



НАРАН
www.naran.ru

НАРАН – клиника тибетской медицины № 1 в России (основана в 1989 году)

ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 1 (172) январь 2015 г.
Выходит с июня 2005 года

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ХИМИИ, ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ

5 причин для обращения в «Наран»

- 26 лет работы в области тибетской медицины;
- Авторские методики основателей клиники Светланы и Баира Чойжиниматовых;
- Бесплатная консультация, диагностика по пульсу, тест на определение конституции человека;
- Доступное и качественное лечение без побочных эффектов;
- Все методы лечения у одного врача.

Слово главного врача

КАК ИЗБЕЖАТЬ
ОСТЕОХОНДРОЗА *Стр. 2*

Анатомия болезни

БЕСПЛОДИЕ:
БОЛЕЗНЬ ИЛИ
КАРМА? *Стр. 4*

Вопрос - ответ

НАМ НЕ СТРАШЕН
ДАЖЕ
ГРИПП *Стр. 6*



Весь ассортимент фитобара
клиники «Наран» и многое другое
на сайте
NARANFITO.RU

Курьерская доставка по Москве,
наложенный платеж по России
тел.: +7 (495) 255 10 89,
+7 (985) 641 83 69



ЛИЦО ТЕЛЕКАНАЛА «РОССИЯ-24»
ДМИТРИЙ ЩУГОРЕВ:
**“Я НАУЧИЛСЯ
ПОБЕЖДАТЬ
УСТАЛОСТЬ”**

Рождественское предложение

С 1 по 15 января 2015

Для дружной семьи
СКИДКА 25 %
на комплексное лечение.
Для детей – особая акция
(подробности по тел: +7 800 500 1298)



Специальное предложение!

С 10 по 30 января

СКИДКА 50%

Людам старше 60 лет,
инвалидам, студентам и детям

С 15 по 30 января

Пришедшим **ВПЕРВЫЕ**
на комплексное лечение

СКИДКА 30%!

16+ Консультация бесплатно. Тел. +7 (495) 221 21 84. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00.
NARAN.RU

СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., основатель клиники «Наран»

«СТОЛБ ИЗ ЗОЛОТЫХ МОНЕТ»: КАК ИЗБЕЖАТЬ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА

С точки зрения тибетской медицины, позвоночник, прежде всего, является главным энергетическим каналом тела, от которого зависит не только физическое самочувствие, но и психоэмоциональное состояние человека. Современная медицина насчитывает 32-34 позвонка в позвоночнике, тибетская медицинская традиция насчитывает 28 позвонков (не учитывая первый шейный позвонок и 5 сросшихся позвонков крестца) и придает первостепенное значение позвоночнику, называя его «драгоценным столбом из золотых монет».

У всех людей где-то на задворках сознания есть понимание, что позвоночник – это основа основ человеческого тела, и что проблемы с ним неминуемо приведут к резкому понижению качества жизни. Это неясное осознание с течением времени, суеты, повседневных хлопот и проблем «впадает в спячку», пока человек не встречается с болезнями позвоночника «лицом к лицу» и для него не становится открытием, что стержень его жизни (здоровья) доведен до крайнего состояния.

«Если у вас много болезней – лечите позвоночник», – гласит восточная мудрость.

Конечно, мы не можем ежеминутно помнить, что от правильного положения позвоночника зависит и общее состояние организма, и работа всех внутренних органов. Но помнить, что огромное число самых разнообразных заболеваний своими корнями связано с нарушением здоровья позвоночника, необходимо. Заболевания позвоночника часто становятся причиной на первый взгляд не связанных с ним проблем: бронхитов, бронхиальной астмы, нейродермитов, экзем, неврозов, заболеваний мочеполовой сферы, в том числе и бесплодия, а также болезней сердца, не говоря о головной боли, сосудистых дистониях и хронической усталости.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

К развитию недуга приводят как общие, так и местные причины. Если говорить более конкретно, то к общим причинам можно отнести нарушение обмена веществ в организме из-за неправильного питания и образа жизни, чрезмерные занятия спортом, сидячую работу, переохлаждение, микротравмы позвонков из-за подъема тяжестей, резких движений и прочее.

Нерациональная физическая активность в виде спортивных упражнений, работы на даче и т.д. приводит к чрезмерному напряжению мышц спины и их рефлекторному спазму. От этого травмируются мышцы спины, которые вследствие спазма укорачиваются, уплотняются и в результате происходит сужение межпозвоночных щелей (расстояния между соседними позвонками) и сдавливание нервных окончаний межпозвоночных артерий и вен.

В то время как разумное сочетание нагрузок и отдыха с полным расслаблением мышц тела и есть профилактика остеохондроза позвоночника. Вторая причина, не менее важная, – это психические и нервные перегрузки, которые через нервную систему также вызывают спазмы мышц спины, сосудов головы, сердца, конечностей, что, естественно, нарушает местное и общее кровообращение. В своей практике мы часто сталкиваемся с тем, что спазмы сосудов, мышц спины усугубляют течение хронических болезней, вводя тем самым пациента и врача в заблуждение. За годы работы нам приходилось сталкиваться с самыми разными случаями заболеваний, причина которых была сокрыта в позвоночнике.

В древних трактатах тибетских лекарей помимо анализа физиологических симптомов, влияющих на постановку диагноза, большое внимание уделяется изменениям поведения человека. Необходимо знать, что существует неразрывная связь между эмоциями и состоянием организма. Сильные переживания, стресс, внутренний дискомфорт, длительные депрессии иногда могут стать причиной болезни, поэтому так важно быть внимательным к своему организму, не давать отрицательным эмоциям взять верх и учиться управлять ими. Недаром в традиции тибетской медицины, основанной на философии буддизма, те или иные переживания, настроение и общий фон психологического самочувствия человека принято связывать с различными заболеваниями.

СИМПТОМЫ ОСТЕОХОНДРОЗА можно разделить на три группы:

1 Корешковые – сдавливание нервных корешков в шейном отделе позвоночника, например, проявляется сильными болями в шее, руке, слабостью в последней, онемением пальцев рук и их отечностью. В редких и тяжелых случаях могут наблюдаться парезы и параличи рук, атрофия мышц как следствие образования межпозвоночной грыжи, подобные симптомы также могут проследиваться в грудном и поясничном отделах позвоночника. Особенно часто болевой (корешковый) синдром наблюдается у пациентов, страдающих сколиозом (искривлением позвоночника). При сколиозе в ту или другую сторону наблюдается сильный спазм мышц спины и, как следствие, происходит сдавливание спинно-мозговых нервных стволов (например, седалищного). Боли при этом очень сильные, с иррадиацией в ногу. Обычные боли носят волнообразный, стреляющий характер, могут усиливаться при движении (ходьбе), по ночам, от воздействия холода.

2 Вегетативно-сосудистые проявления выражаются синдромом позвоночной артерии, к примеру, в шейном отделе позвоночника. Он может проявляться головной болью, головокружением, слабостью, потливостью, болью в затылке, шумом и звоном в ушах, тошнотой и даже рвотой, особенно при неблагоприятных погодных условиях. Сосудистые поражения в поясничном отделе сопровождаются похолоданием нижних конечностей, иногда изменением цвета кожи на ногах, повышенным потоотделением, чувством ползания мурашек по ногам.

3 Висцеральные (органические) симптомы – когда остеохондроз негативно влияет на внутренние органы через нервные окончания, чаще всего на сердце. При этом наблюдаются сердечбиение, разнообразные колющие, тупые боли в области сердца, отдающие в левую руку, перебои в его работе в виде экстрасистол (внеочередных по отношению к нормальному сердечному ритму сокращений мышц сердца). Иногда заболевание сопровождается снижением остроты зрения и слуха. Часто больного мучают сильнейшие головные боли, не проходящие от приема таблеток. Сдавливание нервных и сосудистых пучков в шейно-грудном отделе позвоночника (уровень Th2-Th3 – 2-3 грудные позвонки) может проявляться мастопатией (развитием узлов в молочных железах), приступообразным непродуктивным кашлем, чувством тяжести и сдавливания (стеснения) в груди, одышкой, чаще инспираторного характера (тяжело сделать вдох), усталостью, тяжестью в плечах и груди, чувством тревоги. Остеохондроз поясничного отдела сопровождается ломотой и ноющими болями в пояснице, тяжестью в ниж-

ней части тела. Довольно часто появляются висцеральные симптомы: запоры, вздутие и урчание в животе, тошнота, частое мочеиспускание, боли внизу живота, холод в ногах.

Точный диагноз может поставить только опытный врач, который в состоянии увидеть и правильно оценить всю симптоматику, связать все симптомы воедино и выявить причину этих состояний.

ПОСЛЕДСТВИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Коварство этого недуга в том, что он обладает «отсроченным» действием. Иногда не до конца вылеченный остеохондроз приводит здорового человека к инвалидности из-за запущенности заболевания.

При этом заболевании в межпозвоночных дисках развиваются воспалительные процессы. Это, в свою очередь, может привести к разрыхлению самого диска, его выпячиванию и даже выпадению, т. е., к образованию грыжи. Она возникает в любом отделе позвоночника: шейном, грудном или поясничном. Межпозвоночный диск, увеличенный в объеме, воспаленный, так или иначе начинает воздействовать на окружающие ткани (спинно-мозговые нервы-корешки), сдавливает межпозвоночные сосуды, а иногда и сам спинной мозг. У больных при этом наблюдаются резкие боли, мышечные атрофии, развитие парезов и параличей конечностей, нарушение функции, например, тазовых органов, яичников у женщин; у мужчин возникают проблемы с потенцией, осложняются процессы мочеиспускания, дефекации. Как видите, последствия остеохондроза очень серьезны. Наличие сколиоза, наследственного или приобретенного, может усугублять рассматриваемый недуг. Чтобы он не стал вашим диагнозом, необходимо соблюдать несколько правил. Это, в первую очередь, рациональное питание, разумные физические нагрузки, также необходимо избегать переохлаждения позвоночника.

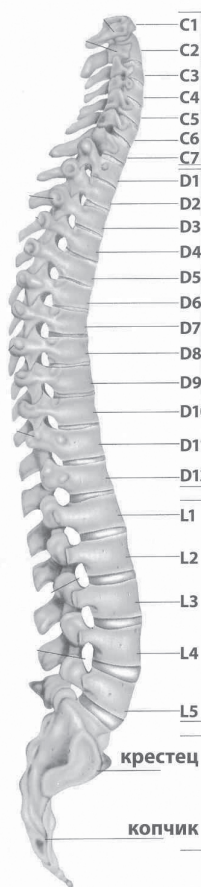
Медицинская статистика указывает на особенности развития и обострения болезни в зависимости от пола. Чаще всего шейным и грудным остеохондрозом страдают женщины, мужчины же больше подвержены пояснично-крестцовому. Это совсем не означает, что женщинам не грозят боли в пояснице, а мужчины никогда не обратятся к врачу по поводу шейно-грудного радикулита. Многое зависит от характера выполняемой работы, неловких, резких движений, психического и нервного перенапряжения. Любая физическая деятельность, даже если она приносит вам удовольствие или

радость, должна разумно сочетаться с отдыхом, полным расслаблением всех мышц тела.

В самом начале развития остеохондроза, когда процесс еще обратим, наблюдается повышение тонуса мышц вокруг позвоночника, в связи с чем появляются первые боли. А уже после этого, если вы не сняли мышечную усталость, развиваются глубокие органические нарушения не только в межпозвоночных дисках, но и в сосудах, крупных нервных стволах, возникают атрофия в мышцах ног или рук, серьезные нарушения функции внутренних органов. Очень часто остеохондрозы позвоночника, спровоцированные поднятием тяжестей, длительной физической работой, сопровождаются опущением внутренних органов: желудка, кишечника, почек, половых органов. Опущения и загибы матки у женщин нередко приводят к бесплодию. Ведь при большой физической нагрузке происходит напряжение мышц спины, конечностей, ягодиц, всех групп скелетной мускулатуры тела. В то же время повышается внутрибрюшное давление при одновременном расслаблении мышц и связок внутренних органов, что, в конечном счете, и приводит к их опущению. Поэтому часто в нашей клинике оказываются люди, имеющие не только обострение остеохондроза, но и надсадку, т. е. опущение органов.

Остеохондроз позвоночника – хроническое заболевание, дающее частые рецидивы и имеющее тенденцию к прогрессированию. Как правило, начавшись на каком-то одном уровне, он постепенно захватывает и другие отделы позвоночника. Изменения в межпозвоночных дисках со временем приобретают необратимый характер. Запущенный остеохондроз может даже стать причиной укорочения конечности, что приводит к хромоте и инвалидности. Поэтому очень важно не запустить болезнь, какой бы незначительной она не казалась на первый взгляд.

ПОЗВОНОЧНИК – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ



№ позвонка	Органы и части тела, связанные с позвонком	Симптомы и патологии, возникающие при смещении позвонка
C 1	Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, повышенное давление, мигрени, проблемы со сном
C 2	Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости	Заболевания глаз, аллергия, снижение слуха, обмороки
C 3	Щеки, внешнее ухо, лицевой нерв, зубы	Невралгия, невриты, утри
C 4	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Нарушение слуха, увеличенные аденонды
C 5	Горловые связки	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
C 6	Мышцы шеи, предплечья	Боли в шее, плечах, в затылке
C 7	Щитовидная железа, плечевой сустав, локтевой сустав	Гипотериоз, нарушение подвижности в плечах и локте
D 1	Руки, запястья и ладони, лице вод и трахея	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
D 2	Сердце	Аритмия, боли за грудиной, Ишемическая болезнь
D 3	Бронхи, легкие, плевра, грудь и соски	Бронхиты, астма, пневриты, пневмония
D 4	Желчный пузырь, желчный проток	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
D 5	Печень, солнечное сплетение	Расстройство работы печени, желтуха, нарушение свертываемости крови
D 6	Желудок	Гастриты, язвы, нарушение пищеварения
D 7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
D 8	Селезенка, диафрагма	Икота, нарушение дыхания
D 9	Надпочечник	Слабость иммунной системы
D 10	Почки	Болезни почек, слабость
D 11		Расстройства мочеиспускания, хронические заболевания почек
D 12	Тонкая и толстые кишки, Паховые кольца, фаллопиевы трубы	Нарушение пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие
L 1	Брюшина, полость верх бедра	Грыжи, запоры, колит, диарея
L 2	Аппендикс	Аппендицит, кишечные колики
L 3	Половые органы, мочевой пузырь, коленка	Расстройство мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
L 4	Предстательная железа, голени, стопы	Боли в голени, стопах, яннис, люмбаго, нарушения мочеиспускания
L 5	Голени, стопы, пальцы ног	Отеки, боли в лодыжках, плоское стопа
Крестец	Бедренные кости, ягодицы	Боли в крестце
Копчик	Прямая кишка, задний проход	Геморрой, нарушение функции тазовых органов



В ФОКУСЕ

Дмитрий Щугорев, журналист и ведущий телеканала «Россия-24»:

«Я НАУЧИЛСЯ ПОБЕЖДАТЬ УСТАЛОСТЬ»



Дмитрий Анатольевич Щугорев – российский журналист, корреспондент и ведущий линейного эфира выпусков новостей и программ «Городские технологии», «Сенат», «Дебаты», «Проект Обама» круглосуточного информационного телеканала «Россия-24». Автор специальных репортажей, документальных и научно-популярных фильмов.

Родился 27 января 1978 году в Москве. В 2000 году окончил переводческий факультет Московского государственного лингвистического университета. Работал на телеканалах «Первый канал» и «Russia Today». Свободно владеет английским и немецким языками.

Визит известного телеведущего и журналиста Дмитрия Щугорева стал событием для клиники «Наран».

В прошлом году состоялось его первое знакомство с клиникой. Пробный сеанс комплексного лечения журналисту пришелся по душе. Но напряженный график работы не давал ему возможности прийти вновь. И вот Дмитрий Щугорев прошел очередной курс профилактического лечения.

– Дмитрий, как Ваше самочувствие после принятых процедур?

– Чувствую себя прибодренным, во время сеанса даже немного вздремнул. С рефлексотерапией я знаком – мне не раз ставили банки. В юности я активно занимался тяжелой атлетикой. Этот вид спорта связан с постоянным нарушением мышечной ткани, и неизбежными микротравмами – без массажа никак.

А вот иглоукалывание мне делали впервые, и меня впечатлило мастерство врача Инны Манджиевой.

По роду своей деятельности много сижу за компьютером. Как мне объяснила главный врач клиники Светлана Галсановна Чойжинимаева, долгая сидячая поза создает блокировку поясничной части тела и почек, что чревато негативными последствиями для внутренних органов. Этим объясняется также синдром хронической усталости, депрессии и бессонница. Работники телевидения и офисные служащие поймут, о чем я говорю. Порой интеллектуальный труд выматывает сильнее физической работы.

Глубокий точечный массаж всего тела, который мне сделали в «Наране», убирает энергетические блоки и тонизирует организм, позволяет вернуть организму жизненные силы, укрепить иммунитет и избежать болезней. «Наран» научил меня побеждать усталость, вооружив меня большим арсеналом профилактических средств тибетской медицины.

– Что стало причиной повторного обращения в клинику?

– Заряда, который я получил в «Наране», хватило мне на целый год. В течение этого времени мне здорово помогали снимать напряжение травяные сборы.

В работе тележурналиста нет определенного графика. Ведущий новостей должен быть готов к эфиру все 24 часа в сутки. Это требует максимальной психофизической концентрации. Порой работаешь без сна по двое суток, что сильно отражается на самочувствии, на пси-

хосоматике, это дело деликатное, соответственно, и требует деликатного подхода. Вообще нервное перенапряжение – это неизменная «прелесть» нашей профессии. Новостной блок транслируется 2 часа. Иной раз приходится выходить к зрителю с горячей новостью без текста в прямом включении. Я не могу это объяснить, но как бы подключаешься к какому-то информационному каналу. Наверное, совсем не зря средства массовой информации по-английски называют mass media, происходящего от слова «медиум». Любое трансное состояние сильно изматывает, порой выходишь из студии полностью измученным.

Плюс к этому необходимо еще выполнять работу журналиста: готовить репортажи, снимать и монтировать фильмы. А также выходить в эфир с получасовыми интервью. Уже 8 лет я работаю в таком режиме, и не представляю свою жизнь по-другому.

Недавно я вернулся с Курильских островов, где снял свой новый фильм. Возвращаясь в Москву, я твердо решил, что пора вновь посетить «Наран», чтобы снять накопленную усталость и зарядиться энергией перед новым телевизионным сезоном.

– В жизни Вы оказались крепко сбитым молодым человеком, хотя на экране выглядите довольно сухощавым...

– Это магия одежды. Приталенный костюм итальянского покроя может сделать человека на 10 кг меньше (смеется).

Я с детства занимаюсь спортом: легкой и тяжелой атлетикой, самбо, восточными единоборствами. Увлекаюсь бальными танцами. Спорт помогает в жизни переносить большие нагрузки. Но возраст берет свое – организму нужно помогать преодолевать трудности. И прежде всего, с помощью натуральных средств, травяных сборов, чаев и лекарственных масел и мазей.

– Что нового и интересного Вы открыли в тибетских методах лечения?

– Считаю, что спор между традиционной и нетрадиционной медициной – это спор на пустом месте. Они не исключают, а взаимно дополняют друг друга.

Тибетская медицина крепко и гармонично вошла в жизнь москвичей. Многие мои знакомые и друзья приходят в «Наран», к их рекомендациям прислушался и я. И очень рад, здесь я обрел настоящих друзей, вместе с которыми мне не страшны никакие болезни и недуги.

Я москвич во втором поколении, мои родители с Тамбовщины. Их семьи жили в одной деревне



В кабинете у главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжинимаевой

Старое Хмельово прямо напротив друг друга. Каждое лето родители отправляли меня на родину, поэтому я не понаслышке знаю, что такое народная медицина. Моя бабушка по матери была известной знахаркой. Остались яркие впечатления, как она готовила из разнотравий целебные мази. Другая бабушка была костоправом, вправляла людям суставы, лечила вывихи, ушибы и травмы.

Поэтому в «Наране» я в родной стихии – запаха лекарственных трав, таинство исцеления у меня в крови. Дома у меня целая коллекция баночек с разными лечебными травами, которые готовит моя мама. Когда она вышла на пенсию, я купил для нее в родном селе дом с участком земли в полгектара.

Поначалу мама немного ворчала: зачем мне такой большой дом и огород. Но постепенно она втянулась в это дело. Через год я маму просто не узнал – загорела, похудела, построилась, скинула 8 килограммов-лет. Чистый воздух, здоровая пища и труд на земле сделали свое дело. Теперь вот собираюсь своими руками построить ей теплицу.

– Как Вы посоветуете нашим читателям поддерживать жизненный тонус и хорошее здоровье?

– Посоветую людям моего возраста и рода занятий отдыхать с умом, избегать лежбости, как это обычно бывает по выходным. В отпуске многие отдыхают на пляже. Такой «тюлений» отдых не снимает напряжения ни за неделю, ни

за месяц. Жужжание большого города не отпускает тебя, мысли непрерывно заняты воспоминаниями, каким-то анализом и планами. По-настоящему расслабляет и восстанавливает силы только активный отдых: катание на доске,

погружение с аквалангом в воду, походы в горы и т.д.

Я абсолютно согласен со словами доктора Светланы Чойжинимаевой, что здоровье человека в голове. Надо беречь нервы, избегать излишних эмоций, жить на позитиве. Перефразируя известное высказывание можно сказать, что здоровый дух поддерживает здоровье тела.

Бато Багдаев

Фоторепортаж на сайте <http://naran.ru>

Комментарий главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжинимаевой:

«Работа журналиста, как и любой интеллектуальный труд, возмущает систему институции «ветер». Дмитрий Щугорев – классический пример. Дисбаланс организма приводит к хронической усталости. Этот синдром, если его запустить, весьма опасен. Если напряжение накапливается день за днем, а человек не дает организму отдыха, усталость начинает сказываться на работе внутренних органов, прежде всего сердца, поджелудочной железы, почек и печени.

Например, из-за неполноценной работы печени появляются папилломы, пигментные пятна на коже, свидетельствующие о застое кровотока. По этой же причине большого мучают приступы мигрени и раздражительности. Мышечные спазмы на спине становятся причиной начала остеохондроза. Неприятности с глазами также могут быть спровоцированы сбоями в работе печени.

Серьезному испытанию подвергается мочеполовая система: у мужчин развивается простатит, у женщин – опухолевые заболевания. В пожилом возрасте весьма вероятно развитие болезни Паркинсона.

Накопление усталости в детском организме создает предпосылки к развитию заболеваний, в том числе сложных.

Главная задача в этой ситуации – коррективная образ жизни, новые психологические установки. В первую очередь, необходимо освободиться от внутреннего напряжения, в этом вам поможет специальная программа клиники «Наран» «Лечим усталость по-тибетски».

Обратившись в клинику тибетской медицины «Наран», вы сможете добиться истинного расслабления и возвращения бодрости духа. Уже после первых сеансов массажа, стоун-терапии, иглоукалывания пациенты нашей клиники признаются, что чувствуют себя заново родившимися и обновленными. Помимо необычайно приятных ощущений эти процедуры обладают мощным лечебным эффектом, снимают усталость и спазмы в области позвоночника, высвобождают энергию, укрепляют иммунитет, нормализуют обмен веществ.

Курс лечения по этой программе состоит из девяти сеансов, в которые входят консультация врача, глубокий точечный массаж всего тела, иглоукалывание, стоун-терапия и 2 фитопрепарата».



Дмитрий Щугорев с лечащим врачом Инной Манджиевой

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Главная причина зачатия существа во чреве – это встреча семени мужчины и яйцеклетки женщины. При отсутствии хотя бы одного из этих условий, зачатия не происходит. Провоцирующими условиями для возникновения бесплодия являются нарушение равновесия между тремя регулирующими системами организма «ветер», «желчь» и «слизь», заболевания детородных органов, истощение семени у мужчин по разным причинам, злоупотребление противозачаточными гормональными средствами (которые являются заместительной терапией, угнетают работу яичников женщины).

Чтобы семья мужчины и яйцеклетка женщины стали действенной причиной зачатия, необходимо, чтобы эти главные причины зачатия были свободны от каких-либо недостатков, т.е. здоровы.

В тибетской космогонии Вселенная последовательно формируется из 5 первоэлементов: движение пространства порождает «ветер», энергия «ветра» порождает «огонь», соединение «огня» и «ветра» (жара и холода) порождает влагу («воду»), плотность «воды» порождает «землю». Затем из сочетания всех пяти первоэлементов возникают звезды, планеты, материки, океаны и все другие объекты Мироздания. Подобная последовательность первоэлементов сохраняется и в процессе формирования тела. Из воплощающегося сознания (духа, души, витающего в воздухе) у ребенка возникают сознания органов чувств. Сознание здесь как яркий свет солнца даёт возможность работать органам чувств: слышать, видеть, чувствовать вкус и запах, осязать (формируются нервные сплетения, ядра черепно-мозговых нервов, полушария). Пять органов чувств и их сознания, шестым органом чувств является ум, различающий хорошее и плохое, субъект и объект. Из первоэлемента «ветер» возникают нервные «белые» каналы, дыхание, кожа и осязание. Из первоэлемента «огонь» – тепло тела, ясный цвет, глаза. Из первоэлемента «вода» появляются кровь, язык, вкус и влага. Из первоэлемента «земля» образуются мясо, кости, нос, обоняние.

Если же энергия пяти первоэлементов, выступающая в качестве дополнительных причин, присутствует не в полной мере, то семя и яйцеклетка, пусть даже они и свободны от недостатков, не имеют достаточной силы, чтобы зачатие произошло. Например, если недостает качества энергии первоэлемента «земля», то не будет и причины для соиздания плотных органов, мышц, костей субстанций зародыша. Точно так же, если недостает качества энергии первоэлемента «вода», то семя и яйцеклетка не смогут слиться воедино. Если недостает качества энергии «огня», то семя и яйцеклетка не могут созреть (дозреть) в теле будущих родителей: у матери и отца. Если недостает качества энергии «ветра», то зародыш не сможет развиваться (умственная отсталость, болезнь Дауна). Если недостает качества энергии пространства, то зародыш не сможет увеличиваться в размерах («замерший» плод).

ПРИЗНАКИ БЕСПЛОДИЯ

У женщин симптомами бесплодия могут служить нарушенный менструальный цикл, истощение тепла в матке, наличие в организме хронических болезней, ослабление телесных сил, искривление отверстия матки и другие отклонения в формировании матки (опущение, загиб матки, «детская» матка).

Признаками бесплодия у мужчины может быть наличие в организме хронических болезней, ослабление телесных сил, наличие отеков и болей в предстательной железе, яичках, мошонке и т.п.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ

Провоцирующими бесплодие условия могут выступить нарушение равновесия трех регулирующих начал организма «ветер», «желчь» и «слизь», истощение семени у мужчины, употребление противозачаточных лекарств, заболевания детородных органов и т.п. Физиологические нарушения, приводя-



ЛИНА ЛИ, ГЛ. ВРАЧ-КОНСУЛЬТАНТ КЛИНИКИ «НАРАНА», М. ВОЙКОВСКАЯ

ПОДАРИТЕ МНЕ ЖИЗНЬ! БЕСПЛОДИЕ: БОЛЕЗНЬ ИЛИ КАРМА?

«Бесплодие подобно земле, в которую не брошено семя, а также когда семя брошено в плохую землю», – утверждает тибетская медицина. Под семенем подразумевается мужская сперма, а земля – это женское начало – «красные элементы» (яйцеклетка). Зачатие может произойти, если вместе сойдутся три обязательных условия: кармическая связь ребенка с будущими родителями, полноценное семя отца и полноценная кровь (яйцеклетка) матери.

щие к бесплодию, – это хронические воспалительные заболевания половых органов, нарушения функции яичников и желез внутренней секреции, менструального цикла, болезнь щитовидной железы и т.п. В клинику «Наран» часто обращаются женщины, у которых основная проблема связана с анатомическими изменениями в сфере половых органов. Как правило, их уже не раз обследовали в различных клиниках, но почему-то никто не предположил, что причиной бесплодия стало опущение или загиб внутренних органов, в частности, половых органов (матки). Часто, обследуя бесплодных женщин, врач пытается найти более сложную причину, нежели опущение внутренних органов (надсада). Между тем, болезненные и нерегулярные месячные, вздутие живота, частые запоры, тянущие боли внизу живота, как правило, являются симптомами надсады (опущения органов). Даже довольно молодые девушки (от 20 лет) страдают от олиго-, альгоменореи (месячные болезненные и краткие (1-2 дня)). Более взрослые дамы также страдают от олигоменореи. Врачи внушают им мысли о быстронаступающей старости и назначают прием искусственных гормонов, причем на многие годы, всем известно, что такие препараты являются заместительными и подавляют функции собственных желез (т.е., яичников). Нельзя винить в бесплодии только женщин. В настоящий момент современная медицина пришла к выводу, что мужчина является «виновником» бесплодия в 40% случаях. И это, бесспорно, правильно. Мужчины все более часто страдают от избыточного веса, что снижает их либидо и потенцию. Увеличение «плохой, грязной» холодной крови отрицательно сказывается на качестве семени и функции половых органов в целом. К этому можно добавить низкую стрессоустойчивость, прием алкоголя, курение. В России большинством мужчин не принято носить теплое термобелье (разве что только в сильные холода). Например, в Китае мужчины носят такое белье даже при температуре +15-18°C.

Возьмем пример. Молодая женщина страдает нарушением менструального цикла, ме-

сячные протекают болезненно, имеют место запоры, геморрой. Она выходит замуж, но желанная беременность все не наступает. Тогда она обращается к врачу-гинекологу. Он прописывает ей гормональные препараты, но никакого результата, кроме нарастающей полноты, их применение не дает. Разве что немного нормализуется цикл, но менструации остаются болезненными, зачатие не происходит. Были у нас случаи, когда лечение не сразу давало результат, и только упорство женщины, ее вера и старания врача приводили к успеху. Часто бывают на приеме пациентки, страдающие вторичным бесплодием. Как правило, они хотят иметь второго или третьего ребенка, но после рождения первенца беременность не наступает. Иногда это женщины, состоящие во втором браке. Первая беременность и первые роды порой протекают очень тяжело. Затянувшиеся роды могут привести к перенапряжению мышц, и, как осложнение, наблюдаются расслабление мышц живота, внутренних органов, растяжение связок. Из-за этого происходит смещение органов брюшной полости, в частности, матки, что и становится одной из причин бесплодия или выкидышей.

Наверное, все родители понимают, как важно заботиться о здоровье девочек, будущих мам, когда они подрастают. Поднятие тяжестей, чересчур интенсивные спортивные нагрузки могут негативно отразиться на здоровье будущих мам. К нам обратились родители 15-летней девочки, после поднятия тяжестей у нее исчезли месячные. Лечение в районной больнице не дало положительных результатов. После долгих мытарств они обратились в клинику «Наран». В результате лечения в нашей клинике была устранена надсада, ставшая причиной нарушения менструального цикла, нормализовалась функция яичников, и теперь мы уверены, что будущее материнство состоится.

Регулярное внешнее охлаждение организма, особенно области поясницы, также весьма чревато нежелательными последствиями для здоровья женщины и отражается на ее фертильности (способности к деторождению).

КАРМИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

Само слово «карма» означает «деяние». К болезням кармического характера относят серьезные заболевания, причина которых скрыта, и, на первый взгляд, не поддается выявлению. Тибетские медики считают, что подлинная причина таких болезней лежит глубоко, что эти болезни являются плодом деяний тела, речи и мысли не только в прошлых рождениях, но и в настоящей жизни. К серьезным причинам бесплодия тибетская медицина относит нарушение заповеди не отнимать жизни у живых существ. Вполне возможно, что причиной бесплодия может стать наличие среди ваших родственников человека хотя бы косвенно причастного к уходу из жизни взрослого человека или нерожденного ребенка. Сюда можно отнести и неоднократное прерывание беременности или попросту аборт, независимо от сроков и причин. В этом случае женщины не могут устроить свою личную жизнь или забеременеть, или, в случае, если беременность все-таки наступила, то могут родиться дети с патологиями, или случаются выкидыши.

Эти болезни считаются наиболее трудными для лечения, либо же вообще неизлечимыми. Известны также слова Будды Шакьямуни: «Карма сильнее Будды», т.е. свою карму человек может изменить, совершая благие дела, очищая душу и мысли, искренне сострадая и делая счастливыми других людей. Тибетская медицина предлагает лечить кармические болезни с помощью ритуальных методов – обрядов, очищающих карму. Они проводятся буддийскими ламами-монахами. При этом никто не предлагает менять вероисповедание. Единственным условием являются чистота помыслов и правильные мотивации.

ДЕТИ ИЗ «ПРОБИРКИ»

В последние десятилетия в мире стал очень популярным метод «зачатия в пробирке» – экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО), который сделал счастливыми многих людей. Но и этот дорогостоящий метод не всегда успешен. Думаю, стоит прислушаться и к мнению главного педиатра России, профессора Александра Баранова по поводу ЭКО, который еще в 2009 году предупредил, что 75% детей, рожденных в результате ЭКО, страдают патологиями.

У одной нашей пациентки ЭКО закончилось трагически: плод не прижился и беременность прервалась. Обследование пациентки и ее мужа показало хорошие результаты. В чем же причина прерванной беременности? С точки зрения тибетской медицинской науки врачевания, причина несостоявшейся беременности в том, что при соединении женских «красных» и мужских «белых» элементов (спермы) необходимо присутствие и присоединение третьего элемента – сознания, духа (души), ждущего своего перерождения. Только при совокупности этих трех условий возможна не только беременность, но и рождение долгожданного ребенка.

Пятнадцать лет назад в «Наран» обратилась супружеская пара, прожившая в браке семь лет. Она модель, он высокопоставленный чиновник. Она страстно мечтала о ребенке. Из-за отсутствия беременности у нее начались проблемы со свекровью. На момент их обращения к нам в клинику «Наран» вел прием буддийский лама, который, совершив необходимые астрологические расчеты, заявил, что нужно провести обряд призывания духа ребенка. Несмотря на различия в вероисповедании, Анна и ее муж приняли решение провести обряд, который в тибетской медицине относится к разделу ритуальной медицины. Вскоре после обряда Анна забеременела и родила двойню: мальчика и девочку.

Клиника тибетской медицины «Наран» накопила в течение своей 26-летней практики большой опыт в лечении бесплодия. Благодаря нашим врачам многие семьи смогли вылечиться, зачать свое долгожданное чудо и обрести счастье быть родителями. Лечение в «Наране» – реальное избавление от бесплодия.



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Санал Бурчиев, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Красные Ворота
ЧТО МЫ ЗНАЕМ О БОЛЕЗНИ ГЕНИЕВ?

Мигрень (гемикрания) - неврологическое заболевание, наиболее частым и характерным симптомом которого являются эпизодические или регулярные сильные и мучительные приступы головной боли в одной (редко в обеих) половине головы

Проблема заключается в том, что к головной боли мы часто относимся несерьезно, по принципу – «поболит и перестанет». Хотя она приносит порой мучительные страдания. Головная боль не является самостоятельным заболеванием, но очень часто служит симптомом разнообразных патологических процессов, происходящих в организме. Головная боль может сопутствовать остеохондрозу, ушибам и травмам головы, нарушениям работы нервной системы, расстройствам печени, почек, заболеваниям органов зрения и слуха и т.д.

Тибетская медицина рассматривает проблему головной боли в тесной связи с тремя типами конституции человека: «ветер», «желчь» и «слизь». Три типа – три подхода к избавлению от головной боли. Но сегодня мы поговорим об общих причинах для всех трех типов.

Симптомы: головная боль, изменение речи, двоение в глазах, нечеткость зрения, ухудшение зрения, светобоязнь, приливы (ощущение жара), рвота, тошнота, нарушение цветовосприятия, вспышки света перед глазами, повышенная чувствительность к громкой речи, пятна перед глазами, головная боль, галлюцинации, изменение речи.

Причины: стресс, чрезмерные эмоции, напряженная мыслительная деятельность, бессонница, долгое пребывание в одной и той же неудобной позе (например, за рулем или у компьютера) в душном помещении, дымовое или газовое отравление воздуха, избыточное солнечное излучение, похмельный синдром, длительные разговоры наотсух, шумовые монотонные воздействия, включая плач, пребывание на ветру, вдыхание резких запахов (керосин, бензин, лаки, краски, духи), курение,

чрезмерное увлечение кофе, экзотическими продуктами типа шоколада, какао, цитрусовых, копченостей, нарушение обмена веществ в организме, газообразование в желудочно-кишечном тракте, застой лимфы и другие.

Люди конституции «ветер»

это холодный, иньский, тип. Люди конституции «ветер» отличаются невысоким ростом и худощавым телом. Как правило, у них холодные руки и ноги, сухая, часто шелушащаяся, кожа и сухие волосы. Это подвижные люди, активно реагирующие на окружающий мир, эмоциональные, деятельные и общительные. Быстрота и переменчивость – отличительные качества этих людей во всем. Ветер быстро устает и столь же быстро набирает силы после непродолжительного отдыха.

Облегчение при головной боли «ветру» приносит сон. Помогает горячее питье, оно восполняет энергию Ян, которая у людей этого типа пребывает в недостатке. Особенно полезны пища и питье острого, кислого, сладкого вкусов (какао, шоколад, если чай, то обязательно с молоком, или медом, сахаром и др.). Втирание теплого растительного масла в тело также даёт положительный эффект. Можно использовать подсолнечное масло, но лучше кунжутное. Обязательно смазывание макушки головы, затем – по капле подогретого масла в каждое ухо, чтобы помассировать заостренный выступ в передней части уха – козелок. И уже после этого растирают маслом кисти рук и голени. Для вечно зябнущего человека-«ветра» хорошо добавлять в пищу молотый имбирный корень – он обладает согревающим и тонизирующим действием, восполняет жизненную энергию Ян и помогает снять хронические головные боли. Можно приготовить имбирный соус, который прекрасно дополнит блюда из риса, картофеля, каши, овощные, мясные и рыбные блюда. Для этого 1 чайную ложку молотого или измельченного корня имбиря и 1 столовую ложку муки обжаривают с 1-2 столовыми ложками растительного масла, добавляют стакан воды, соль и перец по вкусу. Из имбиря также готовят согревающий напиток с имбирным корнем, долькой лимона и 1 чайной ложкой меда на 1 стакан кипятка. Ветру противопоказаны холодные напитки со льдом, и лучше отказаться от мороженого, а также жевательной резинки, которая излишне нагружает мышцы челюсти.

Люди конституции «желчь»

это «горячий» ян-тип. Его также называют «кипящим», «бурлящим», «воинствующим». Люди-«желчи» имеют хорошее телосложение, средний рост, плотное тело. Колебания веса им не свойственны. В отличие от других типов у них горячие руки и ноги, теплая, иногда горячая, кожа. Люди конституции желчь – самые деятельные и активные из всех типов. Они решительны и предприимчивы.

Людам типа «желчь» следует принимать только свежеприготовленную пищу, и никогда не употреблять блюда вчерашнего, и тем более 2-3 дневного приготовления. Постоявшие салаты, закисшие несвежие фрукты противопоказаны, так же как и горячая, жирная и острая еда, крепкие алкогольные напитки. Лишь иногда можно сделать исключение и выпить прохладное вино. При головных болях хорошо поможет холодный компресс на голову, например, в виде смоченного в холодной воде махрового полотенца. К болезненным участкам можно приложить плоский морской камень. Необходим самостоятельный точечный массаж головы и воротниковой зоны. Часто причиной головной боли у представителей конституции «желчь» является остеохондроз.

Люди конституции «слизь»

это холодный, иньский, тип. Люди этого типа отличаются спокойным, невозмутимым характером. Люди с ведущей конституцией «слизь» обычно крупного телосложения, чаще высокого роста (но не всегда). Имеют сглаженные формы тела, скрадывающие кости. Суставы округлые, негибкие, часто отекают. Кожа ровная и плотная, бледная и на ощупь прохладная. Люди конституции «слизь» обладают хорошими физическими качествами – они сильны, выносливы, терпеливы, сдержанны. Облегчение человеку - «слизь» при головной боли приносит сон. Помогает горячее питье – оно восполняет энергию Ян, которая у людей этого типа пребывает в недостатке, особенно полезны острый и сладкий вкус, например, чай или кофе с сахаром и лимоном.

Людей типа «желчь» и «слизь» объединяет то, что у тех и других длительные головные боли сопровождаются поражением корней волос, приводят к облысению и ранней седине.

Людам «слизи» помогает снять приступ растирание головы теплым растительным маслом с небольшим количеством (на кончике ножа) красного перца. Такой состав легко впитывается в кожу и вызывает отток крови от головы. К тому же красный перец укрепляет корни волос. Для этой же цели можно использовать топленое масло, небольшое количество которого наносят на кончики пальцев и втирающими движениями массируют голову в направлении от бровей к затылку. Ещё один рецепт для втирания – смесь, приготовленная из равного количества тертой редьки и меда. Во время головной боли людям типа «слизь» может помочь непродолжительное голодание – от 8 до 12 часов, во время которого надо пить только горячий имбирный напиток.

КСТАТИ

С мигренозной головной болью были знакомы Юлий Цезарь, Исаак Ньютон, Людвиг ван Бетховен, Карл Маркс, Чарльз Дарвин, Фредерик Шопен, Альфред Нобель, Ги де Мопассан, Рихард Вагнер, Фридрих Ницше, Зигмунд Фрейд, Эдгар По, Антон Павлович Чехов, Петр Ильич Чайковский и многие другие известные люди.



Кадр из фильма «Мастер и Маргарита» Кирилл Лавров в роли Понтия Пилата

Писатель Михаил Булгаков страдал мигренью и в своей книге «Мастер и Маргарита» дал очень точное описание страданий Понтия Пилата, которого мучает мигрень:

«В белом плаще с кровавым подбоем, шаркающей кавалерийской походкой, ранним утром четырнадцатого числа весеннего месяца нисана в крытую колоннаду между двумя крыльями дворца Ирода Великого вышел прокуратор Иудеи Понтий Пилат... Да, нет сомнений! Это она, опять она, непобедимая, ужасная болезнь.. гемикрания, при которой болит полголовы. От нее нет средств, нет никакого спасения. Попробую не двигать головой».

ДАРЫ БУДДИЙСКИХ МОНАХОВ

Для тех, кто хочет сохранить здоровье и красоту...
ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ ЗАМЕНЯТ ВАМ ХИМИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

В арсенале тибетской медицины имеется богатейшее собрание рецептов естественного происхождения практически от всех заболеваний, которыми страдает человечество. Практиками тибетской медицины описано более 3000 видов растений, которые используются для изготовления лекарственных сборов. Испокон веков тибетцы использовали в пищу растения, они не проводили четких границ между растениями, которые употреблялись в пищу, и растениями, которые входили в состав многокомпонентных лекарств. Тибетская фармакопея славится тем, что побочное воздействие фитосборов имеет положительный результат и благотворно действует на весь организм человека.

Тибетские фитосборы многокомпонентны, взаимодополняемы и, находясь в «дружественных» отношениях, умножают силу и мощь своего воздействия. Нельзя сказать, что тибетская медицина начисто отрицает присутствие противопоказаний, они, безусловно, есть, например, тибетские врачи рекомендуют с осторожностью применять лекарства людям пожилого возраста, маленьким детям, беременным женщинам и т.д. Фитосборы мягко восстанавливают функцию трех регулирующих систем организма «ветер», «желчь» и «слизь» постепенно, step by step, шаг за шагом. Длительный курс лечения тибетскими фитосборами приходится по вкусу не всем. Большинству хотелось бы добиться мгновенного результата. При этом ясного осознания того, что невозможно, годами нещадно эксплуатируя свой организм и доведя его до полного изнеможения, вылечиться, образно говоря, за 5 мин, у людей нет, но это лирическое отступление. Многие тибетские фитосборы необходимо принимать на протяжении нескольких месяцев, и результаты зависят от особенностей заболевания, индивидуальных характеристик человека, его принадлежности к той или иной конституции, жизненной позиции, возраста. При приеме сборов необходимо соблюдать определенную дисциплину, все врачебные предписания (изменение образа жизни и питания, иногда коренным образом) должны выполняться неукоснительно и, самое главное, пациент должен быть на одной волне со своим врачом.

Целостное воздействие на организм человека тибетских лекарственных фитосборов является ключевым моментом этого древнего врачебного искусства.

С помощью многокомпонентных фитосборов, в первую очередь, оказывается терапевтическое воздействие на все три регулирующие системы «ветер», «желчь» и «слизь». «Возмущение» (дис-

баланс) этих важнейших жизненных начал человека приводит к заболеванию, которое приходит в сопровождении «друзей», например, подагры и мочекаменной болезни. Лечение уникальными и естественными, близкими к самой природе, методами тибетской медицины восстанавливает собственные функции и обменные процессы организма человека, и это основной принцип тибетской фитотерапии.



Ольга Дабеева, главный администратор фитобара клиники «Наран»:

Фитобар клиники тибетской медицины гордится лекарственными сборами, которые он предлагает своим пациентам. Мне достаточно легко работать, потому что я всегда уверена в высоком качестве и надежности тибетских фитосборов. И я действительно испытываю чувство удовлетворения от того, что эти лекарства избавляют людей от страданий. За день я общаюсь с десятками наших пациентов и могу рассказывать им о действии разнообразных тибетских фитосборов, «ринчен» (драгоценных пилуль) и смело смотреть им в глаза, потому что точно знаю, что наши лекарства реально помогают людям.

Приглашаю в гости!
Я угощу вас чудесным имбирным чаем и отвечу на все ваши вопросы!

+7 (495) 374 73 92



Тибетские «ринчен»

ЗЛОСЛОВИТЬ ПО ПОВОДУ БОЛЬШИХ ТАЛАНТОВ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

ВОПРОС – ОТВЕТ



Здравствуйте, дорогая редакция! На протяжении длительного времени у меня пониженный иммунитет, простуда длится несколько месяцев, ангина, лихорадочное состояние, потю, когда ем и двигаюсь. Как мне привести свой организм в нормальное состояние?

Мила Константинова, г. Балашиха

ОТВЕЧАЕТ ВИКТОРИЯ УТНАСУНОВА,
врач клиники «Наран», г. Москва, м. Юго-Западная

НАМ НЕ СТРАШЕН ДАЖЕ ГРИПП

Иммунитет – это невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекциям и инвазиям чужеродных организмов. Если говорить проще, то иммунитет обусловлен способностью опознавать и обезвреживать разного рода патогены. При снижении устойчивости иммунитета человек становится особенно восприимчивым к воздействию окружающей среды. Есть люди, которые особо подвержены влиянию осенне-зимнего периода и могут по несколько раз болеть различными простудными заболеваниями.

Почему одни люди подвержены частым простудам (начиная от детей, подростков, студентов до людей старшего возраста), а другие вообще не подвержены простудам. Такие люди часто хвастаются отменным здоровьем и утверждают, что никакой грипп им не опасен. Это действительно так. Давайте разберемся в этом вопросе. С точки зрения тибетской медицины, здоровье – это гармоничное состояние трех регулирующих систем организма и своевременное выведение нечистот (кала, мочи и др.). Здоровье также подразумевает хороший иммунитет, т.е., противодействие любому заболеванию (острому или хроническому). Следовательно, состояние здоровья и иммунитета равнозначны и оба зависят от изменений в трех регулирующих системах: от состояния нервной системы «ветер» и «желчи», отвечающей за тепло и пищеварение, от возбуждения или истощения лимфатической, эндокринной системы «слизь». Как только в организме происходит изменение в трех регулирующих системах, он моментально реагирует снижением иммунитета. Например, во время длительного стресса, тревоги и волнений человек наиболее уязвим, и легко подхватывает простуду, ангину (в лучшем случае), а в худшем – у него могут развиться самые тяжелые заболевания на фоне сниженного иммунитета. Та же картина наблюдается у человека конституции «слизь», когда он получает избыток «холода» от еды холодного свойства и неправильного образа жизни. Все это замедляет обменные процессы, организм начинает накапливать много слизи, воды, жира, лимфы, нарушается гормональный фон, и, как следствие, возникают простудные заболевания, обостряются хронические заболевания, способствующие нарушению иммунитета. Взрослые и дети, имеющие от природы конституцию «слизь», часто болеют простудными заболеваниями, ангинами, хроническими насморками, бронхитами и астмой. Но стоит им изменить образ жизни и характер питания, как ситуация меняется к лучшему: происходит коррекция конституции «слизь» за счет изменения в питании, организм согревается изнутри, кровь также согревается и иммунитет приходит в норму. Именно по этой причине люди «желчи», горячие по натуре, употребляющие много острой, горячей, мясной, жареной еды, не мерзнут и редко болеют простудами. Их иммунитет тоже страдает, но только по причине избытка жара в организме (поэтому они склонны к пищевым отравлениям, заболеваниям кожи, сердечно-сосудистым патологиям).

Важными составляющими иммунитета является общее количество жизненной

энергии, врожденный баланс в организме трех дошей: «ветра», «желчи» и «слизи», соотношение жара и холода, эмоциональная активность и образ жизни. Узнать о своей конституции вы можете, [пройдя тест на сайте naran.ru](http://naran.ru).

С точки зрения тибетской медицины, причины снижения иммунитета состоят в неправильном образе жизни и питании, социальных факторах, вызывающих расстройство нервной системы (отсюда хроническая усталость, неврозы), климатических аномалиях, а также побочном действии химических медицинских препаратов (дисбактериоз, atopический дерматит и др.).

При снижении иммунитета необходимо корректировать питание. Например, сырые фрукты и овощи, холодные продукты из холодильника, холодные напитки обладают инь-элементами и понижают «огненную теплоту» желудка; ношение легкой одежды не по сезону также позволяет проникнуть холоду через кожу и в результате, в организме постепенно накапливается холод, который может стать причиной снижения иммунитета. Также необходимо будет привести в состояние равновесия «возмущение» регулирующей системы «ветер» (нервной системы). Если этого не сделать, повысить иммунитет очень затруднительно. Болезнь будет преследовать вас по пятам.

Клиника тибетской медицины «Наран» имеет большой опыт в лечении «возмущения» (дисбаланса) регулирующих систем организма, в частности, системы «ветер» (нервной системы). Так что, Мила Константиновна, без визита к нам вам, пожалуй, не обойтись. Врач тибетской медицины проведет тщательный опрос и диагностику по пульсу, осмотрит мочу, определит состояние вашего позвоночника и суставов, слизистых оболочек (глаз, языка), триггерных (болевых) зон и т.д., которые позволяют определить индивидуальные особенности организма, принадлежность к той или иной конституции («ветер», «желчь», «слизь»). В арсенале наших врачей тибетские фитосборы, восстанавливающие баланс нервной системы и имеющие положительный побочный эффект в гармоничном сочетании с комплексом лечебных процедур.



Мне 27 лет, я журналистка, общаюсь с массой людей, но в самый неподходящий момент у меня начинается урчание в животе, «барабанная дробь», которую слышно, кажется, даже в соседней комнате. Полгода уже страдаю метеоризмом. Явных причин для его возникновения не прослеживается. И главное, я не знаю, как избавиться от злой напасти и не пить никаких таблеток, которые оказывают лишь временное действие.

Анна С., г. Казань

ОТВЕЧАЕТ СВЕТЛАНА ЛХАСАРАНОВА,
врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская

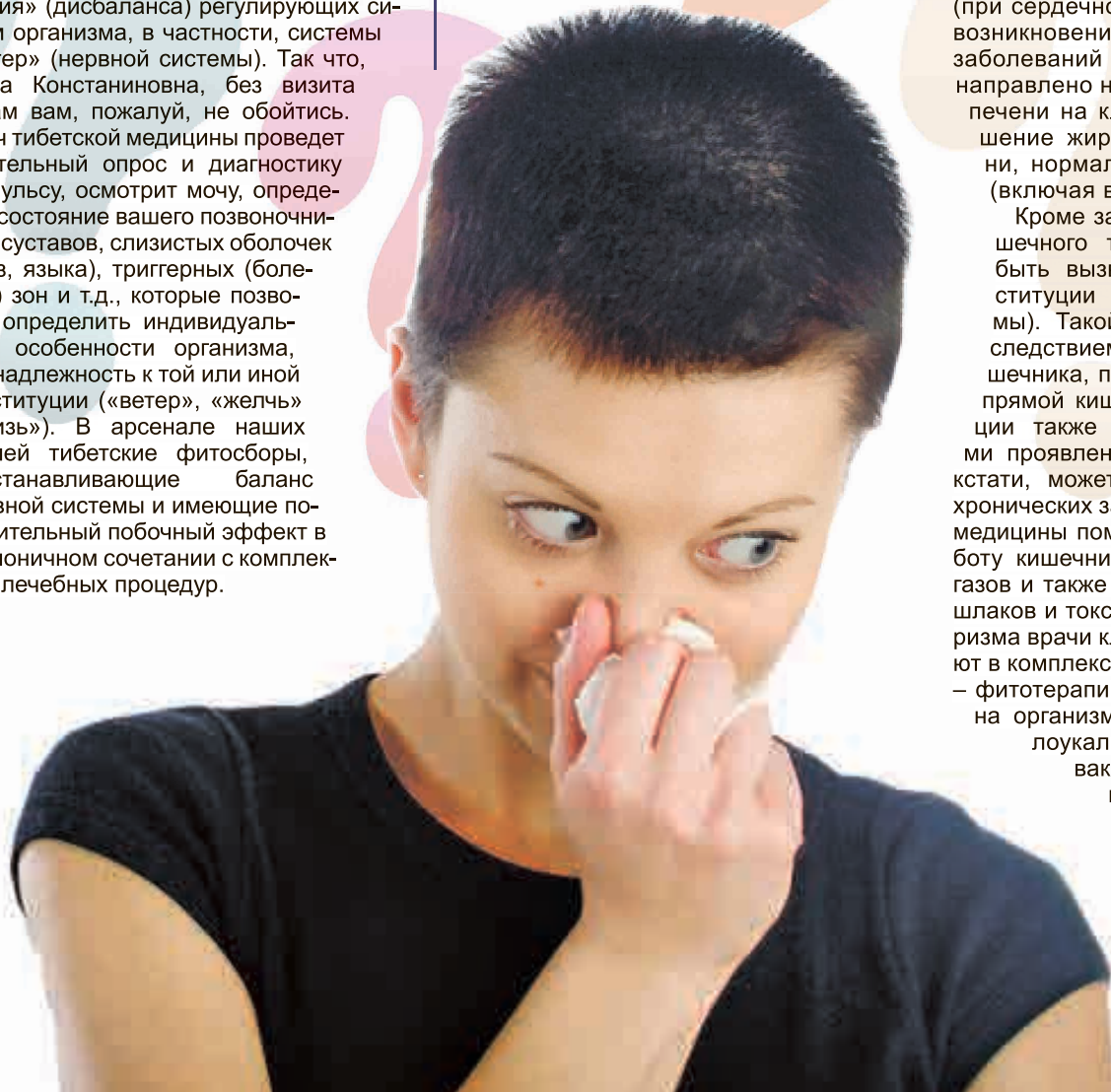
ИЗБАВИЛИ ОТ МЕТЕОРИЗМА!

Среди основных причин метеоризма можно назвать болезни желудочно-кишечного тракта: дисбактериоз, панкреатит, колит, энтерит, энтероколит и др. Можно перечислить множество заболеваний, при которых встречается метеоризм. Тибетская медицина считает скопление избыточных газов в кишечнике, сопровождаемое пучением и вздутием живота, серьезным сигналом дисбаланса в организме. При наличии какого-либо из этих заболеваний, тибетская медицина объединяет эти симптомы в одно понятие: речь идет о пищеварении, то есть, состоянии «ма-жу». Как все заболевания в тибетской медицине, несварение может протекать по сценарию «холода» или «жара». Описанные Анной симптомы чаще всего встречаются при несварении от «холода». Это означает, что люди, имеющие от природы конституцию (доша) «слизь», «ветер», питающиеся едой с «холодными» свойствами, часто страдают от метеоризма. Сырые овощи, фрукты, еда всухомятку, пресная на вкус, холодные напитки, молочные продукты – все это способствует несварению. Метеоризм также часто сопровождается опущением желудка (гастроптоз). Этот диагноз редко ставят врачи современной медицины, т.к. его чаще всего

диагностируют рентгенологические исследования, но в настоящее время это исследование практически забыто. Врачи клиники «Наран» не только могут определить это заболевание, но и правильно лечить его, используя все методы тибетской и народной медицины.

Тибетские медики считают, что при лечении метеоризма в первую очередь необходимо восстановить работу желудочно-кишечного тракта, ликвидировать воспалительные процессы в организме, улучшить пищеварительную способность желудка. Комплексный подход в лечении позволяет вылечить не только основное заболевание, но и сопутствующие симптомы. В зависимости от причины, способствующей появлению метеоризма, лечение в клинике включает в себя прием тибетских фитосборов и комплекс внешних процедур (глубокий точечный массаж, иглотерапия, моксотерапия, вакуум-терапия и т.д.) Целостное лечение устраняет воспаление поджелудочной железы, нормализует ее секреторные функции, подавляет скопление избыточных газов в кишечнике, нормализует психоэмоциональный фон (при расстройстве нервной системы), способствует заживлению слизистых поверхностей кишечника (при колите, энтерите, энтероколите), улучшает работу сердечно-сосудистой системы (при сердечной недостаточности). При возникновении метеоризма на фоне заболеваний печени, лечение будет направлено на восстановление тканей печени на клеточном уровне, уменьшение жировых отложений в печени, нормализацию функций печени (включая выработку желчи).

Кроме заболеваний желудочно-кишечного тракта метеоризм может быть вызван «возмущением» конституции «ветер» (нервной системы). Такой дисбаланс может быть следствием неврозов. Атония кишечника, паразитарное заболевание прямой кишки или кишечные инфекции также могут служить причинами проявлений метеоризма, который, кстати, может возникнуть и на фоне хронических запоров. Методы тибетской медицины помогают нормализовать работу кишечника, подавляют скопление газов и также способствуют выведению шлаков и токсинов. При лечении метеоризма врачи клиники «Наран» используют в комплексе внутреннее воздействие – фитотерапию и внешнее воздействие на организм – точечный массаж, иглоукальвание, стоун-терапию, вакуум-терапию и другие процедуры, позволяющие улучшить энергетические процессы организма. Также пациенту будут даны рекомендации по изменению образа жизни и коррекции питания с учетом индивидуальных особенностей его организма.





ИЗ «КНИГИ ОТЗЫВОВ»

Савье Малышева, пациентка клиники «Наран», г. Казань

ИЗБАВИЛИ ОТ БОЛИ ЗА СЕМЬ СЕАНСОВ!



Лечащий врач: Санал Насунов, врач тибетской медицины клиники «Наран» в Казани.

Диагноз: Артроз коленного сустава (гонартроз), артроз обоих колен, артроз мелких суставов правой руки и ноги, ИБС – ишемическая болезнь сердца, хроническая усталость.

Я вышла на пенсию в 45 лет, работала по 1-ой категории вредности. Думаю, это и повлияло на здоровье, в частности, на суставы. В нашей поликлинике мне неоднократно назначали магнитотерапию с лазеролечением, кроме этого принимала разные препараты. Но все равно осенью и зимой болезнь обострялась. И вот моя подруга, которая с трудом ходила, а одну ногу буквально тащила за собой, вылечила у вас больную ногу. Ее вылечили, и я решила пойти в «Наран». Ко всему прочему, я человек прогрессивный, мне было очень интересно прикоснуться к этому миру. Меня очень впечатлило искреннее желание доктора, а также всех массажистов помочь мне. После семи сеансов я не чувствую больше боли в коленях при ходьбе и спуске с лестницы. Хочу всем читателям и пациентам порекомендовать сходить в клинику. Хотя бы раз, из любопытства. Дальше вы сами все поймете и увидите.

Елена Репина, пациентка клиники «Наран», г. Санкт-Петербург

НЕ БОЙТЕСЬ НОВЫХ ПУТЕЙ ЛЕЧЕНИЯ!



Лечащий врач: Лхашид Немехбаяр, врач тибетской медицины клиники «Наран» в Санкт-Петербурге.

Диагноз: ИБС, гипертония второй степени, коксартроз, ЖКБ, пиелонефрит, камни в желчном пузыре.

Проблемы со здоровьем у меня начались после перенесенной в 25 лет ангины (полирадикулоневрит инфекционной этиологии). После 40 лет появились артрит, артроз, вальгусная деформация стопы, повышение АД. Нахожусь под наблюдением врачей: кардиолога, гастроэнтеролога, невропатолога. Я узнала о клинике «Наран» от своей подруги Татьяны Лебедевой, которая прошла курс лечения в вашей клинике и осталась очень довольной лечением. Я решила обратиться к вам, потому что считаю, что нетрадиционные методы лечения более эффективны, так как они устраняют не симптомы, а причину болезней. Мой врач Лхашид Немехбаяр прекрасно владеет тибетскими методиками лечения, иглорефлексотерапией. Это добрый и интересный человек. Общение с ней обогащает. Думаю, что мой образ жизни изменится.

Здоровье – это ваш выбор. Начинайте с души и тела!

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Человек мудрости избавляется от беды, пока она еще не возникла. Не нужно ждать, пока процесс завершится, а следует применять действия-лекарства. Ведь болезнь вырастает по крохам.

И если человек делает даже незначительные усилия по направлению к исцелению, то не происходит нарастания в развитии болезни.

Когда же он совершает небольшие прегрешения, то болезнь не убавляется, и поэтому невозможны изменения к лучшему.

Если человек не останавливается в малых прегрешениях, то формирует большое нездоровье.

Лао Цзы

Ешь пораньше, чтобы не нажить болезней
И чтобы восстановить силу тела.
Знатоки учат,
Что если есть перед сном, наживешь болезнь.

При еде не смешивай
Без разбора разную пищу.
Если смешивать все не по вкусу и мере,
То даже лекарство может превратиться в яд.

Никогда не принимай новую пищу,
Не усвоив предыдущую.
Любая пища покажется вкусной и пойдет на пользу,
Если желудок испытывает небольшой голод.

Хотя и имеешь много пищи и питья,
Не надейся досыта.
Среди объедал большей частью встречаются
Страдающие болезнью от непереваривания пищи.

Э.-Х. Галшиев «Зерцало мудрости»

УНИКАЛЬНЫЕ ФИТОСБОРЫ ДОКТОРА БАИРА ЧОЙЖИНИМАЕВА



Баир Чойжинимаяев, доктор тибетской медицины, основатель клиники «Наран», фитотерапевт, оставил всем нам драгоценные рецепты, скрупулезно следуя которым клиника «Наран» выпускает серию уникальных лекарственных сборов. Это чрезвычайно эффективные средства при простудных и сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, болях различной этиологии, нарушениях работы ЖКТ, желчнокаменной болезни и гепатитах, патологиях почек, женской и мужской половой сферы и др.

Отвар, очищающий печень и кровь (Сбор печеночный)

Показания к применению: гепатит различных форм, холецистит, цирроз, амилоидоз печени, желчные колики, стаз желчи, желчнокаменная болезнь, жар в теле.

Механизм действия: применяется как для лечения различных болезней, так и в профилактических целях, улучшает и стабилизирует состояние желчного пузыря и печени, очищает организм от шлаков и токсинов.

Состав: девясила корни, чистотел, пижмы цветки, одуванчика корни, горечавка бородатая, мускатный орех, плоды дикой розы, миробалан.

Успокоительный отвар от одышки (Сбор бронхитный)

Показания к применению: острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей и легких.

Механизм действия: оказывает антисептическое, отхаркивающее, бронхолитическое, противовоспалительное, спазмолитическое, бактериостатическое, сосудорасширяющее, иммуностимулирующее действие.

Состав: зубчатка, солодки корни, багульник, чабрец, подмаренник, аир, девясил.

Отвар, гармонизирующий женское начало (Сбор гинекологический)



Показания к применению: гинекологические заболевания – бели, миома, фибромиома матки, аднексит, обильные менструации, эндометрит, маточные кровотечения.

Механизм действия: противовоспалительное и противомикробное действие в области мочеполовой системы, борется с различными урогенитальными инфекциями, снимает отек слизистой, боли и спазмы, а также симптомы гинекологических воспалений, оказывает кровоостанавливающее действие при обильных месячных.

Состав: панцерия, боровая матка, грушанка, бадан, кашкара.



ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ЯНВАРЬ 2015 ГОДА

Благоприятные дни
для стрижки волос

1, 3, 4, 5, 9, 12, 13, 16, 17, 23, 24, 25,
27, 28, 29, 30

Стрижка волос в благоприятные дни способствует усилению и укреплению жизненной силы, увеличивает энергию и удачу, помогает избежать конфликтов и способствует финансовому успеху. Тибетские астрологи считают, что стрижка волос в неблагоприятные дни открывает «двери» болезней и убытков, снижает жизненные силы человека.

Благоприятные дни для поездок

3, 9, 12, 14, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 28, 29
Отправляющиеся в путь в эти дни могут благополучно избежать непредвиденных препятствий и помех, угрожающих жизни и задуманным делам.

Благоприятные дни для приема
лекарств

1, 8, 10, 13, 17, 18, 20, 22, 23, 24

В эти дни лекарственные средства оказывают наиболее эффективное воздействие на организм, «бьют в самое сердце болезни», способствуют ускоренному и действенному выздоровлению, нормализуют гомеостаз организма.

«Дни Будды»

5, 15, 20, 27, 29

Считается, что в эти дни результаты добрых и плохих дел увеличиваются в 10 млн. раз, поэтому желательнее практиковать добрые дела, держать ум в добром расположении духа, следить за речью, избегать конфликтов и негативных эмоций.

СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основой которой являются три жизненных начала (конституции, доша) «ветер», «желчь» и «слизь».



Представитель конституции «ветер»



Представитель конституции «желчь»



Представитель конституции «слизь»

В здоровом теле регулирующие системы «ветер, желчь и слизь» уравновешены. Переизбыток одного доша вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. Итак, «ветер, желчь и слизь» пребывают как потенциальные причины болезней, пока в них нет изменений. Как только равновесие между ними нарушается, это приводит к болезням.

«Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делаются сутью болезней («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений).



НАРАН

клиника
основана
в 1989

**ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ
8 (800) 500 12 98**

звонок по России бесплатный

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Женские заболевания:

нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты и др.

Мужские заболевания:

снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты и др.

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 и др.

Хронические заболевания:

гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевания щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастриты, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов и др.



ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ

«В новый год с хорошим здоровьем!»

В продаже только с 15 декабря 2014

до 10 января 2015 года

Клиника тибетской медицины «Наран» выпускает 100 именных подарочных сертификатов по дисконтным ценам. Подарите их родным и близким!

Обладатели сертификата получают возможность пройти комплексное лечение с 03 января 2015 года с реальной экономией до 26 тысяч рублей!

Количество сеансов комплексного лечения	Реальная стоимость лечения	Дисконтная стоимость лечения по сертификату	Ваша экономия	Количество сертификатов в продаже
На 5 сеансов	25 тыс. руб.	20 тыс. руб.	5 тыс. руб.	40
На 7 сеансов	35 тыс. руб.	25 тыс. руб.	10 тыс. руб.	30
На 9 сеансов	45 тыс. руб.	27 тыс. руб.	18 тыс. руб.	20
На 11 сеансов	55 тыс. руб.	29 тыс. руб.	26 тыс. руб.	10

Спрашивайте сертификаты в филиалах клиники «Наран»

Более подробная информация на сайте NARAN.RU и по тел: +7 (800) 500-1298

На правах рекламы. Консультация врача необходима. Лицензия ЛО-77-01-008188

Филиалы клиники «Наран»

МОСКВА

м. «Войковская»,
платформа «Ленинградская»
5-й Войковский проезд, д. 12
Тел. +7 (495) 221-21-84, +7 (964) 783-32-22
+7 (495) 374-73-92

м. «Красные Ворота»

Большой Козловский переулок, д. 4
(территория Дипакадемии МИД)
Тел. +7 (495) 374-69-25,
+7 (903) 288-81-80

м. «Юго-Западная»

проспект Вернадского, д. 105, к. 4
Тел. +7 (495) 374-69-31
+7 (906) 758-28-11

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»

проспект Просвещения, д. 33,
корп. 1
Тел. +7 (812) 595-03-80,
+7 (812) 595-03-82,
+7 (921) 880-87-19

м. «Чернышевская»

ул. Таврическая, 9
Тел. +7 (812) 577-13-67
+7 (812) 577-15-43
+7 (921) 880-87-42

КАЗАНЬ

Остановка Университет (Ленинский сад)

ул. Галактионова, 3
Тел. +7 (843) 236-41-92
+7 (843) 236-41-93
+7 (967) 367-07-05

Остановка Фатыха Амирхана

ул. Чистопольская, 72
Тел. +7 (843) 560-42-55
+7 (843) 236-41-93
+7 (987) 205-19-98

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Горького, 65 (2 этаж)

Тел. +7 (800) 775-38-80
+7 (343) 270-60-08
+7 (967) 639-76-25

WWW.NARAN.RU



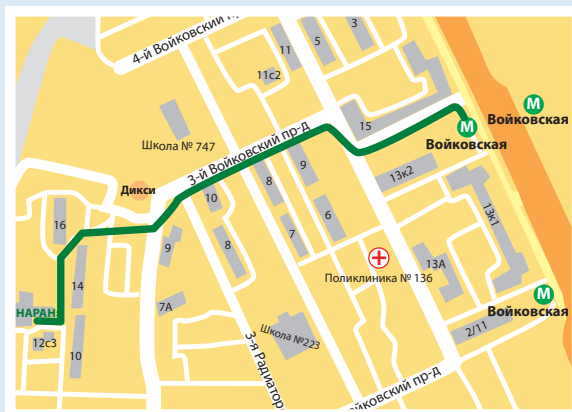
Весь ассортимент фитобара
клиники «Наран» и многое другое

на сайте
NARANFITO.RU

Курьерская доставка по Москве,
наложенный платеж по России

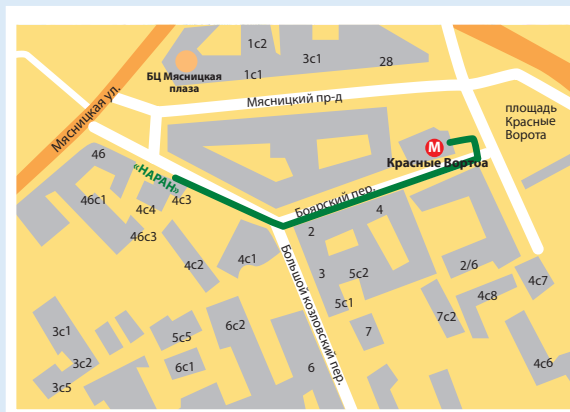
тел.: +7 (495) 255 10 89,
+7 (985) 641 83 69

КАК ДОБРАТЬСЯ ДО ФИЛИАЛОВ КЛИНИКИ «НАРАН» (г. Москва)



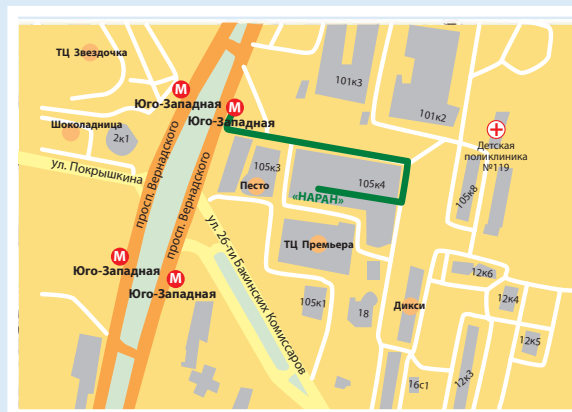
м. «Войковская», платформа «Ленинградская»

Первый вагон из центра. За стеклянными дверями налево по переходу.
На улицу выход направо. Смотрите указатель в переходе
5-й Войковский проезд, д. 12,
Запись на консультацию:
(495) 374-73-92, (800) 500-12-98



м. «Красные Ворота»

Последний вагон из центра, выход направо,
вход на территорию Дипакадемии МИД России
Большой Козловский переулок, д. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-25, (903) 288-81-80



м. «Юго-Западная»

Последний вагон из центра, выход направо,
серая высотка с магазинами «Диски» и «Пятерочка»
проспект Вернадского, д. 105, к. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-31, (906) 758-28-11

КЛИНИКА «НАРАН» – 26 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ХИМИИ, ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ

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

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-52718 от 08 февраля 2013 г.
ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.
Учредитель – ООО «Зеленый лотос» (клиника тибетской медицины «Наран»).

Председатель редакционного совета
Светлана Чойжинимаева
Главный редактор **Долгор Аустермонас**
Дизайн, верстка **Евгений Виноградов**

Адрес редакции:

125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12
+7 (499) 156-29-87

E-mail: clinica@naran.ru

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в АО «Красная Звезда»
123007, г. Москва Хорошевское шоссе, 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72,
(495) 941-31-62,

<http://www.redstarph.ru>

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Заказ № 6489 Тираж 120 000 экз.

Подписано в печать 08.12.2014 года.

Цена свободная