



**ВЕСТИК**

# ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 7 (154) июль 2013 г.  
Выходит с июня 2005 года  
[naran.ru](http://naran.ru)

**Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»**  
Лечение без операций, гормонов и таблеток

Слово главного врача

Кому нужна «горячая» кровь? – стр. 2

Из глубины веков

Зачатие – это гениальный замысел – стр. 3

Практика тибетской медицины

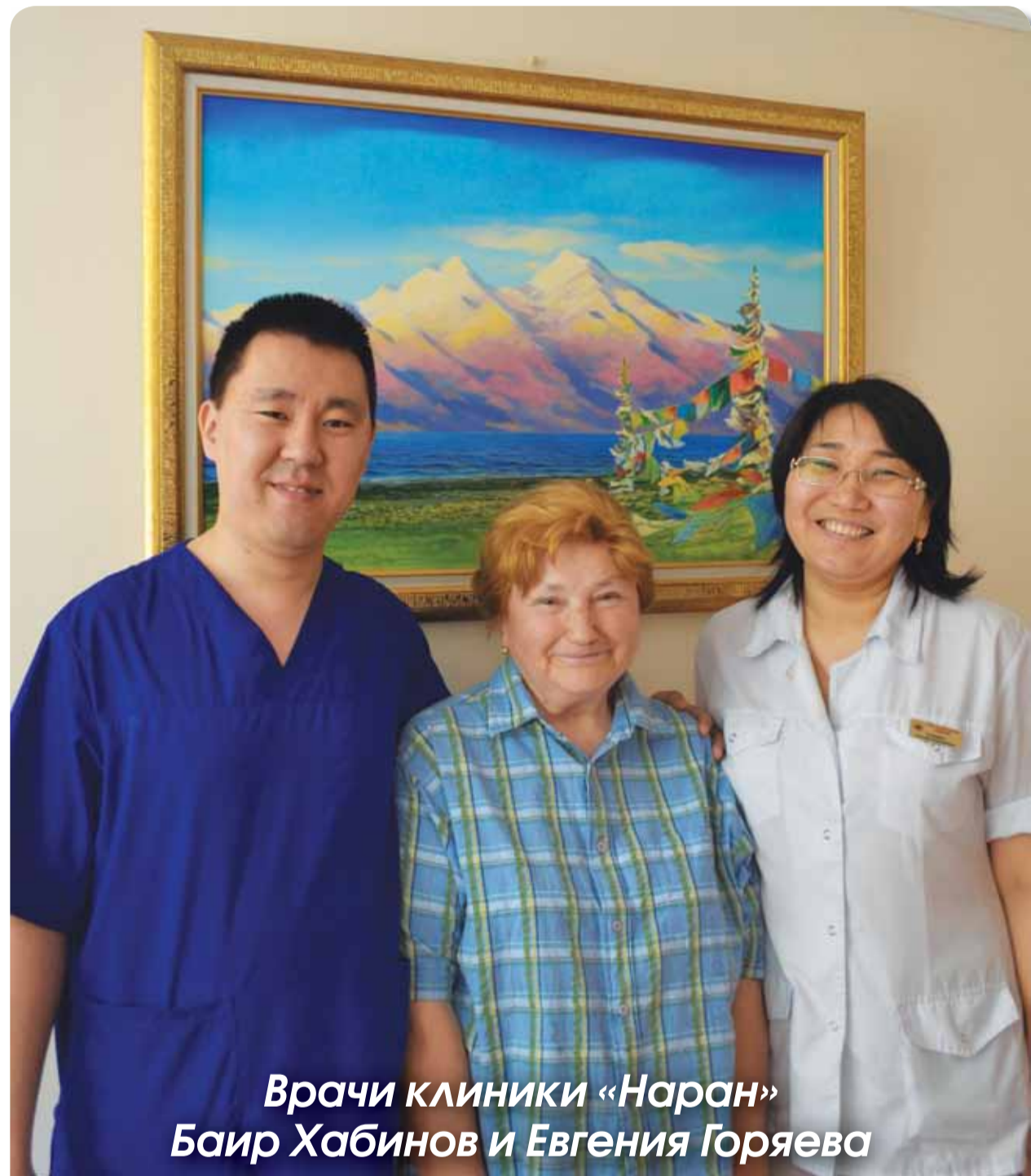
Время собирать камни – стр. 4

Вопрос-ответ

Скажите тиреоидиту – «НЕТ» – стр. 5

Мнение врача

Мастопатия: не ждите пока грянет гром! – стр. 6



Врачи клиники «Наран»  
Баир Хабинов и Евгения Горяева

Светлана Мерцалова, пациентка клиники «Наран»:

**«Я попала в добрые и знающие руки!»**

Москва, м. «Проспект Вернадского»  
21 июля 2013 г.



Прием ведет доктор **Майлас Бай Бо**, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины

Уже свыше тридцати лет доктор Майлас специализируется в области пульсодиагностики, фитотерапии, лечебного массажа и иглорефлексотерапии. Доктор Майлас лечит заболевания внутренних органов, костно-мышечной системы, гинекологические заболевания, избавляет от пристрастия к алкоголю и табакокурению и т.д.

Предварительная запись с 10.00-19.00 по телефонам:  
8(495) 510 39 61 (2), 8 906 758 28 11

10-25 июля 2013 г.

**Скидка 30% на комплексное лечение**

(кроме льготников!)

**НОВАЯ АКЦИЯ В КЛИНИКЕ «НАРАН»!**

**С 1 ПО 15 ИЮЛЯ 2013 – СКИДКА НА ФИТОПРЕПАРАТЫ**

В акции участвуют:

- льготные категории граждан (пенсионеры, инвалиды, дети, многодетные мамы и медицинские работники)
- пришедшие на повторный курс фитотерапии
- пришедшие вдвоем (с друзьями, родственниками, знакомыми и т.д.)

**Звоните:**

(499)747 49 60, 747 49 61 (м. «Войковская»)  
(495) 510 39 61, 510 39 62 (м. «Проспект Вернадского»)

**17-19 ИЮЛЯ 2013**

**СКИДКА – 75% НА ПЕРВЫЙ СЕАНС ЛЕЧЕНИЯ**

**Предварительная запись по тел.**

(495) 221 21 84 (м. «Войковская»),  
(495) 510 39 62 (м. «Проспект Вернадского»)

**ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ? СНИЗИТЬ АППЕТИТ? ПОХУДЕТЬ?**

Аурикулотерапия – один из самых эффективных и мягких методов похудения в клинике «Наран»!

В клинике «Наран» на «Войковской» ведет прием

**Светлана Овшинова,**

член Международной ассоциации врачей тибетской медицины, специалист по аурикулотерапии и пульсовой диагностике.

Консультации бесплатно

**Запись по тел.:**  
(499) 747 49 60, 7474 961 (2),  
8 964 783 32 22

**Внимание!!!**

**Открылся долгожданный интернет-магазин клиники «Наран»!**

1. Экономьте свое время – заказывайте доставку на дом!
2. Вы не переплачиваете за товар, потому что цены в интернет-магазине одинаковы с ценами в клиниках «Наран».
3. Вы можете приобрести товар двумя способами:
  - через сайт [www.naran-fito.ru](http://www.naran-fito.ru)
  - связаться с сотрудниками интернет-магазина по телефону **+7 (985) 6418369**





СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., заслуженный врач Республики Бурятия:

# Кому нужна «горячая» кровь?

С точки зрения тибетской медицины кровь может

быть «горячей» и «холодной». Как и в случаях заболеваний внутренних органов, связанные с кровью заболевания делятся на болезни «холода» и «жара». В этих двух случаях речь идет об увеличении и распространении «плохой» крови. О преобладании «жара» или «холода» «плохой» крови тибетская медицина судит по признакам основной болезни.

Наша кровь состоит из двух составляющих: красной (эритроциты), тромбоцитов и бесцветной части (плазмы), в которой в свободном движении находятся элементы белой крови, лимфоциты и много других соединений. Эритроциты несут к клеткам организма кислород и питательные вещества, а через плазму от клеток отводятся продукты жизнедеятельности – токсины, шлаки. Этот «мусор» вреден для организма, и при определенных условиях он «приклеивается» к мембране эритроцитов, занятых переноской кислорода и углекислого газа. Переедание, употребление горячей острой пищи, крепкого алкоголя, длительное нахождение на солнце и многие другие факторы повышают вязкость крови и ее способность к тромбообразованию. Тромбы могут образоваться в любом сосуде – на стенках сердца, в легочной артерии, сосудах нижних конечностей, в области живота, головы. Этот процесс в тибетской медицине называется увеличением «плохой» крови. Если человеческую кровь поместить в сосуд, она разлагается прямо на глазах. На часть, подобную пене, то есть желчь, на часть, подобную белку яйца, то есть *слизь*, а также на жидкую часть, то есть водянистую влагу, излишек которой выделяется с мочой. На формирование и состояние крови, этой важнейшей субстанции нашего организма, влияют все три первоначала человеческой природы – *ветер* (нервная система), *слизь* (лимфатическая система) и *желчь* (пищеварительная система). Чистота крови зависит от нашей психики, эмоций, от возрастных особенностей, питания, от состояния печени, которая является кроветворным органом.

Болезни желчи в силу своей горячей природы вызывают болезни «жара». Состояние крови зависит от природной конституции человека, которую мы наследуем от родителей, а также от того, какую пищу мы принимаем, какой образ жизни ведем. Играет роль и географическое расположение. Если, например, на Кавказе больше шести месяцев жара и высокая инсоляция (активность солнца), то это, несомненно, влияет на избыточное накопление жары организмом. Сама природа способствует разогреву не только тела, но и крови, вдобавок ко всему этому на юге предпочитают горячие шашлыки, баранину, пищу острого, соленого, кислого вкуса, что влияет на эмоциональное состояние человека – горячая кровь порождает пылкий легковозбудимый темперамент, гневливость. Южане отличаются более вспыльчивым характером,

агрессивностью и раздражительностью. Люди, привычные к прохладному, более влажному климату (средняя полоса России), переместившись в более жаркие края, испытывают резкие перепады в состоянии здоровья. Их холодная конституция (*слизь*, *ветер* и их комбинации) начинает меняться, испытывая колебания температуры, избыток солнца, изменение питания и их влияние на состояние крови в организме. В летнее время, в отпуске, на море они могут временно ощущать симптомы жара крови. Очень часто у людей пожилого возраста, ограничивающих питье воды, формируются скрытые симптомы жара крови: появляется румянец на щеках, чувство жара в теле, особенно в районе грудной клетки, моча становится насыщенного желто-оранжевого цвета. Временно жар крови может возникнуть с высокой гипертермией, лихорадкой из-за вирусной и бактериальной инфекций, возможна температура тела свыше 39 градусов в течение нескольких дней и даже недель.

## Симптомы «жара» крови

К признакам жара крови можно отнести горячую на ощупь кожу, «горячий» пот, особенно в верхней части тела, румянец на щеках. Появляется покраснение шеи и груди при физических нагрузках или эмоциональных встряшках. После приема алкоголя, горячей еды эти признаки могут усилиться. На коже появляются пигментные пятна, образуются папилломы, красные родинки, начинают быстро сесть и выпадать волосы. Периодически повышается артериальное давление, снижается острота зрения, беспокоит ночная потливость. При пальпации наблюдаются уплотнения, тугоподвижность, одышка смешанного характера, мелькание мушек перед глазами, мышцы спины плотные, особенно в шейно-воротниковой зоне. Слизистая глаз желтеет, появляется покраснение. Моча становится желтовато-оранжевого цвета, язык имеет желтый налет. Возможно появление эрозии в желудке и 12-перстной кишке (вплоть до развития язвенной болезни). У людей с жаром крови в биохимических показателях крови повышается холестерин, триглицериды, АЛТ (аланинаминотрансфераза), сахар в крови, повышается гемоглобин крови, протромбин и другие показатели.

В трактате «Чжуд-ши» сказано: «Жар легко развивается и быстро убивает». Среди внешних факторов, ведущих к развитию этих болезней, – горячее южное солнце. Например, на юге России, в Краснодарском крае, Ростовской области все лето столбик термометра держится стабильно выше 30 градусов. Хочу отметить, что представителям «горячей» конституции желчь (как коренным жителям этих регионов, так и отпускникам) это отнюдь не на пользу, поскольку она имеет природу «жара» – ян, регулирует пищеварение и анатомически включает в себя печень, желчный пузырь, желудочно-кишечный тракт, поджелудочную железу. Люди-желчь, как правило, среднего роста, плотного телосложения, руки и ноги у них всегда горячие, цвет лица красноватый. Они нередко вспыльчивы,

эмоциональны и гневливы, в силу своего горячего темперамента холерика. Жару люди конституции желчь переносят с трудом, много потеют, по ночам просыпаются от духоты и жажды. Поэтому тропический климат в сочетании с переутомлением и

**Симптомы «жара» крови у женщин и мужчин часто принимают за климакс и лечат гормональными лекарствами как климактерический синдром.**

острыми, жирными блюдами и спиртными напитками может быть для них губительным. Летом и осенью люди-желчь часто сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем, вызванными нездоровой активностью печени, от острых болей в области сердца и повышения артериального давления до осложнений в виде инфаркта миокарда, инсульта. Любое изменение химического состава желчи, нарушение желчеобразования или желчевыделения способствуют ее избыточному выбросу в кровь. В крови резко повышается уровень триглицеридов, холестерина, ферментов, мочевой кислоты. В больших количествах они отравляют кровь.

## Общие признаки накопления «горячей» крови:

жар, лихорадка, горячий пот, усиление слабости и общей интоксикации, появление фурункулов, пародонтоз, мышечные боли, тахикардия, затрудненное дыхание, снижение остроты зрения, повышенное давление, чувство стеснения в груди. На лице появляется сыпь и пигментные пятна, на теле – красные зудящие пятна, папилломы, родинки, выпадают волосы вплоть до облысения, кожа и глаза приобретают желтоватый оттенок, моча приобретает оранжево-желтый цвет. Возможно появление внутренних язв: язвы желудка, 12-перстной кишки, болезни Крона. Развиваются патологические изменения в иммунной системе, и организм становится благодатной почвой для вирусов и бактерий, аллергических реакций: герпеса, цитомегаловируса, экземы, псориаза, астмы, дисбактериоза, гепатита, панкреатита, ревматизма, хламидиоза. При нарушении вязкости крови (а с годами это неизбежно) возникает опасность инфаркта, инсульта, сосудистых заболеваний, обостряется дистония, гипертоническая болезнь, ИБС, склеротические изменения в сосудах головного мозга, сахарный диабет. Высока вероятность онкологических заболеваний.

## Как усмирить «кипящую» кровь?

Симптомы жара крови можно лечить четырьмя охлаждающими: образом жизни, прохладными охлаждающим питанием, лекарствами и процедурами. Ни в коем случае не рекомендуются холодные процедуры. Тибетская медицина всегда на стороне избегания моржеваний и вообще экстремальных охладжений организма. Людям, которые имеют конституцию желчь от природы или временно имеют жар крови, рекомендуем купание в воде, прохладный душ и ванны, вечерами неспешные прогулки по берегу моря, на открытом пространстве возле водоемов. Желательно проводить отпуск в прохладных лесистых или горных местах, где есть озера, реки, например: в Карелии, Финляндии, Скандинавии и т.д. Рекомендуем пить воду комнатной температуры и чуть выше в небольших количествах (до литра). Желательно отказаться от горячих, острых, соленых,

кислых блюд в больших дозах. Предпочтительнее на этот период вязущий, горький, сладкий вкусы, которые можно деликатно сочетать с предыдущими. Нужно перейти на летний рацион питания, отставить в сторону горячие шашлыки и супы-харчо, борщи. Пальму первенства лучше всего отдать томатному супу гаспачо, окрошке, свекольному и т.д. Воздержавшись от алкоголя, нужно пить немного охлажденные морсы, клюквенный, смородиновый, квас. Не употреблять гранаты и гранатовый сок в летний период. Рекомендуемые специи – горчица, хрен, мускатный орех. Можно употреблять овощи и фрукты – яблоки, арбузы, немного белого винограда. Рекомендуется рис, гречка, рыба. Мясо курицы, индейки, телятины – не больше 2–3 раз в неделю.

Состояния, вызванные накоплением «грязной» и «горячей» крови, лечат лекарствами, процедурами, диетой с охлаждающими свойствами и особым режимом. В состав очищающих отваров, порошков или пилюль, применяемых в клинике «Наран», входят такие растения, как момордика кохинхинская, горечавка крупнолистная, борец разнолистный, костус, гипекоум, барбарис, осока, ревень, молочай, камфора и другие. Основное их назначение – в промывании сосудов от шлаков, осевших на стенках, в том числе и от синтетических лекарств, улучшающее кровоток, успокаивающее, сосудорасширяющее и гипотензивное действие, а также в разделении «чистой» крови от «грязной» и концентрация последней в определенном сосуде (вене, артерии) при подготовке к процедуре кровопускания. В клинике для этих целей практикуется гирудотерапия. Процедура кровопускания, проведенная опытным врачом, является эффективным средством при инфекционном жаре, опухолях, подагре, варикозном расширении вен, заражении крови, болезнях лимфы, обострении крови от желчи и других.

Прекрасное действие оказывают: глубокий точечный массаж, снимающий спазмированность мышц, улучшающий циркуляцию крови; иглоукалывание, которое снимает мышечные спазмы и энергетические блоки в теле, облегчает боли, тонизирует и успокаивает нервную систему, способствует снижению артериального давления.

## Питание для людей при «жаре» крови

Наша кровь состоит из того, что мы едим. Известно, что все продукты имеют только две функции – охлаждающую и согревающую. Питание должно охлаждать кровь. Мы не призываем к экстриму, но говорим о том, что должны соблюдать баланс». Мясные продукты лучше есть 1-2 раза в неделю, чередовать с рыбой, птицей, есть вареную, тушеную или приготовленную на пару пищу. Еда должна быть не горячей, но и не холодной. Предпочтительны свежая говядина, мясо птицы, рыба и морепродукты, рисовый отвар, травяные чаи, компоты, кефир, то есть все «прохладное» и «легкое». Полезны жидкие каши из ячменя, пшена, гречки, свежие овощи, фрукты, ягоды. Алкоголь необходимо исключить, кроме небольшого количества пива или красного вина с терпким, горьковатым вкусом. А главное, как гласит «Чжуд-Ши», следует избегать «солнца, огня, гнева и усилий; слушать приятные речи, сидеть в прохладе и покое».

**Более подробную бесплатную консультацию вы всегда можете получить у врачей клиники «Наран».**

**Очищающие кровь лекарственные средства**  
Ни в какой врачебной системе нет таких эффективнейших фитопрепаратов, как в тибетской, приготовленных из лекарственных растений с охлаждающими свойствами. Они устраняют жар крови и печени. В их состав входят клевер луговой, цветки бузины, крапива, расторопша. Желчегонным эффектом обладают все растения желтого цвета: бессмертник, кукурузные рыльца и др. Например, одним из лучших средств очищения крови и лимфы является одуванчик. Для очищения печени и сосудов можно принимать мумие, медвежью желчь и алоэ в равных пропорциях в виде отвара. Высокий уровень холестерина поможет снизить один зубчик чеснока в день, овсяный отвар или кисель из овса (пить в течение месяца). Процедуры – прием прохладных ванн, обливание теплой водой.





## В ФОКУСЕ

Светлана Мерцалова,  
пациентка клиники «Наран»:

## «Я попала в добрые и знающие руки!»



– Светлана Борисовна, каким образом произошло ваше знакомство с тибетской медициной?

– О существовании метода лечения болезней при помощи тибетской медицины в России в XIX веке я узнала, прочитав статью Б. Гусева «Мой дед Жамсаран Бадмаев» в журнале «Новый мир» за 1990 год. В статье говорилось, что в Бурятии (которую иногда называют Малым Тибетом), в семье Загосола Бадмаева росли два брата – Сультим и Жамсаран. Сультима в шестилетнем возрасте ламы-целители забрали в дацан для обучения тибетской медицине. Позднее он лечил больных в Бурятии и в 1950-е годы остановил эпидемию тифа. Затем Сультима пригласили в Петербург, где он получил возможность служить в Николаевском военном госпитале. Тем временем его брат Жамсаран поступил и окончил классическую гимназию в Иркутске с золотой медалью. Сультим пригласил брата в помощники. Жамсаран приехал в Петербург, где обучался в университете (окончил с отличием), а затем в Медико-хирургической академии. Братья приняли русские имена – Александр Алек-

сандрович и Петр Александрович, открыли свою аптеку и стали лечить людей.

– Вы так хорошо знакомы с историей братьев Бадмаевых. Это приятно.

– Меня очень волнует тот факт, что люди приехали издалека, из глубины далекой Сибири, охваченные мыслью делать людям добро, и добились таких успехов в столице.

– Как вы узнали о клинике «Наран»?

– О клинике «Наран» я впервые узнала из газеты «Вестник тибетской медицины». Я внимательно читала редкие экземпляры газеты, что попадали мне в руки, что-то выписывала для себя, но обратиться за лечением я не решалась.

– Что же все-таки подтолкнуло вас к этому?

– Весной 2013 года здоровье мое сильно расстроилось. Меня беспокоил кишечник (запоры). Лечилась в поликлинике у гастроэнтеролога, пила лекарства, соблюдала диету, но улучшения не наступало. А недавно приступы участились, задыхаюсь ночами. Очень страшно. Решила обратиться в клинику «Наран» на «Войковской». После собеседования врач-консультант направила меня к доктору Горяевой Евгении Борджиевне. Сделала УЗИ кишечника и почек и прошла курсовое лечение в 9 сеансов в «Наране». Мне назначили тибетские фитопрепараты, дали указания по соблюдению диеты. И я прямо почувствовала, что состояние мое улучшилось. Прошли боли в животе, стул стал налаживаться. Очень довольна, «задохи» и ночные кошмары прекратились. Думаю, после дачного сезона опять обращусь, возможно, с другой тематикой, например с сердцем.

– Приходите, Светлана Борисовна. Вас будут ждать в «Наране»...

– Я поверила, что здесь помогут. Мне повезло – я попала в добрые и знающие руки. Большое спасибо врачам клиники «Наран».

Беседавала Долгор Аустермонас

## ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

## Гениальный замысел природы: зачатие Вы сами создаете судьбу и характер своего ребенка

Тибетские медики считали зимнее время наиболее благоприятным периодом половой и детородной функции, наименее подходящим – летнее, а весну и осень – умеренным периодом. «Силы организма» достаточно велики зимой, наименьшие – летом, а осенью – средние. С этим положением связано своеобразное прогнозирование здоровья новорожденных. Считалось, что дети, зарождающиеся в утробе матери осенью, зимой, наиболее жизнестойкие, потому что рождаются с хорошей «жизненной энергией». В «Чжуд-Ши» есть такие строки: зимой страсть усилена и число сношений не ограничивается. Осенью и весной можно через два дня, а летом – раз в полмесяца. В противном случае органы теряют силу, появится головокружение и можно вдруг умереть. Кроме того, недопустимы противоестественные сношения, а также с чужими (женщинами), с уродливыми, беременными, утомленными и больными. Также нельзя иметь половые контакты во время месячных.

Все сотворенное на земле состоит из пяти начал – первоэлементов. Это пространство, воздух, земля, вода и огонь. Эти же пять начал составляют сперму отца, кровь матери и собственную виджняну (душу) человека, хотя первоэлементы виджняны (души) так тонки, что не могут восприниматься обычными органами чувств. «Если карма не принудит, виджняна (душа) не войдет (в матку). Без земли не будет творения, без воды – соединения, без огня – созревания, без воз-

и полые (органы). Из собственной души появляется виджняна органов чувств. От земли – мясо, кости, нос и обоняние, от воды – кровь, язык, ощущение вкуса и влаги, от огня – тепло, цвет, глаза и зрение, от воздуха – дыхание, кожа и осязание, от пространства – отверстия, уши и голос, от прежних привычек (речь идет о навыках и привычках, приобретенных в предыдущих рождениях) – способность к деяниям. Стечение этих условий и причинно-следственных связей образует тело.

### Говорят ламы-лекари:

- если зачать в грозу – ребенок будет неуравновешенным, злым, неласковым, умственно отсталым;
- зачатие в новолуние, полнолуние по лунному календарю – ребенок родится неусидчивый, легкомысленный, может погибнуть от огня или воды;
- во время затмения солнца – будет страдать полиартритом или водянкой;
- во время затмения луны – возможно ДЦП, будет приносить страдания матери;
- в ненастную погоду – будут страдать за него родители;
- зачать в пьяном или перевозбужденном состоянии – ребенок может страдать эпилепсией или ДЦП.

духа – развития, без пространства не откроются двери развития». Зачатие представляется как слияние первоэлементов спермы, крови и виджняны в одно целое.

Месячные – знак влечения к мужчинам. У женщин от двенадцати до пятидесяти лет ежемесячно... в матку по двум большим сосудам просачивается темная, без запаха кровь и оттуда... вытекает, гонимая ветром. В течение двенадцати дней вход матки бывает открытым. Но в первые три дня и после одиннадцатого зачатия не бывает. Как после заката солнца закрывается лотос, так после двенадцатого дня (закрывается матка), сперма туда не проникает.

От отцовской спермы формируются кости, мозг головной и спинной, от материнской крови – мясо, кровь, плотные

Согласно тибето-монгольской астрологии, не рекомендуются для зачатия 15, 28, 30-е числа по лунному календарю, человек в эти дни слишком уязвим. Также нежелательна интимная связь для зачатия ребенка во время природных ненастий: пурги, сильного ветра, дождя, град, грозу. Нельзя зачинать ребенка во время душевных расстройств, переживаний, после испуга, даже после сильного радостного возбуждения. Неблагоприятно также время, когда солнце только ушло за горизонт. Если умер член семьи, то супругам лучше не иметь интимной связи в течение 49 дней.

Майлас Бай Бо,  
врач клиники «Наран»,  
м. «Войковская», г. Москва

## НОВОСТИ

## Общественная жизнь клиники «Наран»



Сотрудники клиники на Спартакиаде. Спорткомплекс «Янтарь»

◆ Клиника тибетской медицины «Наран» выступила спонсором спортивной формы участникам соревнований на IV Всероссийском турнире по бурятской борьбе «Бухэ барилдаан» на Кубок дружбы, организованном Полномочным представителем Республики Бурятия при Президенте Российской Федерации, РОО «Общество бурятской культуры «Уржал», Академией спортивных и прикладных единоборств РГУФКСМиТ.

◆ Врачи и сотрудники клиники приняли участие в первом московском фестивале «Здоровая Москва» с целью популяризации здорового образа жизни, тибетских методик лечения, провели сеансы пульсодиагностики и точечного массажа.

◆ Врачи клиники выступили на телеканале «ТВ3 Параллельный мир», «Москва Доверие», «Мир», «ТВ-Центр».

◆ Клиника тибетской медицины «Наран» заключила договор о сотрудничестве с Государственным бюджетным учреждением города Москвы: «Территориальный центр социального обслуживания №16». В Центре прошли лекции врачей клиники «Наран».

◆ На главной арене московского спорткомплекса «Янтарь» впервые прошла Спартакиада национально-культурных объединений и землячеств города Москвы, где клиника «Наран» выступила спонсором команды Бурятии, которая участвовала во всех видах спортивных состязаний.

◆ Врачи клиники приняли участие в ежегодной Церемонии вручения медицинской премии «Призвание» лучшим врачам России в Центральном академическом театре Российской Армии.



Наши врачи с доктором медицинских наук, профессором, руководителем программ «Здоровье», «Жить здорово!» Еленой Малышевой

РАДИ СОХРАНЕНИЯ УДОБСТВА ДОХОДИТЬ ДО СОВЕРШЕНИЯ ПЛОХИХ ПОСТУПКОВ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



## ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Светлана Катышева, врач клиники «Наран», м. «Войковская»

## ВРЕМЯ СОБИРАТЬ КАМНИ

## КАК ИЗБЕЖАТЬ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Проблема мочекаменной болезни является очень актуальной для России. Так, общая заболеваемость населения мочекаменной болезнью за последние 12 лет увеличилась более чем в 1,5 раза.

**Мочекаменная болезнь (уролитиаз)** – заболевание, характеризующееся тем, что в органах мочевыделительной системы, чаще всего в почках, образуются конкременты – камни, величина которых варьирует от небольшой песчинки до десятков и даже сотен грамм.

## СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

- Ноющая тупая боль в области поясницы. Боль усиливается при физической нагрузке и уменьшается в состоянии покоя.
- Приступ почечной колики. В поясничной области внезапно возникает сильная резкая боль, распространяющаяся на живот, в область мочевого пузыря, наружных половых органов, на внутреннюю поверхность бедер.
- При почечных коликах учащается мочеиспускание, становится болезненным.
- Тошнота, рвота, вздутие живота, повышается температура тела, появляется озноб.

## ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

**В образовании камней принимают участие разнообразные факторы, но главная причина – это нарушение водно-солевого обмена. Высокая концентрация солей в моче приводит к их кристаллизации. Соли выпадают в осадок и постепенно формируют камни.**

С точки зрения тибетской медицины причиной образования камней является «холод» в почках, этому способствуют климатические условия – сырой холодный климат, нарушения питания – употребление в пищу продуктов, которые охлажда-

ют организм и образуют много слизи (картофель, сырые овощи и фрукты, мучные изделия, кисломолочные продукты). В ряде географических районов вода и почва имеют повышенное содержание некоторых минеральных солей, что нередко предрасполагает к возникновению «холода» в почках, вследствие чего может развиться латентное течение хронического пиелонефрита, хронического цистита, возможно развитие кисты почек. «Холод» почек подразумевает замедление кровотока в почках.

Почки – это очень теплолюбивый орган, нуждающийся в горячей крови. Меридиан почек начинается со ступней. Когда люди охлаждают ноги, соответственно охлаждается поясница, замедляется кровоток, образуется застой, выпадение кристаллов в почках, что вызывает образование камней в почках.

При длительном воздействии перечисленных факторов энергия почек постепенно снижается. В ногах, пояснице, по ходу меридиана почек накапливается холод, который нарушает кровообращение, за-



Рис. 2. Обзорная урограмма больного с двухсторонними коралловидными камнями и камнем в мочевом пузыре



Рис. 3. Обзорная урограмма больного с двухсторонними коралловидными камнями при гиперпаратиреозе

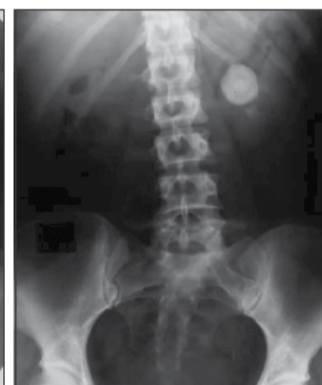


Рис. 4. Обзорная урограмма больного с камнем в левой почке

## ПРОФИЛАКТИКА

Современные врачи советуют отказаться от соли, но между тем соль – это согревающий продукт. Не нужно отказываться от него совсем, так же как и от соленой и острой пищи. Рекомендуется употреблять пищу в теплом и горячем виде, пить брусничные морсы, имбирные чаи, отвары овса, ноготков, календулы, семена укропа, фенхеля, моркови и т. д. Согревать почки можно в домашних условиях (не переусердствуя) с помощью нагретых в духовке камней, налагая на область поясницы, на ступни, что значительно уменьшит камнеобразование. Необходимо вести образ жизни с учетом своей конституции, питаться согласно природной конституции, периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглоукалывания, постановки банок и других процедур, не нервничать, научиться расслабляться.

Помимо комплексных процедур и фитотерапии, для лечения мочекаменной болезни в клинике «Наран» разработана специальная лечебная программа «Камни растворяются», в фитобаре вы можете приобрести быстрорастворимый экстракт под названием

**Шеншитонг («Желтый дракон»).**

**Механизм действия:** способствует растворению камней и кристаллов солей в почках и мочевыводящих путях, улучшает выделительную и концентрационную функцию почек. Снимает спазм гладкомышечных волокон, обеспечивая безболезненное выведение конкрементов и их фрагментов по мочевыводящим путям. Нормализует водно-солевой обмен, препятствует камнеобразованию. Обладает мочегонным эффектом. Оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, анальгезирующее

действие. Эффективен при почечной колике, улучшает почечную фильтрацию, увеличивает количество выделяемой мочи. Обладает выраженной противовоспалительной и антибактериальной активностью против большинства патогенных микроорганизмов, тропных к мочевыводящим путям, устраняет застойные явления в области малого таза, способствует улучшению венозного кровотока.

**Показания к применению:** профилактика мочекаменной болезни, мочекаменная болезнь (камни в почках, мочеточниках, мочевом пузыре, мочеиспускательном канале), воспалительный процесс мочевыводящих путей (пиелонефрит, цистит, уретрит), дисметаболическая нефропатия (оксалаты, ураты, фосфаты в моче), состояние после оперативного лечения почек и мочевыводящих путей. Используются в качестве средства медикаментозного сопровождения дистанционной литотрипсии (ультразвуковое или лазерное дробление камней).

**Состав:** внутренняя оболочка куриного желудка, вербейник Христины (*Lysimachia christinae* Hance), шалфей многокорневищный (*Salvia miltiorrhiza*), лигодиум японский (*Lygodium japonicum*), гвоздика пышная (*Dianthus superbus* L.), роза Бэнкса (*Rosa banksiae* R Br), соломонец двузубый (*Achyranthes bidentata* Blume.), трава горца птичьего (*Herba Polygini Avicularis*) и др.

**Показания:** профилактика мочекаменной болезни, мочекаменная болезнь (камни в почках, мочеточниках, мочевом пузыре, мочеиспускательном канале), воспалительный процесс мочевыводящих путей (пиелонефрит, цистит, уретрит), дисметаболическая нефропатия (оксалаты, ураты, фосфаты в моче), состояние после оперативного лечения почек и мочевыводящих путей.

**Нефропротекторный сбор**

**Механизм действия:** нормализует функцию почек, способствует растворению и выведению камней почек. Снимает воспаление, регулирует обменные процессы, купирует болевой синдром, применяется при цистите. Устраняет холод почек, предотвращает образование кист.

**Показания к применению:** заболевания почек, мочевыводящих путей.

**Состав:** трава спорыша, трава касатика, трава кипрея, трава душицы, корневища аира, листья крапивы.

## ОТЗЫВ ПАЦИЕНТА

Камень застрял в мочеточнике. Пропил два курса тибетских фитопрепаратов, которые рекомендовал мне врач тибетской медицины в «Наране». Прошел контрольное УЗИ – врачи в шоке – камней нет.

Синицын А. В., Москва

трудняет нормальный отток мочи. В результате изменяется химический состав мочи, что служит причиной воспалительных процессов в почке.

Уролитиаз нередко начинается на фоне других заболеваний. Болезни «холода» почек – пиелонефрит, гидронефроз, цистит, простатит, аденома предстательной железы – могут стать причиной мочекаменной болезни вследствие нарушения оттока мочи.

## ЛЕЧЕНИЕ

Рекомендации врачей и комплексная терапия методами тибетской медицины, применяемые для лечения уролитиаза в клинике «Наран», позволяют в большинстве случаев полностью исключить приступы почечной колики и остановить болезнь. Пациентам очень важно соблюдать рекомендованный режим питания, беречь свой организм, особенно ноги и поясницу, от переохлаждения, не простужаться. Это предотвращает обострение болезни.

При помощи специально подобранных тибетских фитопрепаратов, уникальных натуральных сильнодействующих средств, а также таких процедур, как:

- иглоукалывание
- прогревание полыньными сигарами
- стоун-терапия и др.

удаётся растворить крупные и мелкие почечные камни, которые незаметно выводятся из организма, в большинстве случаев обращения пациентов.



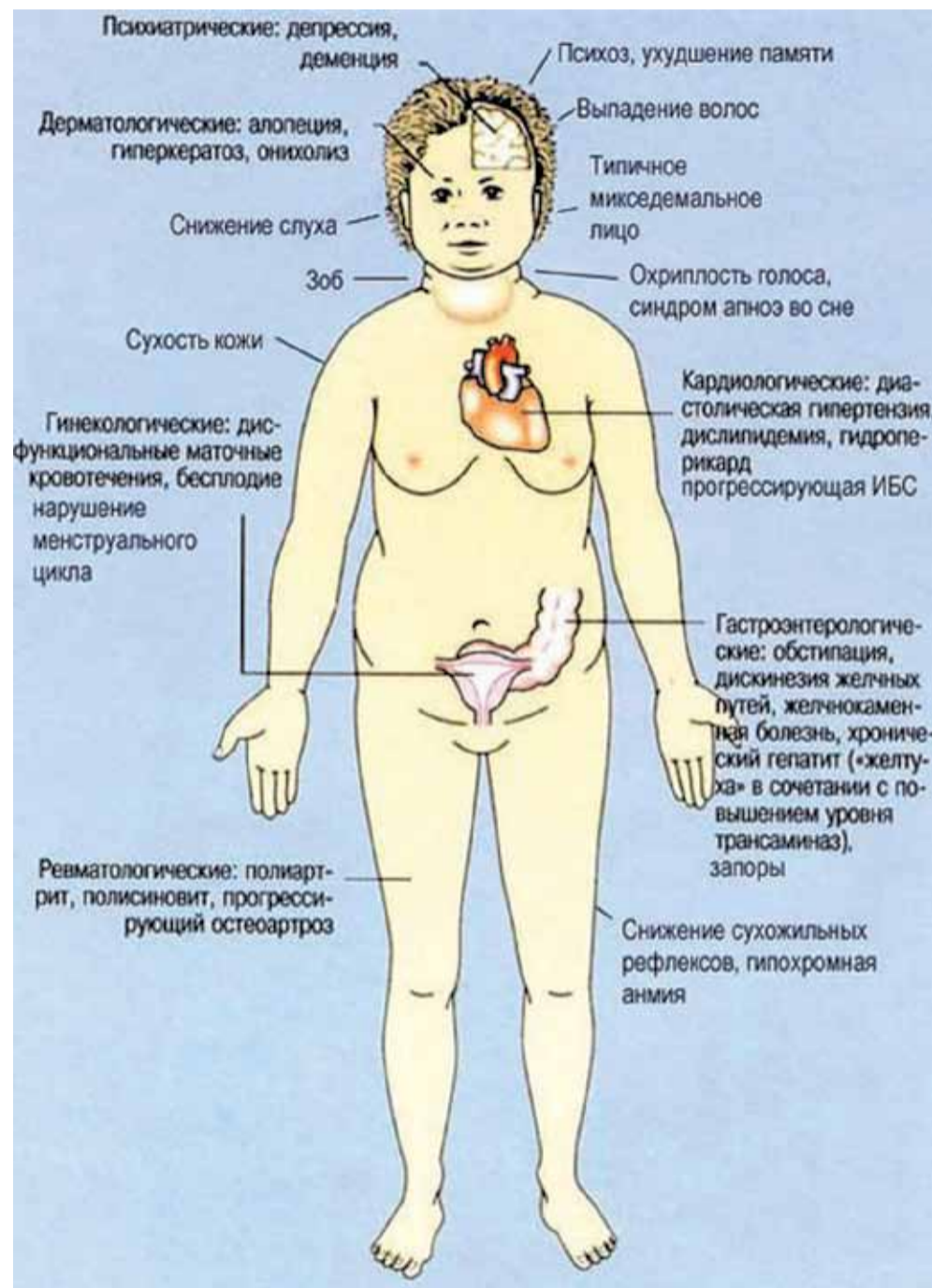




## ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»

## СКАЖИТЕ ТИРЕОИДИТУ – НЕТ!

Тиреодит сопровождается изменением гормонального статуса (содержания тиреоидных гормонов щитовидной железы) и увеличением щитовидной железы (зобом), которое может быть диффузным или локальным.



**Тиреодит (thyroiditis – лат.)** – острое или хроническое воспалительное заболевание щитовидной железы. Различают несколько видов тиреодита: хронический аутоиммунный тиреодит, острый тиреодит, подострый тиреодит, хронический фиброзный тиреодит.

## Общие симптомы болезни

Боли в передней части шеи, усиливающиеся при движении головой и глотании, увеличение лимфатических узлов в области шеи, озноб, высокая температура, головная боль, общая слабость, чувство жара, потеря веса, раздражительность, дрожь пальцев (тремор), потливость, увеличение и уплотнение щитовидной железы (частично или полностью), сердцебиение (тахикардия), затруднение при глотании, увеличение и уплотнение щитовидной железы.

## Причины развития

В числе основных факторов развития тиреодита можно назвать острое (хроническое), инфекционное заболевание дыхательных путей. Тиреодит может развиваться на фоне вирусного заболевания, также развитию болезни могут способствовать плохая экология, гормональная перестройка организма, радиация и т.д. Тибетская медицина связывает заболевания щитовидной железы с дисбалансом регулирующей системы *слизь*, которую необходимо привести в равновесие.

## Лечение тиреодита в тибетской медицине

Лечение тиреодита проводится для каждого пациента индивидуально, комплексно, с применением эффективных методов лечения тибетской медицины и позволяет избежать операции, улучшить нейроэндокринную регуляцию организма, состояние нервной системы (*доша ветер*), обменные процессы и гормональный фон. Комплексное лечение тиреодита (в том числе лечение хронического аутоиммунного тиреодита) включает в себя иглопунктуру, точечный массаж, фитотерапию и другие методики (индивидуальный подход).

Зоя Эрдни-Горяева, врач клиники «Наран», м. «Проспект Вернадского»

## НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

07.06.2013, 15.00

Имя: Волощенко Вера Васильевна  
City: г. Киев

Два года назад у меня случился приступ мерцательной аритмии, пульс 220 уд/мин. «Скорая помощь» купировала приступ, в больнице огласили приговор: мое заболевание редкое и лечится сложно. Назначили столько лекарств, что через месяц печень заболела. А приступы возникали чаще и чаще – один раз в течение 12 часов не могли восстановить сердечный ритм. Официальная медицина просто ухудшила мое состояние. По Интернету я начала поиск, ведь где-то должны лечить такие болезни! Нашла клинику «Наран» и доктора Бай Бо Майласа. Приехала в Москву. На первый прием пришла в таком состоянии, что могла подняться только на 5 ступенек без остановки. Доктор Майлас начал меня лечить, и вот сейчас я практически здорова, много путешествую, легко поднимаюсь на 6–7-й этаж. Мне в этом году исполняется 60 лет, а состояние у меня сейчас молодости тела и духа.

Низкий поклон и огромная благодарность доктору Майласу Бай Бо и всем его коллегам за возвращенное чудо жизни.



## ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ПРОГНОЗ НА ИЮЛЬ 2013

**Благоприятные дни для стрижки волос** – 3, 4, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 26, 29, 30

**Благоприятные дни для поездок** – 1, 2, 4, 6, 9, 11, 15, 17, 18, 21, 26, 29, 31

**Благоприятные дни для приема лекарств** – 5, 6, 9, 10, 17, 19, 22, 26, 27, 29, 31

## СЛОВАРИК

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

## МУДРА

## Мудра «Зуб дракона»

В восточных мифологиях зуб дракона символизирует силу, мощь, духовность. Выполняя мудру, человек как бы приобретает эти качества. Мудра оказывает целительное действие при стрессовых состояниях, эмоциональной неустойчивости, помутнении сознания, нарушении координации движений. Большие пальцы рук согните и прижмите к ладоням у оснований указательных пальцев. Мизинец, безымянный и средний пальцы прижмите ладоням. Указательные пальцы обеих рук выпрямите и направьте вверх.



## СОВЕТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И МИГРЕНИ

Головные боли чаще всего возникают вследствие напряжения мышц головы, результатом чего является сужение сосудов, поставляющих кислород нервным клеткам мозга. Головная боль предупреждает организм о том, что мозг не получает достаточно кислорода.

## ТОЧКА ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА (VG 24.5) – ИНЬ-ТАН

**Положение:** прямо между бровями, во впадине на стыке переносицы и лобовых костей.

**Действие:** балансирует работу гипофиза, помогает при сенной лихорадке, головных болях, расстройстве пищеварения, напряжении в глазах, снимает боль при язвенной болезни.

## КРАСОТА ЛИЦА (E3) – ЦЗЮЙ-ЛЯО

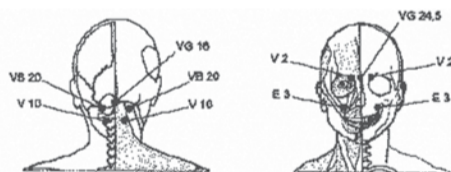
**Положение:** внизу на скуле, на линии зрачка.

**Действие:** снимает давление в глазах и их усталость, помогает при насморке, застое крови в голове, напряжении в глазах и зубной боли.

## ВХОДЯ В ДОЛИНУ (GI 4) – ХЭ-ГУ

**Предостережение:** запрещается использование этой точки беременным женщинам до наступления родов, так как воздействие на нее может вызвать преждевременные схватки.

**Положение:** на выпуклости между большим и указательным пальцем, в верхней части мышцы, которая выступает при соединении большого и указательного пальца.



## Активные точки для снятия головной боли

## ВОРОТА СОЗНАНИЯ (VB 20) – ФЭН-ЧИ

**Положение:** под основанием черепа в углублениях между двумя большими вертикальными мышцами шеи.

**Действие:** помогает при артрите, головных болях (включая мигрени), головокружении, напряжении в шее и болях в ней, нейроциркуляторной дистонии, нарушении координации движений, напряжении в глазах и повышенной раздражительности.

## ЗАМОК ВЕТРА (VG 16) – ФЭН-ФУ

**Положение:** над позвоночником, в углублении под основанием черепа.

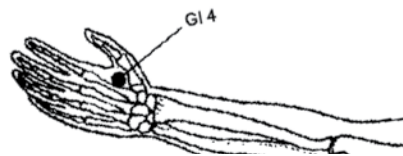
**Действие:** снимает боль в глазах, ушах, носу и горле, помогает при нервном расстройстве, головных болях, головокружении и напряжении в области шеи.

## СВЕРЛЯЩИЙ БАМБУК (V 2) – ЦУАНЬ-ЧЖУ

**Положение:** во впадинах на стыке переносицы и линии бровей.

**Действие:** снимает боль в глазах, головные боли, усталость глаз, помогает при сенной лихорадке и болях в полости носа.

КЛЕВЕТОЙ НА ЛЮДЕЙ ДОБИВАТЬСЯ РАСПОЛОЖЕНИЯ – ЭТО БОЛЕЗНЬ





## ВОПРОС – ОТВЕТ

## ОТЕКАЮТ РУКИ

Здравствуйте, с недавних пор у меня отекают руки. Много жидкости вроде не употребляю. Времени ходить по врачам нет, живу и работаю в сыром климате. Страдаю хроническим холециститом, печень в норме (проверяла два месяца назад), почки не беспокоят. Что может быть причиной болезни и как избавиться от этого?

Анна Сидоренко,  
г. Москва

Отвечает  
Баир Хабинов,  
врач клиники «Наран»,  
м. «Войковской»



Тибетская медицина однозначно скажет, что отек – это не сама болезнь, а ее следствие. Задержка жидкости в мягких тканях, в том числе в руках, вызывающая их набухание или отек, может объясняться целым рядом причин – заболеваниями эндокринных органов, аллергическими реакциями, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями в работе центральной нервной системы, заболеваниями почек или печени и т.д. Отеки могут происходить при синдромах пустоты селезенки, легких или почек

или от их сочетания. Эти три органа наиболее задействованы в процессе превращения и распределения жидкостей, их пустота приводит к «разливу» жидкостей и скоплению их под кожей, что и называется отеком. Рекомендую пройти бесплатную консультацию в клинике «Наран», где вам профессионально поставят диагноз и укажут на причины вашего недомогания. Отек руки сигнализирует, чтобы вы обратили самое серьезное внимание на свое здоровье и не запустили болезнь.

## О ЧЕМ ГОВОРИТ ИКОТА?

У моего брата (48 лет) после удаления (резекции) желудка появилась мучительная икота до и после еды, он плохо спит, чувствует разбитость, вялость в организме, упадок сил. В последнее время икота у него участилась, буквально сотрясает все тело, измотала совсем. Из-за невозможности совладать с этим он нервничает. Что в таких случаях рекомендует тибетская медицина?

Людмила Подковырова, г. Брянск

Отвечает  
Марина Джигаева,  
врач клиники «Наран»,  
м. «Проспект Вернадского»



Икота после резекции желудка – серьезная проблема. С точки зрения тибетской медицины икота возникает из-за неправильного движения энергии в желудочно-кишечном тракте вследствие образования внутренних энергетических блоков. Провоцируется употреблением холодной пищи, холодосодержащих продуктов. Вашему брату категорически нельзя употреблять холодную сырую воду, свежевыжатые соки, овощи и фрукты холодного свойства (иньские продукты). Очень многое зависит

от качества пищи. Онкологические заболевания имеют причиной «холод» крови, возбуждение *доша ветер* (нервной системы). Тибетская медицина предполагает после субтотальной дистальной резекции желудка целый комплекс бережного, мягкого, но очень эффективного курса реабилитации, куда входят энергетический точечный массаж шейно-воротниковой зоны (шеи, затылка), прогревание полыньными сигарами (7-го шейного позвонка, яремной выемки вплоть до пупка) и др.

## ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

## МАСТОПАТИЯ: НЕ ЖДИТЕ, ПОКА ГРЯНЕТ ГРОМ!

## ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Женщина должна себя любить, утверждают ученые, тогда она внимательна к себе и к своему организму.



приступить к лечению и профилактике. Известно, что в ряде случаев мастопатия приводит к возникновению грозного заболевания – рака молочной железы, но это никак не означает, что это фатально, что болезнь обязательно приведет к раку. В арсенале тибетской медицины есть эффективные средства, которые помогают справиться с этой серьезной болезнью.

**Мастопатия – это доброкачественное заболевание молочной железы, проявляющееся в патологическом разрастании ее тканей.**

Чем раньше начато лечение и профилактика, тем больше шансов на здоровье.

## ВИДЫ МАСТОПАТИИ

- **Узловая:** в железе обнаруживают единичные уплотнения.
- **Диффузная:** в молочных железах определяется множество уплотнений.

## ОБЩИЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Болезненные ощущения, распирание и тяжесть в молочных железах
- Одиночные или множественные уплотнения в молочных железах различного размера
- Выделения различного характера из молочных желез (сукровичные, молозивные, кровянистые)
- Увеличение лимфатических узлов регионарных (подмышечных) – все это свидетельствует о возникновении злокачественного процесса

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

С точки зрения тибетской медицины мастопатия есть результат дисбаланса регулирующих систем *слизь* (эндокринной системы) и *ветер* (нервная система), отвечающих за гормональную регуляцию в организме. Если в регулирующей системе *желчь*, выводящей из организма избыточные или отработавшие женские гормоны

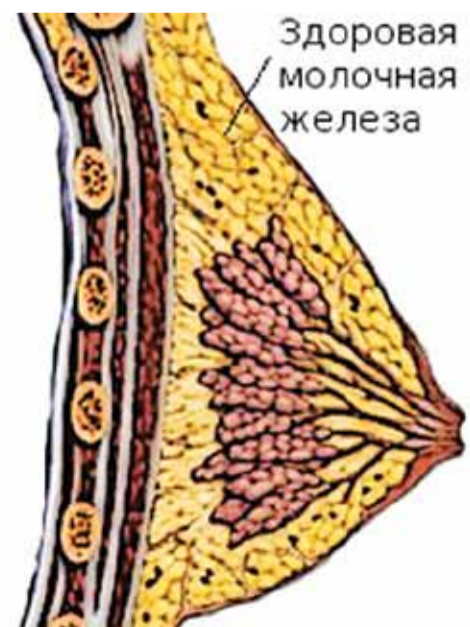
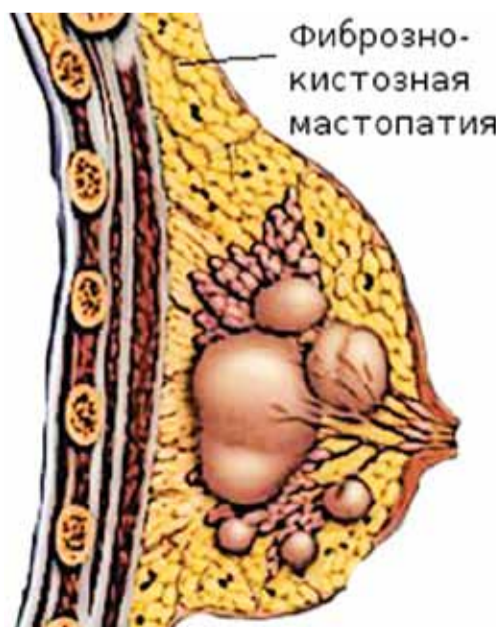
(эстрогены), происходит нарушение, то это неизбежным образом отразится на работе системы *слизь*. К дисбалансу системы *слизь* также приводит ухудшение работы печени, что создает избыток женских гормонов. Следовательно, сбои в регулирующих системах организма – *желчи* (печень) и *ветер* (нервная система) отрицательно действуют на систему *слизь* и приводят к заболеваниям.

Мастопатия нередко развивается на фоне заболеваний щитовидной железы и дисфункции надпочечников. Не секрет, что часто пусковым механизмом мастопатии (и не только) являются и нарушения нервной системы – неврозы, депрессии, стрессы, затяжные угнетенные состояния сознания и т.д. По словам архимандрита Лазаря, грех уныния происходит от чрезмерной занятости собой, своими переживаниями, неудачами, и как результат угасает любовь к окружающим, возникает равнодушие к чужим страданиям, неумение радоваться, появляется зависть... а я бы добавила – и порождаются болезни.

## ЛЕЧЕНИЕ МАСТОПАТИИ МЕТОДАМИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Выяснив, что же послужило толчком для заболевания, врач тибетской медицины назначает комплексное индивидуальное лечение с применением внутреннего воздействия – приема тибетских фитопрепаратов – и внешнего воздействия – энергетического точечного массажа, иглорефлексотерапии и других методов. В результате лечения методами тибетской медицины, которые имеют большое преимущество перед гормональными препаратами и хирургическим вмешательством, в норму приводится гормональный фон, улучшается состояние нервной системы без побочных эффектов. Большое значение тибетская медицина придает моральному настрою пациента, тому, как он нацелен на исцеление, и рекомендует вместе со своим врачом сконцентрировать и объединить все силы ума и тела в единое целое, и тогда вы победите болезнь и не дадите ей ни одного шанса.

Евгения Горяева,  
врач клиники «Наран», м. «Войковская»



БЫТЬ НЕДОВОЛЬНЫМ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ПРИХОДИТСЯ ТРУДИТЬСЯ, – ЭТО БОЛЕЗНЬ





## МНЕНИЕ О ГАЗЕТЕ



Карина Кобецкая,  
Издательский дом «Собеседник»

## Я – ПОКЛОННИЦА

## КЛИНИКИ «НАРАН»!

Я поклонница клиники тибетской медицины «Наран»,

лечилась тут полгода назад и теперь время от времени прихожу сюда на профилактику. И всегда спрашиваю, есть ли свежий номер газеты, выпускаемой сотрудниками клиники. Я опытный журналист и редактор, сама долгое время выпускала популярный журнал, посвященный вопросам здоровья, поэтому вначале взяла в руки местную газету с долей иронии – ну-ка, что тут пишут, посмотрим?! Но издание

меня порадовало, и теперь я открываю его с интересом. И всегда нахожу что-то любопытное и полезное для себя и своих друзей. Очень нравятся публикации главврача клиники Светланы Чойжинимаевой (интервью с ней – честь для журналиста, и я рада, что тоже встречалась и беседовала с ней по работе). Полезны и познавательны истории пациентов клиники, советы докторов, просветительские заметки о том или ином заболевании или методах лечения, идущих из древности. Даже реклама и анонсы вполне уместны и любопытны, не раздражают. С любопытством

читаю и отчеты о мероприятиях, в которых участвуют врачи клиники, – благотворительные вечера и т.д.

Заметила я также и то, что газета за это время изменилась – стала динамичнее, интереснее по подаче информации и верстке, современнее. Это профессиональный продукт, очень полезный людям и интересный для всех. Даже я, хоть и знакома и с официальной медициной, и тибетской медициной, всегда нахожу что тут почитать.

*И мое пожелание – добавить полоску «Вестнику тибетской медицины»!*

## КСТАТИ

ПРЕДВЕСТНИКИ  
РАССТРОЙСТВА ОРГАНИЗМА

Отдаленными предвестниками являются окружающие люди, сновидения, изменения общего вида и характера больного.

Больные, окруженные людьми, выдающимися по уму, религиозными, приветливыми, с хорошим характером, имеют возможность выздороветь. Если больной окружен торопливыми, нервными, трусливыми, безразличными, у больных не наступает выздоровления.

Дурным предзнаменованием считается, когда из дома приходится выносить всякие яства, без причины тухнет огонь, бьется посуда.

Неблагополучным считается, если кто-то отправляется в дорогу 4, 6, 9 числа лунного месяца, во время затмения солнца и луны, в ночное время, если дорогу пересечет змея, выдра, кошка.

**Сновидения, предвещающие расстройство организма:**

- 1) если больной видит, что едет на кошке, барсе, лисице, обезьяне, мертвецце;
- 2) если едет на восток без одежды на медведе, лошади, свинье, верблюде;
- 3) если видит, что у него на голове выросло дерево со свитым птицей гнездом, из сердца вырос цветок;
- 4) если он падает в канаву, лежит в гробу, слезла кожа с ноги;
- 5) если утонул, увяз, съеден рыбами;
- 6) если ссорился, женил сына, сидел без одежды, брил усы и бороду, пировал с умершими, был одет в красные и пестрые одежды;
- 7) если нашел железо и золото.

*Эти и другие сновидения указывают на серьезные расстройства питания, действующие на умственную сферу организма.*

**Хорошими предзнаменованиями считаются, если приснятся:**

- 1) небожитель;
- 2) известные, знатные по происхождению люди;
- 3) самец домашнего скота;
- 4) одевание в белую одежду;
- 5) что находятся различные семена, зонтики, предметы роскоши;
- 6) что поднимаешься в гору или на стену, достаешь плоды с дерева, едешь верхом;
- 7) что переезжаешь через реку;
- 8) что отправляешься на запад и на север;
- 9) что избежишь опасности, победив врагов;
- 10) что молишься;
- 11) что угощаешь отца и мать.

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФУНКЦИИ  
НЕКОТОРЫХ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА

## С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

**Сердце** – орган, осуществляющий контроль за кровеносными сосудами, кровью. Снижение функции может быть вызвано психическим перенапряжением, воздействием экзогенных факторов. Больное сердце вызывает нарушение действия других внутренних органов. Человек с больным сердцем имеет «безжизненный» взгляд, болезненный цвет лица (бледность, цианотичность), эмоционально неустойчив, его беспокоит чувство страха за свою жизнь.

**Легкие** отвечают за энергетический потенциал организма. Если энергия не проходит вниз, развиваются одышка, кашель. Дыхание поверхностное, голос осиплый или слабый. Энергия, образующаяся в легких, поступает в верхние дыхательные пути. Поэтому банальный насморк, сопровождающийся нарушением проходимости, имеет связь с нарушением функции легких. Легкие контролируют работу сосудов, так же как и сердце. Поэтому часто при болезнях сосудов врач восстанавливает энергетику человека.

**Печень** отвечает за психическое состояние человека. При нарушении ее

*Работу печени отражают глаза, работу сердца – язык, работу почек – уши, работу легких – нос, работу селезенки – губы.*

функции появляются раздражительность, вспыльчивость, озлобленность, человек может становиться трусливым и нерешительным, появляются судороги, спазмы,

инъекция склер, нарушается ориентация в пространстве, чувство равновесия, снижается ночное зрение.

**Селезенка** отвечает за передвижение, превращение и усвоение питательного субстрата и жидкости организма. При нарушении функции селезенки появляются кровотечения, гематурия, мелена, отеки, анурия, гипотензия.

**Почки** отвечают за депонирование жидких экстрактов, полового (экстракт зачатия) и экстрактов органов. При снижении функции почек нарушается качество семени: возникают сперматорея, преждевременное семяизвержение, азоспермии. Может страдать выделительная функция, развивается полианурия, никтурия, появляются отеки.

**Мочевой пузырь** – резервуар для мочи с последующим ее выведением. При нарушении функции развиваются анурия, энурез, странгурия.

**Мозг** образуется из экстракта, вырабатываемого почками из питательной субстанции. Мозг больше всего имеет связь с почками.

Все внутренние органы взаимосвязаны и влияют на функции друг друга. Они либо стимулируют (порождают), либо угнетают (подавляют). В цепочке **печень-сердце-селезенка-легкие-почки-печень** предыдущий орган усиливает функцию последующего. Все полые органы отвечают за переработку пищи, удаление остатков и транспортировку питательных экстрактов.

## АФОРИЗМЫ

- Мы притягиваем то, что сами излучаем в мир. Трудные люди всё время сталкиваются с другими такими же сложными людьми, в то же время радостный человек как будто непроизвольно оказывается в приятной компании.

- Зависть и соперничество ни к чему не ведут, кроме как к накоплению множества негативных впечатлений.

- Выражением силы человека является его способность быть добрым.

- Доверяй себе. Перешагни через собственные границы и наслаждайся свободой пространства.

- Приносить радость другим – вот высшая из щедростей.

- Наши привычки и отвлечения настолько сильны, что жизнь проходит незаметно, а мы ее не используем.

- Ничто во вселенной, внешней или внутренней, не вечно. Все наши переживания и опыт соединились в какой-то момент и когда-то опять распадутся.

- Все, что мы делаем, нужно делать с любовью и желанием приносить пользу другим.

- Трудности – это не вынесенный кем-то приговор, это наши собственные неправильные реакции на происходящее.

- Внутри каждого атома – множество вселенных, и множество реальностей – на кончике одного волоса.

- Если ничего не выходит и кажется, что все вокруг против меня, я даже не пытаюсь изменить такую ситуацию, потому что практика – это изменение способа восприятия явлений.

## СОВЕТЫ МУДРЫХ

ХОЧЕШЬ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ – БУДЬ ИМ!

- Для продления срока жизни и предохранения от болезней можно носить драгоценные камни.
- Избегайте условий, способствующих развитию болезни: например, смесей из различных алкогольных напитков; долгого пребывания на солнце, а затем – в холоде; ношения легкой одежды зимой и теплой одежды летом, постоянного поста, замены ночного сна дневным.
- Не прилагайте слишком большие усилия к выполнению задачи, когда очевидно, что добиться успеха вы не сможете.
- Отказывайтесь от чрезмерного увлечения алкогольными напитками – это может привести к потере телесных сил.
- Не проводите все время в разговорах. Это способствует преждевременному старению организма.



Всеми возможными путями следует избегать 10 неблагих деяний.

Трех на уровне тела: убийство, воровство, неправильное половое поведение.

Четырех на уровне речи: ложь, разговоры, сеющие раздоры, злословие и бессмысленная болтовня.

Трех на уровне мысли: алчность, намерение причинить вред и неправильные взгляды.

**Лето – это пик** всех элементов; если в этот период вы часто вступаете в половые сношения, силы ваши будут истощаться, поскольку все элементы получают наивысшее развитие. Если половые сношения происходят чаще, чем можно, то чувства ваши (зрение, слух, обоняние, вкусовые ощущения и осязание) станут притупляться.

**Для противодействия ветру**, приводящему к старению, рекомендуется купаться, а после этого растереть по всему телу кунжутное масло (здесь в вашем распоряжении множество подходящих для этой цели масел (горчичное масло употреблять не следует). Это втирание избавит вас от жира, и тело приобретет легкость. Втирание масла в кожу увеличит пищеварительный огонь, прояснит интеллект, появится чувство приятного напряжения, усилится потенция.

*(Из книги Еши Дондена «Введение в тибетскую медицину»)*

- Напасти всегда подстерегают того, кто, впад в уныние, утратил силы. Но даже величайшее испытание не сломит того, кто усерден и мужествен.







м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, 12  
8 (495) 221 21 84, 8 (499) 747 49 60,  
8 (499) 747 49 61 (2), 8 (499) 156 29 87,  
8 (499) 156 29 87 – факс, 8 964 783 32 22  
м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, 23  
тел.: 8 (495) 510-39-61, 8 (495) 510-39-62

## БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



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

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

### СБОР ПРИ МАСТОПАТИИ

**Механизм действия:** используется при болях в молочной железе, нормализует гормональный цикл, способствует рассасыванию узлов.

**Показания к применению:** чувство тяжести и дискомфорт в молочных железах; нагрубание и увеличение в объеме молочных желез, особенно перед наступлением менструации; раздражительность, тревога, депрессия.

**Состав:** трава тысячелистника, трава зверобоя, трава сабельника, трава чистотела, цветки календулы, листья березы, корни одуванчика, трава спорыша, листья подорожника, листья смородины, трава душицы, корневища с корнями лапчатки, трава кипрея.

### СБОР ПРИ КЛИМАКСЕ

**Механизм действия:** помогает при приливах, мигрени, мелькании «мушек» перед глазами, головокружении, отеках, нарушении чувствительности.

**Способ применения:** спазм сосудов, потливость, гипертония, нарушения функций надпочечников и щитовидной железы, раздражительность, психическая слабость, бессонница, чувство страха, депрессия.

**Состав:** трава тысячелистника, трава зверобоя, цветки календулы, плоды боярышника, плоды шиповника, трава пустырника, трава сушеницы, листья шалфея, цветки ромашки, шишки хмеля, семена укропа.

В свет вышла книга заслуженного врача Республики Бурятия, к.м.н, основателя и главного врача клиники тибетской медицины «Наран» Светланы Чойжинимаевой:

♦ «**Антидиабет. Ваш новый образ жизни**», в которой автор в доступной форме рассказывает о методах лечения средствами тибетской медицины одного из самых серьезных недугов – сахарного диабета. Как спастись от страха тем, кому поставлен этот диагноз? Ответ вы найдете в этой книге.



## Эликсир «Синь ан бао»

**Механизм воздействия:** улучшает питание сердечной мышцы, предупреждает развитие ишемической болезни сердца и риск возникновения инфаркта. Улучшает реологические свойства крови, нормализует эластичность сосудов и работу сердечно-сосудистой системы в целом. Успокаивает нервную систему.

**Показания к применению:** ишемическая болезнь сердца, миокардиодистрофия, функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения ритма сердца функционального генеза, депрессии, психоастенические состояния, гипертоническая болезнь (в комплексном лечении)

**Состав:** шалфей многокорневищный (корень), дудник китайский.

## ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Клиника «Наран» на «Войковской»

20 июля 2013 г., 15.00

### ЛЕКЦИЯ ДОКТОРА БАИРА ХАБИНОВА,

члена Международной ассоциации врачей тибетской медицины

### «ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ»

8 8 (499) 747 49 61, 8 (964) 783 32 22

**Дорогие читатели!**  
**Подписка**  
**на электронную версию газеты на сайте**  
**[pressa.ru](http://pressa.ru)**

## Турмалиновая повязка

### Для шеи

Предназначена для очищения и разжижения крови в области шеи, где располагается множество сосудов и капилляров.

Взаимодействие с кровью и энергией ци продукции из турмалина создает эффект резонансного поглощения, который способствует:

- расслаблению гладких мышц внутренних органов и сосудов
- глубокой активизации энергетических меридианов
- расширению сосудов, улучшает кро-

вообращение и лимфообращение  
– повышению содержания кислорода в крови  
– регуляции нервной системы, уси-



нию иммунных функций клеток

## Турмалиновые наколенники

Осуществляют воздействие, подобное точечному массажу, иглорефлексотерапии, прижиганию полыньными сигарами. Быстрый эффект после 15-минутного применения.

## Турмалиновый пояс

Рекомендуется носить при следующих заболеваниях: болях в животе, вспучивании, болезненных состояниях, вызванных воспалениями надпочечников, почечной слабостью, нефритом, воспалением почечной лоханки, гастритах. Пояс носят при бесплодии и при беременности. Улучшается кровообращение в поясничной области и в половых органах, норма-

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

### МЫ ЛЕЧИМ

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

## Санкт-Петербург

м. «Проспект Просвещения»,  
проспект Просвещения, д. 33, корпус 1  
тел.: 8 (812) 595-03-80, 8 (812) 595-03-82

м. «Чернышевская», ул. Таврическая, 9  
тел.: 8 (812) 577-13-67, 8 (812) 577-15-43

## Казань

ул. Галактионова, 3 (остановка  
«Университет», Ленинский садик)  
тел.: 8 (843) 236-41-93, 8 (843) 236-41-92,  
8 950-322-20-22

Адрес электронной почты: [clinica@naran.ru](mailto:clinica@naran.ru)

Адрес группы ВКонтакте:  
<http://vk.com/clinicanaran>

## NARAN.RU



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 –  
С. Чойжинимаева  
Главный редактор – Долгор Аустермонас  
Дизайнер – Анастасия Царькова

Адрес редакции:  
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12

Рекламный отдел:  
8 (499) 156 29 87

E-mail: [clinica@naran.ru](mailto:clinica@naran.ru)

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт»  
Россия, г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1

Заказ № .  
Тираж 120.000 экз.

Подписано в печать  
23.06.2013 года  
Цена свободная