

КЛИНИКА



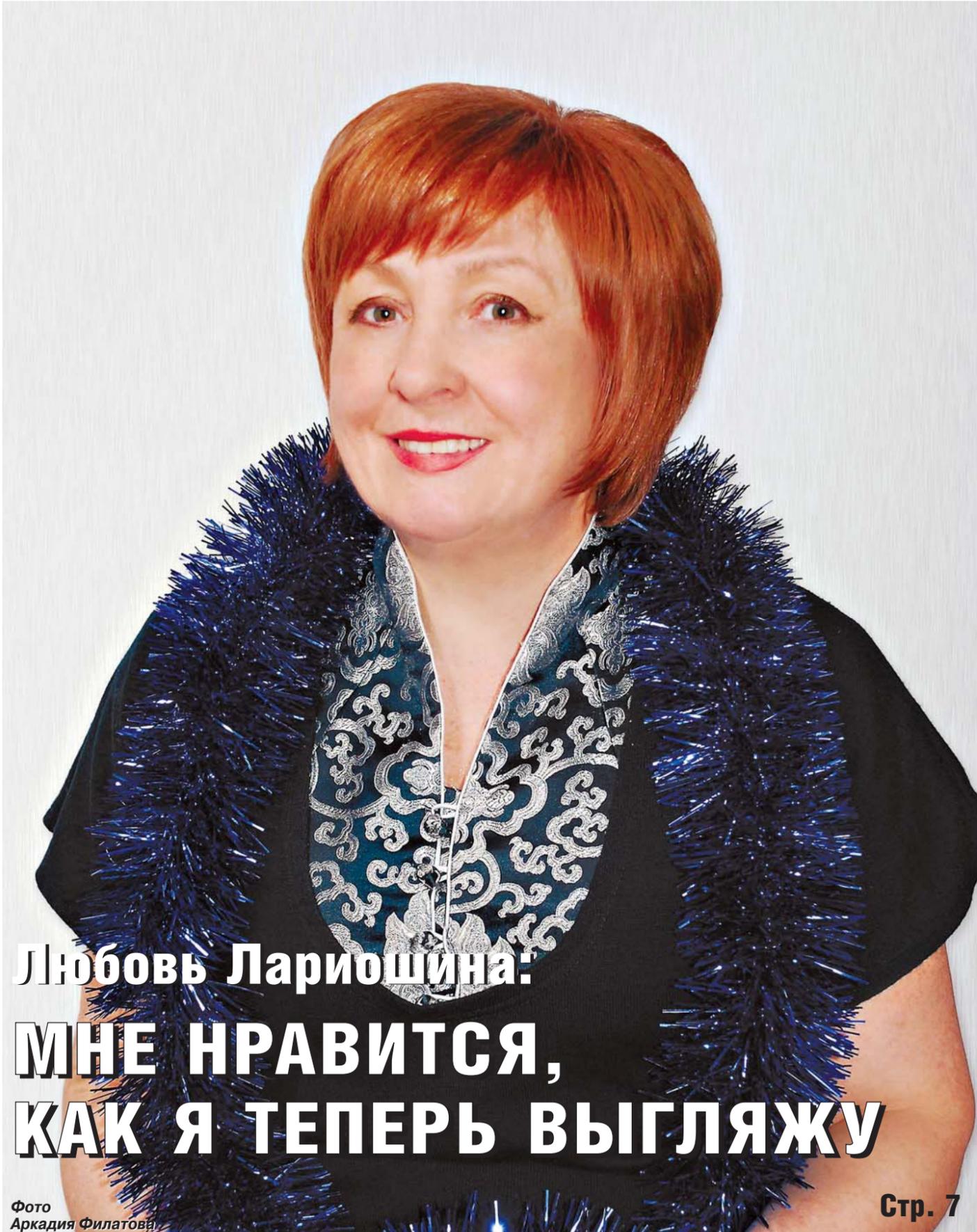
# Наран

работает  
с 1989 года

№2(87)  
16-31 января  
2010

## Вестник тибетской медицины

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



**Любовь Лариошина:  
МНЕ НРАВИТСЯ,  
КАК Я ТЕПЕРЬ ВЫГЛЯЖУ**

Фото  
Аркадия Филатова

Стр. 7

### КУПОН

## ЗИМНЯЯ АКЦИЯ

с 16 по 31 января

~~4000-~~  
**2975-**  
сеанс комплексного  
лечения

Скидка действует при предъявлении купона

Уважаемые пациенты!  
Обращаем ваше внимание,  
что с 20 января клиника  
«Наран» на Проспекте Мира  
будет располагаться  
по новому адресу:

**Проспект Мира, 79**  
(м. «Проспект Мира», м. «Рижская»)  
Все справки по тел.  
**(495) 221-21-84**

Схема проезда:



### В НОМЕРЕ:

**ПАНКРЕАТИТ:  
ОПАСНОСТЬ  
ПОД ЖЕЛУДКОМ**

Стр. 2

**ДИФFUЗНЫЙ  
ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ  
ЛЕЧЕНИЕ АСТМЫ  
ТЕПЛОМ**

Стр. 3

**ТИБЕТСКИЕ  
ТЕСТЫ ЗДОРОВЬЯ  
И БОЛЕЗНИ**

Стр. 4-5

**УКРЕПЛЯЕТ,  
ОМОЛАЖИВАЕТ,  
ТОНИЗИРУЕТ**

Стр. 6

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

Слово главному врачу

# СЮРПРИЗЫ КАПРИЗНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

## Какая опасность подстерегает нас под желудком?

**Нестерпимая опоясывающая боль в верхней части живота, тошнота, рвота, вздутие живота, слабость, неустойчивый стул – это признаки панкреатита, который в трети случаев становится расплатой за невоздержанность за новогодним столом. Две праздничные недели могут легко запустить механизм самоуничтожения органа, который находится у нас под желудком.**



**Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,**  
к. м. н.,  
главный врач  
клиники «Наран»:

– «Пожирающая» саму себя – так называют поджелудочную железу в воспаленном состоянии. За день железа вырабатывает почти 800 г панкреатического сока, обладающего огромной переваривающей способностью. В его составе есть компоненты, расщепляющие жиры (липаза), белки (трипсин) и углеводы (амилаза). Чтобы обезопасить себя от «самопереваривания», железа производит вещества, подавляющие активность собственных ферментов. В норме они обретают силу, попав в кишечник и смешавшись с пищей. Если по каким-либо причинам ферменты активизируются преждевременно, железа начинает повреждаться.

К воспалению капризной железы – панкреатиту – могут привести травмы живота, простуды, грипп, обострение герпеса. Также это происходит на фоне аппендицита, гастрита, пищевой аллергии, переедания. Особенно за праздничным столом, где жирное и сладкое чередуется со спиртными напитками. Если вы поссорились с кем-то, поругались с начальником, переутомились или находитесь в стрессовом состоянии, шансы заболеть панкреатитом резко повышаются.

Включить механизм «самопереваривания» также помогают издержки анатомии, располагающие к панкреатиту. Дело в том, что протоки, по которым панкреатический сок и желчь попадают в двенадцатиперстную кишку, при впадении в нее сливаются в единую ампулу. Если давление в ней резко повышается (так бывает при наклонах, спортивных тренировках на полный желудок, переедании), желчь забрасывает-

ся в поджелудочную железу, активизирует ее ферменты и запускает процесс саморазрушения, приводящий к воспалительно-деструктивному синдрому.

Главные признаки острого панкреатита – мучительная опоясывающая боль в верхнем отделе живота (эпигастрии), как правило, отдающая в спину, тошнота, рвота, вздутие живота, слабость. Бывает и непродолжительный период мнимого благополучия, вслед за которым болезнь возвращается с удвоенной силой.

Хронический панкреатит развивается из острого (при несвоевременном лечении) или же сразу формируется как самостоятельное заболевание. Обострения его обычно возникают после праздничных застолий.

Современные врачи практически бессильны перед хроническим панкреатитом: вам назначат ферменты, обезболивающие препараты, порекомендуют диету без жира и углеводов. Это в любом случае означает жизнь, полную ограничений и страха перед очередной болью.

Чтобы повернуть вспять воспалительный процесс под желудком, необходим другой подход. Тысячелетний опыт, накопленный тибетской медициной, дает ясное понятие о причинах возникновения болезни у разных типов людей и действенных методах лечения.

Как и все болезни в тибетской медицине, патологии поджелудочной железы, делятся на две группы: болезни «холода» и «жара».

Сценарий «жара», то есть переполнение организма горячей энергией (состояние Ян) характерен для людей с доминирующей конституцией Желчь. Раздражительность и гнев, а также пристрастие к жирной и острой еде «подстегивают» и без того активную печень, что ведет к выработке избыточной желчи, быстрому на-

коплению шлаков. Об этом свидетельствуют частая тошнота и изжога – признаки холецистита (воспаления желчного пузыря). Желчь, попадая в проток поджелудочной железы в большом количестве и активизируя ее ферменты, начинает повреждать ее. Также протоки железы могут закупориться желчными камнями при желчнокаменной болезни. В этом случае повреждение поджелудоч-



ной железы происходит очень быстро (острый билиарный панкреатит).

Хронический процесс по «горячему» типу характеризуется приступообразными болями в верхней половине живота, метеоризмом, неприятным запахом изо рта, повышенным слюноотделением со сладким привкусом. Кожа больного приобретает землистый оттенок, пропадает аппетит, появляются тошнота, рвота, а также обильные, похожие на глину испражнения с примесью непереваженной пищи, желчи, иногда крови. Периоды обострения сменяются ремиссиями, во время которых симптомы притупляются.

Внешние проявления характеризуются отечностью верхних

век, покраснением кожных покровов, язык имеет сухой грязно-желтоватый налет или покрыт белыми пятнами, угощен. Губы сухие, в уголках трещинки, заеды. Ладони красные, пятнистые, стопы ног отекают, красные.

Панкреатит по сценарию «холода» имеет несколько другую картину. Особенно подвержены этому типу болезни люди конституции Ветер. Как правило, они способны переживать и нервничать по любому поводу, и даже впадать в истерику. Все это отрицательно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, провоцирует головные боли, бессонницу, быструю утомляемость, приводит к хронической усталости, спазмам желудка и несварению, влияет на выработку гормонов поджелудочной железы.

Неправильное питание, переохлаждение и стресс – вот три ки-

теризуется ощущением холода в руках и ногах, потливостью, беспокоят ноющие или резкие боли в «подложечной» области. Нередко боль распространяется на правое и левое подреберье, отдает в грудную клетку или становится опоясывающей. Тяжесть в животе усиливается после еды, сопровождается тошнотой. Человек теряет аппетит, худеет, ощущает общее утомление и слабость. Кал жидкий, неоформленный, либо густой, вязкий, со слизью и кровью. Внешние признаки болезни: бледно-синюшный цвет кожи, губы бледно-красные, язык крупный, опухший с белым налетом. Ладони рук и подошвы ног бледные, с синюшным оттенком, ногти ребристые и ломкие.

Если болезнь не лечить, то нормальная ткань поджелудочной железы постепенно замещается фиброзной, происходит ее обызвествление. Недостаточная секреция инсулина приводит к снижению способности клеток усваивать углеводы, т.е. к сахарному диабету. Также панкреатит может стать причиной жирового некроза, кисты, абсцесса, рака поджелудочной железы.

Врачи тибетской медицины идут по пути устранения первопричины болезни. Тибетская фитотерапия, а также воздействие на биологически активные точки меридианов поджелудочной железы и селезенки, печени и желчного пузыря массажем, иглокалыванием и прогреванием полынными сигаретами очищают кровь, нормализуют выработку желчи печени, повышают «огненную теплоту» желудка. Если причиной панкреатита стала желчнокаменная болезнь, то используются фитопрепараты, растворяющие камни в желчном пузыре.

Результат лечения – восстановление функций поджелудочной железы и клеточной структуры ее ткани. По опыту клиники «Наран» восстановление функций поджелудочной железы методами тибетской медицины во многих случаях приводит к излечению длительных хронических заболеваний других органов и систем организма: верхних дыхательных путей, легких, почек, сердца, и помогает предотвратить преждевременное старение.

та, которые становятся причиной болезней у людей «холодных» конституций.

Люди типа Слизь склонны к полноте, спокойны и медлительны. Особенно им следует опасаться переохлаждения и переедания, которые становятся главными причинами накопления в организме слизи, лимфы, жира и воды. «Холодная» кровь становится густой и вязкой, что ведет к сосудистым патологиям, ослаблению жизненной энергии. Желудочный огонь постепенно ослабевает, замедляются процессы переваривания пищи в желудке, увеличивается выработка слизи в нем, что негативно сказывается и на работе поджелудочной железы.

«Холодный» панкреатит харак-

## СОВЕТЫ ПОСЛЕ ПРИСТУПА

В течение месяца после обострения панкреатита, а также во время гриппа, простуды и других инфекций, при обострении гастрита и пищевой аллергии придерживайтесь щадящей диеты, которая уменьшает нагрузку на поджелудочную железу.

Исключите крепкие бульоны, жирные, острые и кислые блюда, колбасу, сосиски, сардельки, субпродукты, копчености, квашеную капусту и другие соления, консервы, икру и жирную рыбу (севрюгу, осетрину, палтуса, кефаль,

сома, карпа). Под запретом орехи, грибы, бобовые, черный хлеб, пшено, свежая выпечка, торты, пирожные, карамель, мороженое, жевательная резинка, квас, кофе, какао, шоколад, цитрусовые, газированные напитки. Не увлекайтесь свежими фруктами, которыми обычно закармливают заболевшего члена семьи заботливые родственники.

Сильное сокогонное действие сырых овощей (особенно белокочанной капусты, редиса,

репы и брюквы), зелени (щавеля, шпината, салата) и фруктов не на пользу поджелудочной железе.

Рекомендуется меню с включением печеных яблок, отварных, тушеных овощей с небольшим добавлением специй, крупяных супов, нежирного мяса, птицы и рыбы – отварного или в виде паровых котлет, тефтелей; творожной запеканки, омлета. В качестве напитков подойдут жидкий кисель, некрепкий компот или чай, слабощелочная минеральная вода без газа, на сладкое – мед и варенье (1–2 столовые ложки).

Освойте приемы мягкого массажа этого органа с помощью особых движений мышц живота и диафрагмы. Они улучшат кровообращение в этой области и отток пищеварительных соков.

1. Вдохните, выдохните и задержите дыхание, плавно, но достаточно сильно втягивая живот, сосчитайте до 3, а затем расслабьте мышцы брюшного пресса.

2. Вдохните, выдохните и задержите дыхание. Во время дыхательной паузы как можно сильнее надуйте живот, сосчитайте до 3 и расслабьтесь.



3. Сильно втяните живот на выдохе. Задержав дыхание на несколько секунд, расслабьте мышцы брюшного пресса. Активно надуйте живот на вдохе и снова втяните его на выдохе.

Вопросы к тибетскому врачу

# «ЖАР» БАЗЕДОВОЙ БОЛЕЗНИ

**Сегодня один из 100 человек подвержен диффузному токсическому зобу. Болеют люди всех возрастов, но чаще всего это женщины молодого и среднего возрастов.**



**Баир ЧОЙЖИНИ-МАЕВ,**  
доктор  
тибетской  
медицины:

– Диффузный токсический зоб (болезнь Грейвса или базедова болезнь) – заболевание, которое характеризуется повышением функции щитовидной железы, сопровождающееся увеличением ее размеров вследствие аутоиммунных процессов в организме. Это означает, что иммунная система в организме человека продуцирует вещества, повреждающие собственные клетки. В случае диффузного токсического зоба лимфоциты про-

дуцируют аномальный белок, который стимулирует щитовидную железу.

К причинам, способным вызвать базедову болезнь, относятся: наследственная предрасположенность, длительные хронические очаги инфекции в носоглотке). Особенно часто способствуют возникновению диффузного токсического зоба хронические ангины. Увеличен риск болезни Грейвса при других аутоиммунных процессах (сахарный диабет, аддисонова болезнь, витилиго и др.).

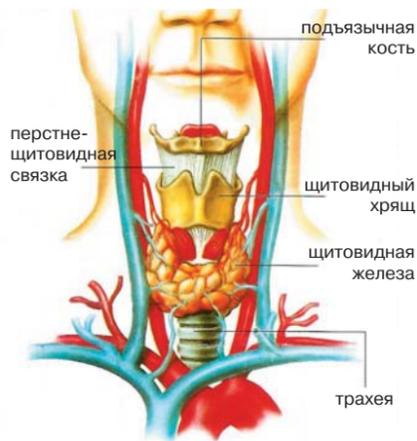
В начале болезни пациент может жаловаться на нарушение сна, перепады настроения, повышенную потливость, приступы сердцебиения, дрожь в пальцах рук. Бо-

лее специфичные признаки – это похудание при нормальном аппетите и плохая переносимость тепла. Больному жарко даже в холодную погоду. С течением времени дрожание становится более выраженным, может дрожать все тело. Щитовидная железа увеличивается, становится заметной на глаз. При прощупывании она обычно плотная и безболезненная.

При базедовой болезни глаза блестят, широко раскрыты, мигание редкое. Глазное яблоко выглядит увеличенным и выпяченным. Веки отечны. Нарушение питания глазного яблока приводит к присоединению различных инфекций, конъюнктивитам и даже к слепоте.

Одними из более тяжелых проявлений базедовой болезни считаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой сис-

темы. Больного беспокоит учащенное сердцебиение, сохраняющееся даже во время сна, возникают нарушения сердечного ритма. У многих больных более старшего возраста возникают приступы стенокардии. Повышается артериальное давление. Опасным для жизни исходом может быть сердечная недостаточность.



Под воздействием повышенной функции щитовидной железы усиливается моторика желудочно-кишечного тракта, возникает тошнота, рвота, понос. Избыток тиреоидных гормонов оказывает токсическое влияние на печень и может развиться жировая дистрофия печени. Поражение тиреоидными гормонами центральной нервной системы характеризуется возникновением головной боли, бессонницы, головокружения, тревожные состояния. Избыточная функция щитовидной железы обычно приводит к нарушению работы других эндокринных органов. Нарушается работа половых желез. У женщин это может сопровождаться нарушением менструальной функции, бесплодием. У мужчин снижается потенция. Снижается продукция гормонов коры надпочечников. Нарушается обмен глюкозы и повышается риск возникновения сахарного диабета.

Продолжение на стр. 4 ►

## АРТРИТЫ: ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ

«Моя жена много лет страдает ревматоидным полиартритом. Пока обходится без гормонов. Как эффективно и безопасно лечить эту болезнь?»

**Виктор Шершнев,**  
г. Электросталь



**Консультирует врач клиники «Наран» в Крылатском Петр СЕРГУШКАЕВ:**

– Артрит – воспалительное заболевание суставов.

Симптомы, сопровождающие артрит: боль в пораженном суставе, повышение температуры тканей над ним, ощущение скованности, припухлость, ограничение подвижности. При остром развитии и значительной выраженности артрита, он может сопровождаться лихорадкой, общей слабостью, потливостью, снижением общей массы тела.

Воспалительные изменения возникают прежде всего во внутренней оболочке сустава. Патологический процесс может распространяться на другие структуры сустава: хрящ, эпифизы костей, составляющих сустав, капсулу сустава, а также на околосуставные ткани – связки, сухожилия и сумки. Встречаются: артрит одного сустава (моноартрит), двух-трех суставов (олигоартрит) и многих суставов (полиартрит).

Отличительные признаки артритов – в области пораженного сустава. Резко возникает боль, которая мучает все время – и в покое, и при движении.

Начинается отек мягких тканей, над больным местом кожа блестит, краснеет. Повышается температура, место над суставом горячее на ощупь.

В основе болезни обычно лежит переохлаждение, нервное перенапряжение, проникновение в область сустава инфекции

(рожа, фурункулы, панариции, ожоги, туберкулез), хронические очаги воспаления в носоглотке.

Кроме инфекций, причинами могут быть травмы, аллергические реакции, избыточный вес, попадание через кровь желчи в суставную жидкость. Поскольку желчь является агрессивной щелочной средой, при попадании в крупные и мелкие суставы она вызывает воспалительный процесс и омертвление сухожильной ткани. Яркий тому пример – «горячий» подагрический артрит. Кроме того, у людей типа Желчь часто наблюдается аутоиммунный и инфекционно-аллергический полиартрит.

Люди типа Слизь страдают от «холодных» артритов – среди которых ревматоидный полиартрит, бруцеллезный полиартрит.

В нашем суровом климате особенно часто встречается ревматоидный полиартрит. Переохлаждение и присоединение инфекций вовлекают в воспалительный процесс все новые суставы и внутренние органы. При этом эта болезнь способна поразить человека в любом возрасте.

Лечение артритов различных форм и этиологии в клинике «Наран» направлено на искоренение очага хронической инфекции и регуляцию трех жизненных начал в организме. Для правильного лечения необходимо определить врожденную конституцию пациента, а также природу патологического процесса. Назначаются противовоспалительные фитопрепараты, очищающие кровь, устраняющие отек мягких тканей. Комплексное воздействие на организм заключается в коррекции питания и образа жизни, применении внешних методов: прогревания полынными сигарами, глубокого точечного массажа с акцентом на области поражения, иглоукалывания. Эта методика обычно дает безопасный, качественный и долговременный результат.

## ЛЕЧЕНИЕ ТЕПЛОМ ПРИ АСТМЕ

«На чем основаны методы лечения бронхиальной астмы в тибетской медицине? Можно ли их применять самостоятельно, в домашних условиях?»

**Н. К. Коренев,**  
г. Санкт-Петербург



**Отвечает главный врач клиники «Наран» в Санкт-Петербурге Юлия ТЮРБЕЕВА:**

– К развитию бронхиальной астмы приводят две основные причины: во-первых, накопление избыточной слизи в бронхах («холодная» астма), и, во-вторых, отек (воспаление) слизистой оболочки бронхов (болезнь по типу «жара» при инфекционных процессах в бронхах). В обоих случаях спазм бронхов вызывает острый приступ удушья – мышцы, окружающие бронхиальные трубочки, резко сокращаются, суживают бронхи, и воздух перестает поступать по ним.

Очень часто, особенно у детей, предвестники астмы – хронические болезни носоглотки (риниты, гаймориты, синуситы, фронтиты, аденоиды, полипы в носу) и обструктивный бронхит. Эти болезни находятся в тесной взаимосвязи.

Способ лечения астмы в тибетской медицине, как и при других хронических заболеваниях, основан на комплексном воздействии на организм больного. Это означает изменение характера питания, некоторых привычек, назначение фитотерапии и внешних процедур: точечно-

го и баночного массажа, прогревания полынными сигарами, иглоукалывания.

Для профилактики обострения болезни больному астмой лучше избегать воздействия сырости и холода, тепло одеваться, стараться меньше есть пищу с «холодными» свойствами – молочных продуктов, хлебобулочных изделий, сырых овощей и фруктов. В еде обязательно должны присутствовать кислый, соленый и острый вкусы.

Среди методов лечения астмы в домашних условиях наиболее подходящим является прогревание полынными сигарами биологически активных точек. Это усиливает приток крови к легким и бронхам, стимулирует отхождение слизи и мокроты. Дым полынных сигар обладает выраженным бактерицидным действием (при длительности воздействия не менее 20 минут).

Вы можете приобрести в фитобаре клиники полынные или угольные сигары и попробовать прогревание дома. Первая точка – хэ-гу («закрытая долина») – находится в геометрическом центре треугольной кожной перепонки, связывающей большой и указательный пальцы руки. При проведении процедуры эти точки прижигаются на обеих руках.

Следующая точка называется бу-лан – «ворота легких». Ее прогревание способствует отделению слизи и отходу мокроты. Расположена эта точка на 1 см ниже середины ключицы с обеих сторон – симметрично.

Ключевое звено к победе над болезнью – расположенная на седьмом

шейном позвонке точка «стай встреч».

Сигару поджигают и подносят тлеющий конец к нужной точке на расстоянии 1,5–2 см. Вы должны чувствовать приятное тепло, расходящееся от прогреваемой точки по всему телу. Каждую точку прогревают 2–3 минуты, максимум 5 минут. Прижигание седьмого шейного позвонка хорошо сопровождать движением сигары вдоль позвоночника до уровня талии.

Лечение астмы требует не менее 11–13 ежедневных сеансов. После получения желаемого эффекта через 2–3 недели рекомендуется провести укороченный повторный курс лечения для закрепления результатов.

Избавиться от астмы навсегда вам поможет комплексное лечение астмы у квалифицированного врача тибетской медицины, сочетающее внешние процедуры с фитотерапией.



# ТЕСТЫ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ

**Авторские тесты к.м.н. Светланы ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ учат, как правильно заботиться о своем здоровье, чтобы стать благополучными и успешными людьми.**

Читателям «Вестника» уже хорошо известно, что основой тибетской медицины является учение о трех физиологических началах или конституциях человека – Ветре, Желчи и Слизи. Конституция Ветер связана с механизмом нервной регуляции; Желчь – с пищеварительной системой, Слизь – с гормональной, лимфатической и клеточно-тканевой системами человеческого организма. Эти три жизненных начала всегда присутствуют в каждом из нас. Пока они находятся в равновесии – человек здоров. Врожденное преобладание одной или двух регулирующих систем в организме серьезно влияет не только на внешний облик человека, его телосложение, но и на психоэмоциональные особенности, а также развитие тех или иных заболеваний. Нужно учитывать, что одни и те же факторы окружающей среды, воздействующие на людей разных конституций, в одном случае

способны вызвать недуг, а в другом – излечить его.

Познакомившись с тестом «Познай себя», который является авторской разработкой главного врача клиники «Наран», кандидата медицинских наук Светланы Чойжинимасовой, вы сможете больше узнать о себе и о своих близких. Владение этой информацией поможет в дальнейшем с помощью наших советов создать для вас наиболее благоприятные условия жизни и эффективно поддерживать здоровье. Поставьте плюсы напротив тех пунктов, которые наиболее полно характеризуют ваши пристрастия и привычки. Если вы набрали наибольшее число плюсов в первой графе, вас можно смело причислить к конституциональному типу Ветер. Точно также, преобладание качеств Слизи или Желчи свидетельствует о вашей принадлежности к этим типам конституций. Если количество очков совпадает в двух графах, вы относитесь к смешанному ти-

пу конституции. О смешанных или сочетанных типах конституций более подробно мы расскажем в следующих номерах «Вестника».

Итак, вы определили свою конституцию, и готовы узнать больше о том, как научиться правильно заботиться о своем здоровье, чтобы сохранить бодрость и энергию на долгие годы? В этом вам поможет тест в таблице «Профилактика и лечение заболеваний у людей разных конституций» на стр. 5, посвященный основным заболеваниям и их симптомам, присутствующим определенному типу конституции. Вы научитесь правильно определять признаки «возмущения» вашей ведущей конституции и вовремя распознавать «первые звончики» болезни. Мы очень надеемся, что этот познавательный тест станет для вас своеобразным настольным методическим пособием.

Если у вас возникнут дополнительные вопросы, или, сверившись с тестом, вы поняли, что пора бить тревогу, к вашим услугам бесплатные консультации наших опытных врачей. Их вы сможете получить по любому из телефонов, опубликованных в «Вестнике», или напрямую обратившись к нашим врачам.

## «ЖАР» БАЗЕДОВОЙ БОЛЕЗНИ

► **Окончание.**  
Начало на стр. 3

Современные врачи применяют для лечения этого заболевания сложные химические препараты, бета-адреноблокаторы, глюкокортикоиды, другие синтетические гормоны, радиоактивный йод, а также хирургическое удаление части щитовидной железы. Все это отнюдь не устраняет причину болезни, обычно лишь достигается некоторое снижение ее гиперфункции.

В традиции тибетской медицины щитовидная железа относится к конституции Слизь (эндокринная и лимфатическая системы), отвечающей за рост и развитие организма. Работа щитовидной железы способствует росту, половому созреванию, деторождению, умственному развитию человека, влияет на его эмоциональное состояние.

Зоб развивается при возмущении в организме конституции Желчь (сценарий «жара») и поражении щитовидной железы желчью. Развивается мягкий, не выступающий наружу «зоб от желчи».

Зоб может быть токсическим и нетоксическим. Токсический зоб (базедова болезнь) связан с гиперфункцией («жаром») щитовидной железы. В этом случае резко возрастает активность печени и интенсивность метаболизма, нарушается терморегуляция. Человек стремительно худеет, в процесс вовлекается Ветер (сердечно-сосудистая и центральная нервная системы). Возмущение всех трех жизненных начал в организме приводит к серьезным последствиям, о которых подробно сказано выше.

Заболевания щитовидной железы требуют только комплексного подхода. Внимание направлено и на питание человека, и на эмоциональную

обстановку дома и на работе. Используются фитопрепараты, обладающие противовоспалительным и противоопухолевым действием, в состав которых входят различные соли, кмин, софора, имбирь, корица, костус, меконописис цельнолистный, нашатырь, миробалан хебула, мумие и другие лекарственные компоненты, которые за несколько веков существования тибетской медицины доказали свою эффективность в лечении зоба.

Сочетание фитотерапии с внешними методами воздействия, такими как прогревание полынными сигарами (моксотерапия), кровопускание, игло-рефлексотерапия, точечный массаж, быстро и эффективно восстанавливает нарушенные функции щитовидной железы, способствует рассасыванию узлов, что позволяет пациенту избежать хирургического вмешательства и наладить нормальную жизнь.

### История болезни:

Ольга Евгеньевна, 46 лет, страдала воспалением щитовидной железы (тиреоидит) при наличии многоузлового зоба. Состояние характеризовалось отеком лица и век, пучеглазием, учащенным сердцебиением, повышенной потливостью, болезненностью при глотании, бессонливостью, нарушением сна, дрожью в теле (тремор). Гормональный фон был изменен, при этом одни показатели существенно превышали норму, а другие были ниже нормы. Женщина часто принимала гормональные препараты противоположного действия. Такое лечение продолжалось три года и результатов не принесло.

В клинике «Наран», куда Ольга Евгеньевна обратилась по рекомендации друзей, была назначена фитотерапия: поэтапные курсы препаратов серии «Танчен», «Кую», «Улчу», «Агар», «Лиши». Кроме того, применялись внешние методы воздействия: энергетический массаж, иглотерапия.

На фоне первого полугодия лечения произошло значительное улучшение самочувствия. Еще через полгода симптомы заболевания исчезли полностью, самочувствие пришло в норму, значительно повысилась работоспособность. Улучшение подтверждено результатами УЗИ щитовидной железы и обследованием гормонального фона.

## ТЕСТ: «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Показатель	Ветер 	Слизь 	Желчь 
1. Телосложение	Худощавое	Грузное, рыхлое	Плотное, коренастое
2. Характер	Легкий, творческий, компанейский, но импульсивный, обидчивый, подверженный чужому влиянию	Основательный, надежный, при этом скрытный, упрямый, нерешительный, неомыслительный	Целеустремленный, талантливый, способный руководить, но взрывной, вспыльчивый, категоричный
3. Темперамент и эмоции	Жизнерадостность, энтузиазм могут чередоваться с унынием, депрессией, особенно при переутомлении	Мягкость, спокойствие и терпеливость. Склонность к апатии и меланхолии	Обаяние, кипучая энергия, при этом раздражительность, гневливость, неумение владеть собой
4. Трудоспособность	Быстрая утомляемость, быстрое восстановление после отдыха	Физическая выносливость, работает медленно, педантично	«Трудоголизм» может смениться внезапным резким спадом энергии
5. Сон	Засыпание затруднено, при нервном возбуждении мешает рой мыслей и образов, сон чуткий, склонность к бессоннице	Спит много, сонливость одолевает днем; по утрам просыпается с трудом	Сон крепкий, короткий, при перевозбуждении – прерывистый
6. Собственное тепло организма (энергия «ци»)»	Значительно снижено: выраженная зябкость, озноб, холодные руки, ноги, внутренний холод; спит под теплым одеялом, иногда в носках.	Снижено: несмотря на избыточный вес, отмечается повышенная чувствительность к холоду и сырости; спит под теплым одеялом	Повышено: всегда жарко, жар в руках, ногах, верхней половине тела; не переносит духоту, спит под тонким одеялом открытым окном или форточке
7. Климат	Любит теплый сухой и влажный климат, море, солнце. Плохо переносит холод и ветер	Предпочителен теплый сухой климат, много солнца. Неблагоприятны сырость и холод	Благоприятен климат с прохладной длительной осенью, зимой, весной. Не любит лето, жару
8. Предпочтение во вкусах	Сладкий, соленый	Сладкий	Острый, соленый, кислый
9. Питание	Второпях, всухомятку, «перекусы» бутербродами, сладким. Аппетит умеренный, чаще снижен, ест мало, но часто	Обильное, в рационе много мучного, пьет много жидкости. Аппетит повышенный, чаще вечером	Обильное – любит жирное, острое, жареное, копченое; застает вместе с крепкими алкогольными напитками
10. Стул	Склонность к запору	Склонность к запору, а также поносам со слизью	Неоформленный, кашицеобразный, до 2 раз в день
11. Моча	Почти прозрачная, обильная, без запаха	Белесая, мутная, с осадком, хлопьями, почти без запаха	Насыщенно-желтая, концентрированная, не обильная, с выраженным запахом
12. Голос	Высокий, звонкий, прерывистый	Спокойный, обычно низкого тембра, размеренный	Громкий, зычный, уверенный
13. Кожа	Суховатая, бледная, холодная на ощупь, есть склонность к раздражению на нервной почве, потеет редко	Белая, прохладная, подвержена угревой сыпи с гнойничками, пот холодный, липкий	Смуглая, влажная, теплая, подвержена угревой сыпи, образованию папиллом, кожному зуду, пот горячий, с запахом
14. Волосы	Сухие, ломкие, редкие	Жирные, мягкие, склонны к поредению	Жирные, жесткие, склонны к сильному выпадению, вплоть до облысения
15. Ногти	Ломкие, тонкие	Бледные, ломкие	Толстые с желтизной, слоистые
16. Глаза	Блестящие, склонные к покраснению, ощущению сухости и «песка»	Слегка нависают, тусклые, белки белесые, слезятся	Склеры желтоватые, прожилки сосудов часто красные
17. Язык и зубы	Обложен тонким белым налетом, кончик языка ярко-красный. Зубы белые, слизистая десен бледная	Увеличен, утолщен, обложен толстым белым налетом. Зубы крупные, цвета слоновой кости, десны рыхлые, склонные к кровоточивости	Обложен желтым налетом. Зубы мелкие, желтоватые, есть склонность к пародонтозу
18. Пульс	Легкий, поверхностный	Замедленный, вязкий	Сильный, упругий
19. Выбор профессии	Творческие профессии, не справляется с монотонным и тяжелым физическим трудом	Любую работу выполняет детально и добросовестно	Чаще руководитель, лидер по натуре, генератор идей

## ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ КОНСТИТУЦИЙ

	ВЕТЕР	СЛИЗЬ	ЖЕЛЧЬ
Общие признаки болезней, возмущения конституций	Озноб, холод в руках и ногах, плохой аппетит, снижение веса, вздутие живота, запоры. Дрожь в теле, тики, колики, особенно в шее, «стреляющие» боли в мышцах, суставах, боли в пояснице, головокружение, обморочные состояния, снижение слуха, шум в ушах, гипотония, вегетососудистая дистония. Перепады настроения, возбудимость, страхи, тревога, хаотичность мыслей, сердцебиение. Сон сверхчуткий, возможна бессонница, повышенная утомляемость, при повышенных нервных и физических нагрузках нарастает хроническая усталость. Обострение сердечно-сосудистых патологий, душевных болезней	Низкая температура тела, чувство тяжести в желудке после еды, несварение, вплоть до рвоты, снижение аппетита. Стул неустойчивый (постоянные запоры, иногда поносы со слизью). Заложенность носа, аллергические риниты, бронхиты, выделение большого количества слюны и мокроты. Тяжесть в теле и голове, боли в пояснице, отечность тела (особенно лодыжки и лицо), ощущение внутреннего холода, чувствительность к внешнему холоду, обострение заболеваний эндокринной и лимфатической системы, постоянное нарастание веса, вплоть до ожирения. Возмущение конституции Слизь сопровождается подавленностью и апатией	Слегка желтеет кожа на висках, ладонях, ступнях. Желтушные белки глаз, выделяются прожилки сосудов, кожа лица краснеет. Повышенное чувство жара, голода, жажды, изжога, тошнота, тяжесть в правом подреберье, неустойчивый жидкий стул до 2-3 раз в сутки. Обострение болезней пищеварительного тракта. Сильная раздражительность, эмоциональность, неуправляемый гнев, беспокойство, тяжесть в области сердца, повышенное артериальное давление, неправильное цветоощущение. У женщин особенно тяжело протекает климактерический период
Локализация болезни	Болезни Ветра чаще возникают в области сердца, центральной и периферической нервной системы, головного мозга, кожи, ушей, костей. Болезни Ветра усиливаются после 50 лет	Болезни Слизь локализуются в области головы, глаз, носоглотки, щитовидной железы, грудной клетки (бронхи, легкие), желудка, почек, мышечной ткани, в жировых тканях и половых органах. Подвержены все возрасты, чаще в детстве	Болезни Желчи локализуются в области печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки, тонкого и толстого кишечника, сердца, крови, глаз. Предрасположены люди старше 25 лет, до 50-60 лет
Глаза	Блестящие, сухие, красные	Отечные, выпуклые. Белки глаз белые с голубоватым оттенком	Белки глаз желтеют, с прожилками сосудов
Язык и зубы	Ярко-красный, особенно кончик, сухой, заостренный, чувствителен ккусам. Десны слабые, бледные, зубы быстро разрушаются	Покрит толстым, белым налетом, влажный, много клейкой слюны, вкус притуплен. Десны отечны, склонны к кровоточивости	Покрит толстым желто-коричневым налетом, шероховат, неприятный запах изо рта, горький вкус во рту. Десны красные, воспаленные, кровоточат, зубы подвержены кариесу
Моча	Голубовато-прозрачная, без запаха, обильная и крупная пена голубоватого цвета. Осадок мелкий на дне. Вкус мочи – сладкий.	Мутная, белесая, с сероватым оттенком, с крупными пузырями, испарения слабые и кратковременные, запах почти отсутствует. Пена подобна слюне, осадок с белыми хлопьями. Вкус мочи кислый	Красно-желтая, мутная, с резким запахом и паром, густой желтый осадок с хлопьями, вкус – горький, при сильном жаре – соленый
Кожа	Сухая, напоминает «гусиную». Местами трескается, грубая. Склонность к перхоти и шелушению. Характерен нервный кожный зуд, волосы тонкие, сухие, ломкие.	Вялая, влажная, отечная. Повышенная потливость (гипергидроз). Склонность к водянистым угрям. Отечность под глазами, отечность всего лица, лодыжек. Волосы жирные, склонны к поредению	Плотная (местами сухая), жирная на лице, повышенное потоотделение с запахом, склонность к потливости, угрям, зуду и другим кожным проявлениям, выпадению волос, плешивости
Цвет лица	Бледный, при повышенной возбудимости алые пятна на лице	Серовато-бледный, водянисто-гнойные воспаления на теле и лице	Красный с желтизной на висках, румянец на щеках, образование пигментных пятен
Кости, суставы, мышцы	Хруст в мелких суставах – артрозы, спазмы в шейном отделе позвоночника и в пояснице, там же боли в мышцах (напряжение в шейном отделе, пояснице). Мышцы местами спазмированные, уплотненные	Поражаются крупные суставы, отекают лодыжки, возможно развитие коксартроза. Мышечная ткань увеличена за счет жировых отложений и межклеточной жидкости, тяжесть в теле, ногах	Страдают мелкие и средние суставы (подарга, артрозо-артрит), спазм мышц спины. Мышцы напряжены, тяжесть в теле, особенно в спине, шейно-грудном отделе
Сосуды	За счет нервного перевозбуждения спазмированы сосуды. Накопление «плохой холодной» крови способствует развитию сердечно-сосудистых болезней. Вены «пустые», набухшие, имеют красный цвет, усилен сосудистый рисунок на коже	За счет увеличения «плохой холодной» крови развивается атеросклероз. Вены опавшие, раздутые, склонные к расширению. Геморрой	Увеличение «плохой горячей» крови способствует быстрому развитию атеросклероза с последующим прогрессированием ишемической болезни. Варикозное расширение вен, пищевода и нижних конечностей, геморрой, сосудистые звездочки на коже
Лечение	Быстро поддается лечению вследствие коррекции образа жизни и питания. Лечение «теплом»: горячее питье и еда; пребывание в тепле; лекарства с согревающими свойствами; процедуры	Длительное. Стихии Земля-Вода (тяжесть) подходит все «теплое». Рекомендуются умеренная диета, активный образ жизни, лекарства и процедуры	При соблюдении режима труда и отдыха относительно короткий период. Подходит все «прохладное». Особая диета, более спокойный образ жизни, лекарства с охлаждающими свойствами и процедуры

## РЕКОМЕНДАЦИИ

1. По соблюдению правильного образа жизни	Восточные виды спорта, освоение медитативных техник, йога, танцы, больше разнообразных и позитивных впечатлений	Активный отдых, ходьба пешком. Умеренные занятия физкультурой – фитнес, плавание, большой и малый теннис. Новые увлечения и хобби	Спокойные виды отдыха в прохладных местах и помещениях. Йога, медитация, плавание, фитнес умеренно
2. По месту проживания	Просторные светлые помещения, хорошо проветриваемые и освещенные, солнечная сторона, восточная и южная сторона, очень теплая – 25-27 градусов. Местность – теплая, сухая, солнечная, лес, море, степь, просторы	Жить в теплом деревянном доме, избегать сырых и влажных помещений. Примерная температура в комнате 23-25 градусов. Солнечная сторона, местность сухая, вдали от водоемов	Жить в прохладном каменном доме, хорошо проветриваемом, температура – 18-21 градусов. Северная и западная стороны. Местность прохладная, гористая, лес, водоемы (озеро, река)
3. По отдыху	Юг, солнце, море. Отдых летом и зимой, 2 раза в год	Юг – тепло, солнце, море, озеро, река, лес, поле. Время отдыха: поздняя весна, лето, ранняя осень	Отпуск на прохладных озерах, реках. Отдыхать лучше осенью. Летом показан отдых в северных районах, горах, у водоемов
4. По общению	Обязательно рекомендовано любое теплое, дружеское общение, в сердечной обстановке	Общение с решительными, эмоциональными, целеустремленными людьми	Общение с умными, успешными, воспитанными, чуткими и мягкими людьми
5. По эмоциям	Избегать нестабильности, нервозности, депрессии	Подавлять в себе лень, уныние, омраченность, безысходность	Смирить гордыню, гневливость, раздражительность, зависть, ревность, эгоизм
6. Необходимо культивировать в себе	Решительность, уверенность в себе, соблюдение порядка в образе жизни и питания	Целеустремленность, равнодушие, активность, стремление к знаниям, физической активности	Сострадание, любовь, прощение, умение расслабляться и отдыхать
7. По питанию	Не питаться второпях и всухомятку бутербродами и холодной едой. Не рекомендуются: кофе, чай, горчица, хрен (горькие вкусы), вяжущие продукты, сырые овощи и фрукты. Полезна горячая вода с медом и имбирем, небольшое количество коньяка и других согревающих напитков	Значительно сократить употребление сладких продуктов (сахар, кондитерские изделия, мясо, рыба, картофель, хлебулочные изделия, алкоголь). Ограничить сырые овощи и фрукты, прием еды после 18 часов. Пить горячую, кипяченую воду с медом, старые вина. Ограничить крепкий алкоголь	Уменьшить прием острого, кислого, соли, горячих, обжигающих блюд. Пить прохладную, кипяченую или минеральную воду, натуральные соки, кисломолочные напитки, умеренно пиво. Избегать крепкого алкоголя
8. По вкусам	Рекомендуются сладкий, кислый, острый, соленый вкусы	Внести в рацион острый, кислый, соленый вкусы	Предпочтительны горький, сладкий, вяжущий вкусы

## Фитобар



**Состав отвара «ЧИН ЖЕ ДУ»:** жимолость (Fyos Ionicerae), форзиция подвешенная (Fructus forsythiae), шлемник байкальский (Radix scutellariae), ремания, вайда, сырой гипс и др.

**Действие:** отвар трав от жара и яда активизирует выделительные функции организма, выводит из организма токсины, шлаки, радионуклиды. Обладает потогонным и жаропонижающим эффектами, не затрагивающими центры тер-

## ПРОТИВ ЖАРА И ЯДА

морегуляции. Кроме того, является мощнейшим антибактериальным средством широкого спектра действия. Активен в отношении грамположительных и грамотрицательных микроорганизмов, в частности таких, как белый стафилококк, гемолитический стрептококк, кишечная палочка, дизентерия и т.д.

Жидкость от жара и яда обладает противовирусным действием в отношении вирусов группы ОРВИ, всех типов гриппа, герпеса, паротита, клещевого энцефалита. Препарат активизирует иммунную систему, позволяя бороться с инфекцией посред-

ством внутренних защитных сил организма.

**Показания к применению:**

- обострения хронических воспалительных патологий любой локализации, сопровождающейся симптомами общей интоксикации;
- пищевые, химические, фармакологические отравления;
- синдром алкогольной абстиненции;
- для снижения токсического влияния при химио- и радиотерапии, при медикаментозном лечении;
- интоксикация при злокачественных новообразованиях;
- при различных аллергических процессах.

## ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

В состав пилюли «Ху Ган» входят китайский лимонник, порошок желчи, вайда, володушка.

**Показания к применению:** вирусные гепатиты, цирроз печени, острые и хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, деформация желчного пузыря, желчнокаменная болезнь, кожный зуд.

Пилюля «Ху Ган» нормализует желчевыделение, стимулирует сокращение желчного пузыря,

восстанавливает процессы обмена в печеночной клетке, снимает застойные явления в печени. Уменьшает чувство «тяжести» в правом подреберье, устраняет вздутие живота, нормализует стул и восстанавливает аппетит.

Также препарат эффективен при лечении жировой дистрофии печени,

химических отравлениях, различных интоксикациях.

Применяется в комплексном лечении кожных заболеваний.

Пилюля устраняет подавленное настроение, состояния депрессии, восстанавливает сон, положительно влияет на общее самочувствие.

Противопоказаний к применению не отмечено.



## УКРЕПЛЯЕТ, ОМОЛАЖИВАЕТ, ТОНИЗИРУЕТ



**Пчелиное маточное молочко** является секретом аллотрофических желез рабочих пчел. Содержит незаменимые аминокислоты, биологически активные вещества (ферменты, факторы роста, половые гормоны), витамины, фолиевую кислоту, биотин и др. Из микроэлементов особый интерес представляет железо, марганец, цинк, кобальт, необходимые для нормального кроветворения. Экстракт женьшеня и

мед многократно усиливают целебные свойства маточного молочка и являются дополнительными источниками макро- и микроэлементов, биологически активных веществ. Препарат является высокоэффективным тонизирующим средством, особо почитаемым в Китае. Повышает жизненный тонус, иммунитет, омолаживает и укрепляет организм, препятствует перерождению клетки в раковую. Обладает мощным бактерицидным и бактериостатическим действием, оказывает антиоксидантный, противовоспалительный и противоопухолевый эффекты. Улуч-

шает кровоснабжение, обмен веществ, стимулирует кроветворение, восстанавливает функции печени и селезенки, нормализует деятельность нервной системы, половую функцию.

**Состав:** экстракт женьшеня, маточное молочко, китайский лимонник, мед.

**Показания к применению:** плохой аппетит, бессонница, неврастения, слабость, утомление, анемия, дистрофия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, ревматоидный артрит, заболевания кишечника, печени, почек, язвы желудка, пневмонии, туберкулез, астма, опухолевые заболевания и т.д.

избыточный вес, способствует выведению холестерина, регулирует уровень сахара в крови и очищает кровь.

Эффект превосходит все ожидания.



Во время курса лечения следует избегать в рационе бананов, картофеля, вареного риса и хлеба. Срок использования стакана — 30–35 дней.

## СКАЖИТЕ «НЕТ» ДИАБЕТУ!

«У моей мамы сахарный диабет 2-го типа. Знаю, что сахароснижающие препараты не гарантируют защиту от осложнений. А какие эффективные средства лечения этой болезни используются в восточной медицине?»

**Н. Маркова,  
г. Зеленоград**

Для лечения сахарного диабета в клинике «Наран» применяются внешние методы воздействия и тибетские фитопрепараты, корректирующие возмущения конституций Слизь, Желчь и Ветер, а также очищающие кровь, печень и весь орга-

низм. Опыт тибетской медицины доказывает, что можно не только избежать заболевания сахарным диабетом, но и излечить его.

Среди средств, применяемых в восточной медицине при сахарном диабете, следует отметить древесину дерева виджаясар (Pterocarpus Marsupium). Это средство аюрведической медицины для корректирования обмена веществ. Результатом современного усовершенствования древнего метода стал стакан.

Лекарственное вещество, содержащееся в коре и древесине, эффективно снижает

## ЦАРЬ-ВИТАМИН



Препарат приготовлен по современной технологии из дикого даурского шиповника. «Царь-Витамин» богат незаменимыми аминокислотами, полиненасыщенными жирными кислотами, микроэлементами, витаминами E, C, P, K, витаминами группы B и провитамином A. Препарат обладает выраженным общеукрепляющим действием, оказывает желчегонный и мочегонный эффекты, уменьшает проницаемость и ломкость капилляров, снижает уровень холестерина, снимает утомление и депрессию, повышает работоспособность. Он также усиливает регенерацию мягких и костных тканей, укрепляет соединительную ткань, нормализует функции щитовидных и половых желез, снимает риск развития онкозаболеваний.

**Показания к**

**применению:** авитаминозы, общий упадок сил, перенесенные инфекционные заболевания, простудные заболевания, язвенная болезнь желудка и кишечника, болезни печени, почек и мочевого пузыря, туберкулез, атеросклероз, сердечная недостаточность, нарушения сердечного ритма, геморрагические диатезы.

Эффективен при бессоннице, половой слабости, физических и умственных нагрузках, ускоряет заживление ран, переломов, трофических язв.

## УДИВИТЕЛЬНЫЙ ПОРОШОК ИЗ РЕЧНОГО ЖЕМЧУГА



мощное омолаживающее действие, причем эффективен как при приеме внутрь, так и при наружном применении. Кальций участвует в процессах свертывания крови, в связи с чем порошок жемчуга успешно используют при различных кровотечениях.

Синтезированные препараты, содержащие кальций, не идут ни в какое сравнение со стопроцентным порошком из натурального речного жемчуга. Жемчужный порошок создан самой природой и несет в себе энергоинформационное начало. Доказано, что кальций, который содержится в жемчуге, усваивается человеческим организмом на 60%!

Врачи традиционной китайской медицины рассматривают лекарства, созданные на основе природного жемчуга, прежде всего как профилактические средства, направленные на омоложение клеток, замедление процессов патологического старения. Кальций обладает высокой биологической активностью. Это основной структурный компонент костей, зубов, ногтей. Порошок жемчуга успешно используется при остеопорозе, костных переломах, рахите, слабом заращении родничков у детей, при кариесе, пародонтозе, позднем прорезывании зубов, нарушении прикуса.

Кальций из жемчуга контролирует ряд ферментных процессов, связанных с образованием энергии. Он способен выводить свободные радикалы, улучшать обмен веществ в тканях, оказывая тем самым

**Порошок жемчуга:**

- оказывает противовоспалительное, противоотечное действие;
- используется при воспалительных заболеваниях любой локализации, а также при атопических дерматитах, труднозаживающих язвах, в том числе трофических ожогах и других поражениях кожи;
- применяется для улучшения работы коры головного мозга, восстанавливает работоспособность, улучшает память;
- эффективен при неврастении, синдроме хронической усталости;
- показан при сердечной недостаточности, тахикардиях, артериальной гипертензии;
- применяется при атонии кишечника, дискинезиях, рефлюксах и других нарушениях пищеварительной системы;
- препарат улучшает остроту зрения, устраняет помутнение роговицы;
- применяется при лечении нарушений менструального цикла, импотенции, фригидности;
- рекомендуется беременным женщинам для гармоничного развития плода, его иммунной и нервной систем, интеллектуальных способностей будущего человека.

Счастье исцеления

## «НАРАН» ПРИГЛАСИЛ В САЛОН КРАСОТЫ

**Одной из первых пациенток «Нарана», принявшей участие в праздничной фотосессии, стала Любовь Николаевна Лариошина. Преображенная, она стала лицом «Нарана» в январе. Сегодня она делится впечатлениями от новой прически и от лечения, пройденного в нашей клинике.**

он предложил мне три варианта массажа – релаксирующий, тонизирующий и монгольский, если я не ошибаюсь. Я выбрала тонизирующий. Все процедуры, которые провел Санчир, буквально вливали в меня энергию, горячую волну со знаком плюс!

Результат стал виден где-то в середине. Вначале ощущала бо-

лые моменты, но Санчир успокоил, сказав, что с каждым разом будет все лучше. Настроение улучшилось, сбавила вес на 3 кг. Другой мой врач – Светлана Катышева рассказала о правильном дыхании, питании, подобрала мне индивидуально фитопрепараты «Раши-Намжил» и «Жумза», от которых я просто «летала». Они регу-

лируют женскую сферу, и я действительно заметно молодею, появилось ощущение легкости, все органы работают нормально, все приходит в норму.

Я стараюсь менять и образ жизни, и поведение. И испытываю от этого только восторг и положительные эмоции!

Желаю счастья, благополучия настоящим и будущим пациентам «Нарана», здоровья их семьям! Здоровье на первом месте! Многих знакомых уже направила к вам. И они довольны, и я довольна, что они довольны!

**О себе:** по профессии я медик. Увлекаюсь поэзией Серебряного века, люблю интересные книги,

классическую музыку, особенно Баха и Вивальди. Они очень положительно влияют на меня. Люблю читать о судьбах женщин, добившихся успеха. И понимаю, что нет общего рецепта, чтобы прийти к нему, у всех свои пути.

Пишу стихи давно, еще со школы. Сейчас пишу часто, особенно когда человек мне нравится. Пишу о дружбе, о себе.

Проблемы со здоровьем начались лет 8 назад. То там кольнет, тут стукнет. Основной диагноз: вегетососудистая дистония. Лечилась таблетками, как мы все привыкли лечиться. В поликлинику не обращалась, не люблю их – атмосфера гнетущая, очереди. Нет добрых, ласковых врачей, таких как в «Наране»...

Стала как-то просматривать «Вестник», заинтересовалась. В соседнем доме живет знакомая женщина. Она сказала про «Наран»: «Я там была. Мне понравилось». И все. Но этих слов и чтения газеты мне хватило, чтобы появилась уверенность в хорошем результате, которая меня не подвела. А еще в «Наране» нет очередей. Это было одним из решающих факторов, поскольку время у меня расписано по минутам.

### БЕСПЛАТНАЯ СТРИЖКА И ФОТОСЕССИЯ В ПОДАРОК

Клиника тибетской медицины совместно с салоном красоты «Италмас» (м. «Войковская», ул. Радиаторская, влад. 9), проводит зимнюю акцию «2010».

Всем пациентам филиалов клиники «Наран», прошедшим курс лечения и желающим сфотографироваться для газеты «Вестник тибетской медицины» и сайта [www.naran.ru](http://www.naran.ru), мы предлагаем участие в новогодней фотосессии.

**Фотосессия состоит из двух частей:**

- Запечатлеваем непосредственно сами процедуры стрижки и укладки
- Фотографируем в интерьере филиала любой клиники – по вашему желанию

**В подарок пациент получает:**

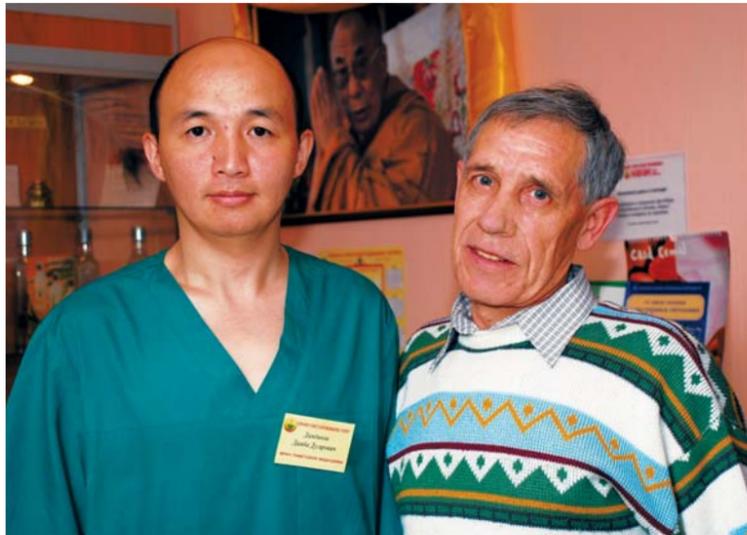
- Бесплатную стрижку и укладку от салона красоты «Италмас»
- Все фотографии с фотосессии в электронном варианте
- Книги главного врача клиники «Наран» Чойжинимаевой С. Г.
- Номера «Вестника тибетской медицины» на память, а также для друзей и знакомых
- Имбирный напиток



– Я очень довольна вашим подарком! Я женщина, и я в полном порядке благодаря очаровательному и очень уютному салону красоты «Италмас», который я открыла для себя и своей семьи благодаря вам! Настроение повысилось, ведь и фотография в газете – это событие, которое бывает раз в жизни!

Так неожиданно я стала звездой во многом благодаря удачному лечению в «Наране». Мне нравится то, как я выгляжу, и это здорово! Мой врач Санчир Хулхачиев – настоящий мастер своего дела, прикосновение рук которого излечивает! Например,

## НЕОБХОДИМОСТЬ В ОПЕРАЦИИ ОТПАЛА



**Георгий Владимирович Егоров сейчас на пенсии. Прожил он большую трудовую жизнь. Работал товароведом базы Центросоюза, механиком-испытателем авиационных двигателей завода «Красный Октябрь», водителем. Его супруга – старшая медсестра Центральной Кремлевской больницы. Вместе они уже 37 лет, живут дружно и счастливо. Есть взрослая дочь, растет внучка.**

В свободное время Георгий Владимирович пишет стихи, ездит рыбачить, ремонтирует автомобили, любит что-нибудь мастерить и чинить, поскольку всегда чувствовал в себе творческую жилку.

Здоровье в первый раз подкачало Георгия уже в 24 года, видимо, сказались переохлаждение и физические нагрузки. Затем проблемы прекратились, чтобы с новой силой возобновиться через 5 лет. С хроническим простатитом и геморроем обращался к медикам. Предложили операцию.

Георгий Владимирович говорит, что необходимость в ней отпала после лечения в «Наране».

О клинике он узнал, вынув из почтового ящика «ВТМ». Эта газета вызвала огромное доверие.

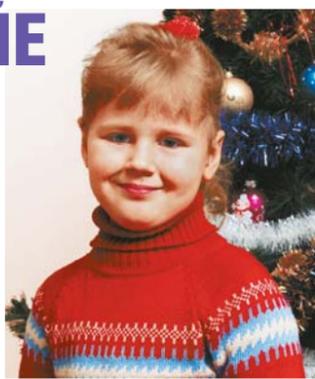
Поразило и само лечение. Например, иглоукалывание. Раньше ему ставили иглы в других клиниках, поэтому есть с чем сравнить. Впервые прошел живительные процедуры баночного массажа, прогревания полынными сигарами.

– В «Наране» все построено на уважении к пациентам, – рассказывает Егоров. – Большое сердечное спасибо основателям клиники тибетской медицины Светлане и Баиру Чойжинимаевым, заведующей филиалом клиники

в Крылатском Викторией Утнасуновой, девушкам из фитобара, регистратуры и кассиру – одним словом, всему медицинскому коллективу. Особая благодарность моим лечащим врачам – Татьяне Шалбуровой и Дамбе Дамдинову, которые трудились надо мной буквально «в поте лица». Пролечившись в «Наране» всего один курс – 9 сеансов, я получил облегчение души и тела. И думаю провести еще 2 курса. Надеюсь, окончательно воспарю духом и полностью вернусь к полноценной жизни. Здесь видишь только доброе отношение, веселое и приветливое обращение, а много ли надо человеку? А что происходит в некоторых наших очерствевших городских больницах и поликлиниках? Иногда кажется, что люди помешались на деньгах и машинах и забыли о духовном, о том, что друг другу надо помогать жить и выживать. Полдня сидеть в очередях с болями – это очень неприятно. А в «Наране» можно послушать полезные лекции, после процедур – попить чаю, расслабиться, отдохнуть, приобрести полезные препараты – медикаменты из байкальских чудодейственных трав, необходимые процедурные инструменты, получить полезные советы. Пенсионерам предлагаются скидки. Так что лечение здесь очень эффективное получается. В этих стенах, как истинный христианин, я как нигде чувствую, что Бог един и нас в беде не оставит.

## ПОДАРОК МАЙЕ

**Майя Ключникова родилась в теплом мае 2005 года. Мама с бабушкой не могут нарадоваться на свою солнечную девочку. Майя растет доброй и любознательной, отлично рисует. Недавно она подарила несколько своих рисунков филиалу «Нарана» в Крылатском, чьи врачи ей очень помогли.**



У четырехлетней девочки очень серьезный и непростой диагноз – ювенильный ревматоидный артрит. Ее бабушка, Надежда Николаевна, рассказывает, что внучка почти с рождения наблюдается в своей поликлинике. Однако в клинику «Наран» девочка попала с сильным обострением болезни. Уже первый же курс лечения дал прекрасные результаты. Перестали мучить боли, ребенок ожил на глазах. С тех пор родные девочки приходят в «Наран» с верой и надеждой. В этом году, чтобы поддерживать состояние Майи в норме, они прошли третий курс лечения. В фитобаре клиники они тоже постоянные гости – покупают

розовое масло и наколенники, постоянно пьют поддерживающие фитопрепараты. Их любимые врачи – Виктория Михайловна Утнасунова и Изольда Владимировна Ни. Приветливые, предупредительные и чуткие, они сумели расположить Майю, обеспечить приятное, безболезненное лечение.

Майе особенно нравится прогревание полынными сигарами – ощущение чего-то теплого, проникающего вглубь суставов, от которого она засыпает, и массаж после которого в теле легко.

По словам Надежды Николаевны, лечение в «Наране» дарит внучке заряд бодрости и здоровья на полгода, а то и целый год.

### НА ЗАМЕТКУ ПАЦИЕНТУ

**Дорогие друзья! Напоминаем вам, что в России только клиника тибетской медицины «Наран» сегодня официально сотрудничает с Институтом тибетской медицины и астрологии имени Его Святейшества Далай-ламы XIV (Мен-ци-кханг) – единственным в мире медико-фармацевтическим и научно-исследовательским центром по подготовке специалистов тибетской медицины.**

Если вы все же решили обратиться к услугам тибетской медицины не в клинике «Наран», советуем непременно обратить внимание на следующие моменты:

1. Где обучался основам тибетской медицины ваш будущий врач?
2. Имеет ли он преемственность от буддийских монахов-лекарей (эмчи-лам) из Монголии, Бурятии, Калмыкии?
3. Применяет ли в своей практике иглотерапию (древний восточный метод лечения) или рефлексотерапию (метод, который широко используется врачами-аллопатами и не несет в себе секреты восточного лечения)?
4. Прошел ли ваш врач сертификацию в IADMT – Международной ассоциации врачей тибетской медицины (см. информацию на сайте [www.iadtm.com](http://www.iadtm.com))?

# КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



# наран

работает с 1989 года

## Комплексное лечение хронических заболеваний без операций и гормонов

### Заболевания органов дыхания

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

### Сердечно-сосудистые заболевания

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

### Заболевания мочеполовой системы

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

### Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

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

### Заболевания нервной системы

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

### Заболевания эндокринной системы

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

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

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

### Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

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

## КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

## Часы работы: 9:00-21:00 (без выходных)

Тел. (495)221-21-84, 8(967)135-55-48

www.naran.ru

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

м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23	Тел. (495)510-39-61, 510-39-62
м. «Проспект Мира», ул. Гиляровского, д. 50	Тел. (495)688-42-69, 688-44-70
м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6	Тел. (495)605-04-90
м. «Таганская», ул. Народная, д. 20	Тел. (495)221-21-84, 8(967)135-55-48
м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10	Тел. (495)415-34-35, 8(965)217-19-21
м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11	Тел. (499)904-16-11, 604-16-09
м. «Войковская», 5-й Войковский пр-д, д. 12	Тел. (499)747-49-60, 150-74-10

### Адреса филиалов клиники «Наран» в Санкт-Петербурге:

м. «Достоевская», «Владимирская», ул. Разъезжая, д. 4	Тел. (812)454-00-74
м. «Пр-т Просвещения», Проспект Просвещения, д. 33, корп. 1	Тел. (812)595-03-80

### Адрес клиники «Наран» в Ростове-на-Дону:

ул. 5-я Линия, д. 9, 1-й этаж	Тел. (863)219-07-74, 219-07-78
-------------------------------	--------------------------------

### Адрес клиники «Наран» в Казани:

м. «Площадь Тукая», ул. Астрономическая, д. 8/21	Тел. (843)292-19-13
--	---------------------

### Адрес клиники «Наран» в Новосибирске:

м. «Пл. Гарина-Михайловского», Комсомольский пр-т, д. 13/1	Тел. (383)335-73-61, (383)335-73-62
--	-------------------------------------

## Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

### Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»

24 января: «Лечение и профилактика заболеваний щитовидной железы».  
7 февраля: «Желчнокаменная болезнь в тибетской медицине».  
21 февраля: «Лечение ожирения».

**Начало в 14.00.**

**Вход свободный**

### Лекции в клинике на ст. м. «Проспект Мира»

17 января: «Сахарный диабет».  
24 января: «Тибетская медицина и климакс».  
7 февраля: «Заболевания легких».  
14 февраля: «Остеохондроз позвоночника».

**Начало в 13.00.**

**Вход свободный**

### Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

10 января: «Лечение инсультов в "Наране"».  
17 января: «Артериальная гипертензия. Методы лечения».  
24 января: «Тибетская фитотерапия».  
31 января: «Диагностика в тибетской медицине».  
7 февраля: «ОРВИ».  
14 февраля: «Остеохондроз».

**Начало в 15.00.**

**Вход свободный**

**Запись по тел. (495)221-21-84, 8(967)135-55-48**

**Дополнительная скидка на лечение в эти дни — 5%**

### Тибетский астропрогноз с 1 по 31 января

**Удачные дни: 11, 24, 25, 30**

**Благоприятные дни для стрижки волос: 4, 7, 11, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 30**

**Для начала приема лекарств: 9, 14, 18, 20, 24, 29**

**Для выезда в дорогу:**

**4, 6, 9, 11, 16, 18, 20, 24, 28, 29**

**Неблагоприятные дни: 8, 15, 27**

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ «ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ» ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РОССИИ.**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 99683**

**ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ПО МОСКВЕ: 44,65 РУБ. — 3 МЕС., 89,30 РУБ. — 6 МЕС.**



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

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

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

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

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

**Наш сайт:** www.naran.ru

**E-mail:** mail@naran.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 21.12.2009.

Заказ №

Цена свободная