессы брожения и гниения, не допускают плесени. Порошковую горчицу можно добавлять в тесто для выпечки, а листья растения в ряде стран кладут в салаты и вводят в состав заправки для супов.

Горчица обладает ярким, горьким вкусом, способствует лучшему усвоению жирной пищи, стимулирует пищеварение и улучшает обмен веществ, обладает желчегонным действием.

Первое, что приходит на ум в связи с исцеляющими свойствами горчицы, — это банальная простуда. Ножные ванночки с нею — кто же этого не проходил в детстве?! Но горчичные ванны и горчичники используются и при более серьезных недугах: бронхитах, плевритах, невритах, пневмонии, ревматизме, радикулите. Имеются данные, что горчица входит в перечень продуктов, помогающих в лечении онкологических заболеваний, в частности, в области легких. Она полезна при возникновении проблем с кишечником (запоры, вздутия, воспаления и т. п.), благотворно воздействует на зрение, работу нервной, сердечно-сосудистой и костной систем.

Кроме того горчица стимулирует рост и регенерацию клеток, усиливает половые функции, замедляет процесс старения организма, активизирует деятельность головного мозга, помогает при бессоннице, а в сочетании с перцем и медом способствует укреплению голосовых связок. Поскольку в этой приправе содержатся вещества, способные расщеплять жиры, ее можно включать в пищу для похудения. Следует также учесть, что она положительно влияет на работу мышц и участвует в процессах тканевого дыхания.

Конституция Слизь (флегматик)



У человека с природой Слизь тело холодное, кости и суставы неясно выражены, тело упитанное, цвет от природы белый, фигура сутулая. Представители этой конституции очень терпеливы и легко переносят

голод и жажду, эмоциональные аффекты, страдания, равнодушие, безразличие.

В этом месяце людям-Слизям будет полезен перец.

Черный перец, пожалуй, — самая универсальная и широко распространенная приправа, не даром его называют королём пряностей.

Вообще существует 26 видов перцев, и произрастают они в разных частях Земли. Например, красный, черный, белый перцы широко известны у нас в России.

Перцы обладают самыми разнообразными свойствами. Имея острый, жгучий вкус, эта специя согревает «остывший котел для приготовления пищи» — желудок — и способствует лучшему перевариванию пищи, устраняет несварение. Представителям рассматриваемого типа такие свойства перца очень нужны, так как корнем всех их внутренних болезней является Слизь, оседающая на стенках желудка; но при



регулярном употреблении черного перца она легко выводится из желудочно-кишечного тракта, устраняя тяжесть и распирание в животе, вздутие, урчание, запоры. Соответственно, люди, страдающие плохим пищеварением, должны употреблять больше черного перца, особенно в холодные дни.

Но эта пряность способствует выведению не только слизи, но и сжигает жиры, сушит «желтую кровь» — лимфу.

Различные виды перцев входят в тибетские фитопрепараты (Сэмдэ, Сэмбру, Джонши и др.), которые широко используются для лечения болезней Ветра и Слизии и других заболеваний холода (заболевания

мочеполовой сферы, при общем упадке сил и гипотермии).

Красный перец убивает бактерии; сжигает жиры, является мощным профилактическим средством против опухолей и кист.

Черный перец — один из самых мощных стимуляторов пищеварения, хорошо сжигает токсины в пищеварительном тракте.

Но главное в перце — это эфирные масла, которые оказывают мощное антибактериальное воздействие на дыхательные пути, стимулируют и улучшают пищеварительные процессы, останавливают рвоту и действуют на сердечно-сосудистый метаболизм. В умеренных количествах черный перец стиму-

лирует иммунную систему и быстро сжигает жир. Даже грипп на ранних стадиях можно вылечить с помощью него. Для этого нужно выпить две-три чашки горячего ароматного чая с медом с добавлением щепотки черного перца и щепотки гвоздики и корицы. Дайте отвару настояться 10 минут, затем процедите и пейте на здоровье.

Для людей с низким давлением самый простой и чрезвычайно эффективный способ чувствовать себя бодрым — добавлять ежедневно в пищу немного перца и соли. Тибетские врачи обнаружили, что гипотоники могут увеличить артериальное давление примерно на 5 мм рт. ст., если держать во рту

одно зерно черного перца в течение 20—30 минут.

Людам, страдающим ревматизмом, мы рекомендуем добавить в водку черный перец и массажировать больные участки 2—3 раза в день, применяя этот чудодейственный состав: черный перец согреет суставы и сделает их более эластичными, успокаивая ревматические боли.

Вот немного нового о знакомых нам приправах. Грамотно употребляйте их в пищу и будьте здоровы!



ЯНГЕРОН

РЕКОМЕНДАЦИИ

«Янгерон» — современный тибетский омолаживающий и тонизирующий препарат.

Удивительный эффект при половом бессилии мужчин, надёжное излечение половой гипофункции женщин. По результатам клинических исследований, после приема препарата мгновенной эрекции достигли 75—90 процентов испытуемых с нарушением половой функции, эффект продолжительности влечения составил от 16—24 часов. После курса приема у большинства мужчин и женщин полностью восстанавливаются нормальные половые функции, а также наблюдается излечение от болей в коленных суставах, пояснице. Благодаря современному сочетанию современных научных технологий и традиционных методов изготовления лекарств удалось создать новейший продукт здоровья, который нормализует отношения в семье, повышает умственную и физическую работоспособность, возвращает молодость!

Показания к применению:

- снижение либидо,
- синдром хронической усталости,
- боли в поясничной области, тазобедренных и коленных суставах,
- атеросклероз сосудов головного мозга и сердца,
- ожирение,
- гепатит,
- нефрит,
- средство красоты женского лица

В состав препарата входят:
Женьшень, бесцветник, корень белого атрактилиса, семена малины, кора коричневого дерева, плод торилиса, радиолоа удлинённая и другие.

Способ применения:

По 0.5—0.7г.(мужчинам) и по 0.5—0.3г. (женщинам) один раз в день за 20—30 минут до полового акта.

Желательно принимать по указанной дозе через 1—2 дня.

Курс лечения 12—15 капсул

В качестве профилактики утром натощак за 1—2 часа до еды.

Снизилось либидо и повысилась утомляемость, снизилось половое влечение и работоспособность, а при этом повысилась раздражительность и «неудовлетворённость всем, что происходит вокруг»?! Состояние кожи ухудшилось, появились прыщи, серый цвет лица и пропал блеск в глазах? В психоанализе используют термин либидо, который используют как синоним для замены слов «половое влечение».

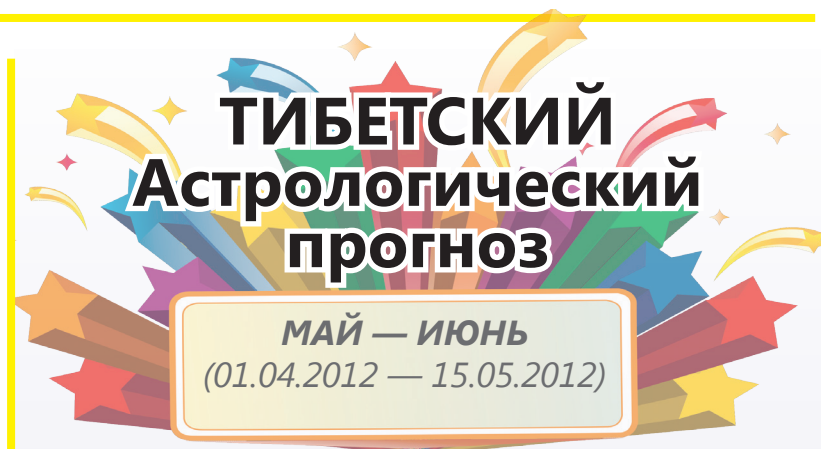
В психоанализе используется термин либидо, который используют как синоним для замены слов «половое влечение».

Ряд причин воздействуют на либидо:

- плохое самочувствие,
- отрицательное настроение,
- усталость организма,
- психологический дискомфорт (стресс, увольнение с работы, большая физическая нагрузка, проблемы старения)

Снижение полового влечения происходит при разнообразных заболеваниях — ишемической болезни сердца, хроническом гастрите, бронхитах, пневмонии, пиелонефрите

- синдром хронической усталости,
- ожирение
- ненормированный рабочий день
- антидепрессанты, транквилизаторы, нейролептики, гормональные препараты, успокоительные средства.



Благоприятные дни для стрижки волос

1,2,4,5,6,9,12,13,16,17,24,25,26,27,29,30,31

В июне: 2,3,4,8,11,12,15

Благоприятные дни для начала приема лекарств

4,11,12,15,16,23,25,28

В июне: 2,4,6,7,8

Благоприятные дни для выезда в дорогу

1,4,9,12,14,15,17,18,21,24,28,30,31

В июне: 2,8,11,13,14





Акция «Солнечное сердце»

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН» ПОЗДРАВЛЯЕТ
ВETERANОВ И ТРУЖЕНИКОВ ТЫЛА ВРЕМЕН ВЕЛИКОЙ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ С 67-ЛЕТИЕМ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!

В этот праздничный и светлый день мы хотим подарить вам теплоту наших сердец и выразить огромную благодарность за светлое небо, мирную жизнь и солнце у нас над головами!

Время не щадит поколение победителей. Здоровье — вот что сегодня волнует ветеранов и их близких. И мы хотим и можем помочь им забыть о недомоганиях. Клиника тибетской медицины «Наран» это опытные специалисты, имеющие медицинское образование и многолетний опыт работы, которые составят индивидуальную схему лечения с учетом патологий, веса, состояния здоровья и возраста для каждого пациента. А вот для ветеранов Великой Отечественной войны в мае действует акция «Вспомним былые победы», по которой им предоставляется скидку 10 % на фитопрепараты и специальные программы.



Получить консультацию или записаться на прием можно по телефонам:

8 (499) 747-49-62; 8 (499) 747-49-60;
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62;

сайт: www.naran.ru

«Спина без боли»	шейно-грудной остеохондроз	9 сеансов
«Камни растворяются»	желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь	9 сеансов
«Жизнь без аллергии»	риниты, астма, дерматиты	9 сеансов
«Глубокий и здоровый сон»	Бессонница, другие расстройства сна	9 сеансов
«Гипертония без таблеток»	гипертония	9 сеансов
«Геморрой без операции»	геморрой	9 сеансов
«Без болей в суставах»	артроз, артрит и др.	9 сеансов
«Здоровая щитовидка»	заболевания щитовидной железы	9 сеансов
«Здоровый кишечник»	запоры, диареи и другие расстройства кишечника	9 сеансов
«Голова без боли»	головная боль, мигрень	9 сеансов
«Здоровье родителей»	лечение и профилактика хронических заболеваний	9 сеансов
«Мужское здоровье»	простатит, аденома простаты, импотенция	9 сеансов
«Сахарный диабет»	сахарный диабет по горячему и холодному типу	9 сеансов
«Дачник»	Лечение и профилактика хронических заболеваний	9 сеансов

ФИТОТАМПОНЫ «Beautiful Life»

В состав фитотампонов «Beautiful Life» входит свыше 26 видов лечебных травяных компонентов в пропорциях, определенных старинной китайской медициной. Рецепт приготовления данного препарата был взят из древних источников и насчитывает более 5000 лет. Все лечебные травы собраны в экологически чистых высокогорных районах.

Лекарственный порошок очень мелко помолот (одна тридцатая толщины волоса), но его усвояемость и проникающая способность в десять раз выше, чем у обычных лекарств.

Он впитывает токсины, отслоившуюся и отмершую эпителиальную ткань, комки, остатки, вирусы и патогенные микробы.

Фитотампон «Beautiful Life» вводится прямо во влагалище на 72 часа, где он начинает убивать болезнетворных микробов уже через 3 минуты и впитывать токсины, как травяной фильтр, при этом, не увеличиваясь в размере. Токсины покрывают тампон и надежно выводятся вместе с ним.

Множество лабораторных исследований подтвердили, что данный препарат является надежным и безопасным для здоровья человека.

Фитотампоны «Beautiful Life» помогают при следующих заболеваниях:



- вагинит (кольпит) воспаление слизистой оболочки влагалища;
- цервицит воспаление слизистой оболочки шейки матки;
- эрозии, язвы, полипы шейки матки;
- эндометрит воспаление слизистой оболочки матки;
- воспаление внутренней оболочки матки;
- аднексит, сальпингоофорит воспаление придатков матки (маточных труб и яичников);

- воспаление и кистозные заболевания придатков;
- расстройство менструального цикла;
- предменструальный синдром (ПМС);
- дисменорея, альгоменорея болезненные месячные;
- воспаления, вызванные различными возбудителями (хламидии, уреоплазмы, трихомонады и др.);
- кандидоз (молочница) одна из разновидностей грибковой инфекции, вызываемая микроскопическими дрожжеподобными грибами рода Кандида;
- воспаление в области таза;
- геморрой;
- недержание мочи;
- цистит и т.д.

Состав:

кушэн, каламус драко, кон-тис китайский, борнейская камфора, сирень, ы-шу, гипс, дубильная акация, рокебургия японская.

Получить консультацию или записаться на прием можно по телефонам:

8 (499) 747-49-62; 8 (499) 747-49-60;
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62.



Рубрика «Вопрос – Ответ»

Мне 48 лет, мой вес 120 кг при росте 168 см. Ноги распухают до таких размеров, что обувь невозможно надеть; отекает лицо, болит спина, очень обильное потоотделение, сильная усталость в конце рабочего дня, «зверский аппетит». Пробовала различные диеты, гипноз, но ничего не помогло. Скажите, смогут ли мне помочь врачи в клинике «Наран»?



Светлана П. г. Москва

**Отвечает врач
консультант
тибетской
медицины
клиники
«Наран»
В. М. Чаркова**

**Уважаемая
Светлана!**

Зима уходит, оставляя лишние килограммы, набранные за многочисленные праздники. И проходя мимо зеркала, увидев свое отражение, у многих начинается легкая депрессия и раздражение. Зимой организм защищает себя от холода и поэтому делает «стратегический запас жира». Эти процессы естественны, ведь они помогают организму пережить зиму, защищая нас от переохлаждения. Но стройности весной, при всей пользе, вряд ли при этом можно ожидать. Сейчас как раз самое время, чтобы задуматься над тем, как вернуть бодрость духа и приобрести формы, которые нам так нужны.

Давайте подробнее поговорим о снижении веса. В основе Вашей проблемы, Светлана, лежит возмущение Слизи в организме. Именно это вызывает болезни «холода» и является основой всех внутренних недугов, которые развиваются постепенно, в течение длительного времени. Именно поэтому и лечить их придется долго и терпеливо, что требует настойчивости от врача и от самого пациента. «Слизь тяжела, как земля, она не поддается быстро, поэтому приходится лечить ее очень долго» («Чжуд-Ши», Тантра Наставлений). При этом бывают случаи, когда избавиться от лишних килограммов бывает проще, чем кажется на первый взгляд. Для этого всего лишь нужно выполнять простые правила, о которых в тибетском трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Две четверти желудка можно наполнять пищей, одну четверть — питьем, а одну — оставь для ветра» (т.е. для нервной системы). Помните, что желудок, заполненный едой до отказа, медленнее справляется с перевариванием пищи, застой провоцирует возмущение конституции Слизь и ожирение. Так же употребление пищи прежде, чем успела перевариться предыдущая порция, и избыточное потребление жидкости (количество воды более чем в два раза превышает количество твердой пищи) создают ситуацию, когда любая еда становится скорее ядом, чем лекарством. Видите, стоит только нормализовать систему питания, и Вам не нужны будут лечебные процедуры и лекарственные препараты.

Вообще, сценарий развития любой болезни может быть разным, в зависимости от наследствен-

ной предрасположенности, возраста и образа жизни человека. В качестве примера можно привести и мнимый повышенный пищеварительный жар, который вызывает острое ощущение голода. В этом случае желудок можно сравнить с доменной печью, которую растопили и она не может остановиться, обжигая стенки органа и требуя «топлива» — пищи. Для восстановления гармонии в организме важно убрать лишнюю Ян-энергию, которая возникает в период возмущения Слизи, восстановить баланс энергий, движущихся по определенным каналам. Врачи тибетской медицины в этих случаях применяют как внешние процедуры, так и лекарственные препараты.

Хорошо помогает восстановлению гармонии в организме внешнее воздействие на определенные точки на теле человека (особенно в зоне ушной раковины), регулирующие работу желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы и других органов. Кроме того, в клинике «Наран» в зависимости от состояния здоровья человека и тяжести заболевания назначаются иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, глубокий точечный массаж. Можно совмещать несколько методов.

А вот «первой помощью» для успокоения вредной энергии являются лекарственные препараты тибетской медицины. Сбалансированные, натуральные, сделанные из природного сырья, они безболезненно выводят из организма избыточную слизь, жир, воду, способствуют более полному перевариванию пищи, устраняют запоры, поносы, уменьшают аппетит. После приема препаратов человек в состоянии самостоятельно перейти к правильному питанию и

начать сбрасывать лишний вес.

Пройдя лечебный курс в нашей клинике, пациенты начинают худеть, причем с приемлемой скоростью — до 1–2 кг в неделю. Этому во многом способствует такой чудодейственный и полезный для здоровья метод, как постановка микроигл на особые точки ушной раковины (аурикулотерапия), в комплексе со всеми внешними процедурами.

Для тех, кто желает достичь устойчивого результата эффективно и без потерь для душевного и физического здоровья, мы предлагаем две программы из серии «Худеем правильно».

«Худеем правильно 1»:

- консультация врача,
- постановка микроигл,
- рекомендации по питанию,
- 2 коррекции микроигл,
- 2 фитопрепарата.

«Худеем правильно 2»:

- консультация врача,
- постановка микроигл,
- рекомендации по питанию,
- коррекция микроигл,
- точечный массаж,
- вакуум-терапия,
- 2 фитопрепарата.

Консультация по программам и предварительная запись по телефонам:

- 8 (499) 747-49-62;
- 8 (499) 747-49-60
- 8 (495) 510-39-61;
- 8 (495) 510-39-62.

А также можно записаться на сайте www.naran.ru

Байкальские сборы



Восточная мудрость гласит, что «нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением».

Фитотерапия — это лечение фитопрепаратами, лекарственными средствами и сборами, составленными по древним рецептам. Она способствует восстановлению природного баланса человека, стабилизации всех функций организма, искоренению причин болезни.

Клиника «Наран» рекомендует своим пациентам Байкальские травяные сборы.

Лекарственные травы, цветы, соцветия, плоды, корни, почки, были собраны вручную, в экологически чистых районах Алтая, Восточных Саян и на Байкале.

Лекарственные травы, цветы, соцветия, плоды, корни, почки, были собраны вручную, в экологически чистых районах Алтая, Восточных Саян и на Байкале.

Байкальские травяные сборы:

- сбор сердечно-сосудистый
- сбор при миоме
- сбор при мастопатии
- сбор при простатите
- сбор при желчнокаменной болезни
- сбор нефропротекторный (при образовании кист)

Приобрести Байкальские сборы можно по адресу:

**ст. м. Войковская 5-й
Войковский проезд д. 12,**

- 8 (499) 74-74-960;
- 8 (499) 74-74-962;

**ст. м. Проспект Вернадского
Удальцова д.23**

- 8 (495) 510-39-61;
- 8 (495) 510-39-62



ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 10
май 2012 г.

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

наран работает с 1989 года

8 (499) 74-74-960; 8 (495) 510-39-61;
8 (499) 74-74-962; 8 (495) 510-39-62
Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК www.naran.ru

«Хамарэ» — средство против насморка

«Хамарэ» — высокоэффективное средство на основе трав, разработанное учеными-врачами тибетской медицины для профилактики и лечения, острых и хронических воспалительных заболеваний слизистых оболочек носа и носоглотки.

«Хамарэ» — обладает противовоспалительным, антимикробным, иммуностимулирующим, антисептическим и болеуто-

ляющим действием, разжижает слизистые массы, ускоряет отделение слизи из верхних дыхательных путей.

Необычайная эффективность порошка в борьбе с простудными заболеваниями делает его особенно актуальным в период зимних эпидемий!

Показания: хронический вазомоторный ринит, аденоиды носа, гайморит, полипы

носа, ларингит, тонзиллит (а также применяется при головных болях).

Состав: Мирабалан, хебула, шафран посевной, соснорея лопуховидная, стиракс бензойный, юстиция гендарусса, белена черная, кассия тора, эмбелия смородиновая, мускус кабарги.

ДИА-СЛИМ ТАМБЛЕР

«ДИА-СЛИМ ТАМБЛЕР» — СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ. ЭТО ПОЛНОСТЬЮ НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ.

На протяжении тысячелетий дерево птерокарпус сумчатый (Pterocarpus Marsupium) — виджаясар — с успехом использовалось в аюрведической медицине для корректирования нарушений обмена веществ. Результатом усовершенствования древнего метода стал стакан из дерева виджаясар «Диа-Слим Тамблер».

Лекарственное вещество, содержащееся в коре и древесине, эффективно снижает избыточный вес, способствует выделению холестерина, очищает кровь и регулирует уровень сахара в ней.

Использовать «Диа-Слим Тамблер» очень просто.

Вечером наполнить стакан горячей кипяченой водой (70—80 С) и оставить на ночь, накрыв крышкой. А утром выпить содержимое натощак. За ночь вода насыщается активными веществами древеси-



ны, приобретая чайный цвет. После того как вода перестанет менять цвет, следует заменить стакан (один стакан вам прослужит 30—35 дней).

При использовании этого стакана может образоваться трещина, так как дерево имеет свойство трескаться, расширяться, пропускать жидкость

В течение месяца, когда вы пользуетесь стаканом «Диа-Слим Тамблер» следует избегать в пищу бананов, картофеля, вареного риса и хлеба.

Лечебные прокладки на травах ЦЗИ МЕЙ ШУ (ZIMEISHU)

«Цзи Мей Шу» — это полностью экологичный лечебный препарат, способный помочь излечиться от многих болезней.

Лечебные свойства 49 трав, благотворное влияние ионов серебра, а также простота использования делают лечебные прокладки «Цзи Мей Шу» незаменимым помощником при лечении огромнейшего спектра болезней половой сферы, органов малого таза.

Основное действие

- восстанавливают и питают Ци и кровь;
- оказывают антибактериальное и противовоспалительное действие;

- прекращают зуд, высушивают сырость и обладают вяжущими свойствами;
- способствуют нормализации местного тканевого иммунитета органов малого таза и промежности;

- выводят жар и яд;
- гармонизируют месячные и прекращают выделения;
- гармонизируют чудесные каналы Чунмай и Жэньмай;
- восполняют энергию и кровь;
- нормализуют функцию органов малого таза и промежности;
- оказывают противовоспалительное и заживляющее действие;
- восстанавливают микрофлору;
- повышают иммунитет.



ПОЧЕМУ «НАРАН»?

23 года Успешной работы в тибетской медицине

Авторские методики лечения, разработанные Главным врачом и основателем клиники «Наран» К.М.Н. Светланой Чойжинимаевой

Комплексная Терапия распространенных хронических заболеваний, в т.ч. системных (красная волчанка, псориаз, сахарный диабет и др.)

Устранение причины заболевания без операций, гормонов и побочных эффектов

Персональный подход

Лечение, доступное всем

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

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-36080 от 06.05.2009 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 — Т. Тимофеева
Дизайн и верстка —
Арт-студия «Всеслава»
Корректор — А. Федулеева
Газета выходит 1 раз в месяц

Адрес редакции:
125171 г. Москва, ул. 5-й Войковский проезд д. 12
Телефоны:
8(499) 150-74-10;
8(499) 156-29-87;
8(499) 74-74-960

E-mail: naran.voyka@mail.ru

Подписано в печать 15.04.2012
Цена свободная