

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



**НАРАН** с 1989 г.

*Нам 30 лет!*

**ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

Спецвыпуск

www.naran.ru



**ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ХИМИИ!**



**Консультация и диагностика — бесплатно!**

www.naran.ru

www.naranfito.ru



Слово главного врача

# Профессия врача для меня – созидание

В этом году первая и крупнейшая в России клиника традиционной тибетской медицины «Наран» отмечает свое 30-летие.

– Светлана Галсановна, как зародилась идея создания клиники «Наран»?

– В 1989 году началась история нашей клиники, хотя идея ее создания возникла у нас с братом Баиром Галсановичем гораздо раньше.

Клиника «Наран» была открыта в г. Улан-Удэ Республики Бурятия, где о тибетской медицине не знали и помнили многие люди и пользовались ее средствами от эмчи-лам, буддийских монахов. Тибетская медицина проникла в Россию на восточном рубеже вместе с буддизмом в XVI-XVII веках. В СССР ее «успешно утерали». Все местные чиновники тайком ездили в Иволгинский дацан, где вели приём эмчи-ламы. Знаю много случаев, когда московские высокопоставленные чиновники приезжали туда и чудесным образом исцелялись сами и лечили своих детей, принимая фитосборы. Они и на самом деле очень эффективные, так как многокомпонентные и натуральные. Я сама пью только тибетские фитосборы.

– Как люди восприняли непривычную для них тибетскую медицину?

– Действительно, отношение людей в начале было немного настороженное. В те далекие годы, в Москве процветала китайская, вьетнамская и корейская медицина, столица была заполнена разного рода экстра-сенсами и целителями. Но мы

с братом и единомышленником доктором Баиром Чойжинимаевым, были убеждены, что лечение хронических болезней без операций, гормонов и химических препаратов станет открытием для многих людей и принесет им неоценимую помощь. Со временем к нам стало обращаться все больше и больше людей. Мы увидели, что люди доверяют нам свое здоровье.

– В чем же секрет успешности клиники «Наран»?

– Мы возродили традиционный подход в лечении тибетской медицины. В Атласе тибетской медицины он изображен в виде Древа с 4 ветвями: 1-ая ветвь – лечение с помощью коррекции образа жизни; 2– коррекция питания; 3– внутреннее воздействие – натуральные фитопрепараты; 4– внешние процедуры.

Если говорить о внешних процедурах, то и здесь у нас есть новаторство: мы с братом изначально стали использовать все внешние воздействия комплексно, то есть в одном сеансе мы проводим и точечный массаж, и иглоукальвание, и вакуум-терапию и другие методы, индивидуально каждому пациенту. Поэтому мы имеем стойкий медицинский эффект даже при самых сложных случаях.

Врач современной медицины не успеет в отведенные 12 мин приема рассказать о питании и образе жизни. Наши же врачи, консультируя пациентов, расскажут о многом: о закаливании, о питьевом режиме, о б в вкусах в еде, о моржевании, о психоэмоциональном состоянии. Так же расскажут и о типе

конституции, который пациент имеет от родителей и который пришёл в состояние дисбаланса из-за неправильного образа жизни и характера питания. В связи с этим мы впервые в России ввели понятия «холода» и «жара» в сценариях течения заболеваний, что играет очень большую роль в лечении. Об этом вам не скажет ни один врач – аллопат. А ведь это один из основных постулатов тибетской медицины, без знания которого даже не стоит приступать к лечению любого хронического заболевания. Даже после операции, например, удаления полипов у ребёнка или взрослого, их рост возобновится, если не поменять характер питания. Таких примеров множество.

Ну и конечно, немалую роль играет кадровый состав, который в клинике «Наран» представлен высокопрофессиональными врачами.

– Какова география клиники «Наран»?

– Сегодня клиника «Наран» представляет крупнейшую сеть клиник тибетской медицины в России и за рубежом. На данный момент клиника «Наран» имеет филиалы в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Екатеринбурге, Вене (Австрия).

– Какие еще сферы деятельности клиники, кроме лечебной, Вы можете отметить?

– Большое значение придается научной деятельности. Будучи кандидатом медицинских наук, я выпустила более 30 книг по теории и практике тибетской медицины, которые были переведены на английский, немец-

кий, итальянский, испанский и латвийский языки. При клинике работает учебно-методический центр по подготовке врачей на базе высшего медицинского образования.

Одной из сторон деятельности клиники «Наран» так же является благотворительность. «Наран» – основной спонсор и инициатор строительства Загустайского дацана (буддийского храма) в Бурятии, возрождение которого было посвящено в память о моем брате Баире Галсановиче. Мы поддерживаем школу-интернат в Селенгинском районе Республики Бурятия.

– Светлана Галсановна, одной из ваших последних работ является книга «АнтиАртроз или жизнь без опоры». Расскажите немного о ней.

– Сегодня все большее количество людей страдает заболеваниями суставов. Как отмечают врачи, артрозы и артриты «молодеют», становясь настоящей угрозой здоровью.

Тибетская медицина утверждает, что нельзя рассматривать болезнь одного органа автономно от всего организма, поскольку они все тесно взаимосвязаны и находятся во взаимодействии между собой. И исходя из этого, мы приходим к выводу, что заболевания суставов – артрозы, артриты – это патологии, напрямую связанные с причинами, вызванными образом жизни и характером питания, где бы не жил человек. Можно ли уберечь себя от артроза, есть ли возможность избавиться от него на ранних стадиях и что нужно делать, если болезнь уже вступила в свои права,



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., основатель и главный врач клиники тибетской медицины «Наран», член Союза писателей России.

– ответ на эти и другие вопросы я раскрываю в этой книге.

– Чем знаменателен для Вас 2019 год?

– Это особенный для нас год. Мы отмечаем 30-летие со дня основания клиники. С радостью хочу сообщить, что недавно Казанский филиал стал победителем конкурса «Клиника Года» в номинации «Лучшая клиника альтернативной медицины» 2019 года по версии «Комсомольской правды».

– Светлана Галсановна, вся ваша жизнь связана с тибетской медициной. Что для вас значит «Наран»?

– «Наран» – это мое детище, в него вложено много всего: любви, знаний, опыта и ошибок, сострадания. Каждый человек на свете стремится к счастью. В моем понимании счастье – это быть в гармонии с собой. Но я считаю, что важнее личного счастья это быть полезным людям, дарить им здоровье. Все это я не могу представить без «Нарана».

## Очередная награда за успешную работу

1 февраля 2019 года, основателю клиники «Наран», заслуженному врачу Республики Бурятия, к.м.н. Чойжинимаевой Светлане Галсановне вручен орден общества российско-монгольской дружбы.

"Общество друзей Монголии" было создано в 1992 году и является правопреемником и продолжателем "Общества советско-монгольской дружбы".

Многие годы тысячи граждан нашей страны участвовали в деятельности Общества и своими достижениями возводили мост дружбы между Россией и Монголией, развивали взаимопонимание и доверие.

"Общество друзей Монголии"



дважды – в 1975 и 1983 годах награждалось высшей государственной наградой Монголии – орденом Сухэ-Батора за большой вклад в дело развития и укрепления дружбы и сотрудничества

между народами России и Монголии.

Награду вручил Бабушкин Владимир Алексеевич – президент "Общества друзей Монголии", полковник ВВС в отставке.



## Волшебные руки врачей

Жизнь без боли! Что может быть лучше! И это – благодаря вашей клинике. Особенно хочется отметить д-ра Доржиева В.Б и массажиста Эдуарда – высокий профессионализм, а также доброжелательность и радушие всего персонала клиники. Будьте все здоровы и счастливы! Радости Вам!

Ильина Наталья Яковлевна,  
Волкова Галина Александровна



# Возрождение Загустайского дацана

5 лет назад, 13 сентября 2014 года, в Бурятии для верующих торжественно распахнул свои двери первый буддийский храм возрожденного Загустайского дацана «Дэчин Рабжилинг».

Возрождение дацана на родине, в Селенгинской долине, было давней мечтой семьи Чойжинимаевых.

Спустя время, получив благословение Пандито Хамбо-ламы Буддийской традиционной сангхи России Дамбы Аюшеева, воплотить в жизнь мечту своих родных удалось Светлане Чойжинимаевой, основателю клиники тибетской медицины «Наран». Большое начинание поддержали семья, коллеги, друзья и земляки.

«Загустайский дацан – это символ бесценного духовного наследия бурятского народа.

Возрождение столь важного буддийского храма – это возвращение к его духовным истокам, его святым корням. Это новая веха в развитии всего буддийского пространства России», - говорил с благопожеланиями бурятскому народу народный артист СССР Иосиф Кобзон.

Возрождение Загустайского дацана началось после 80 лет забвения. 4 августа 2012 года, в день рождения Баира Чойжинимаева был заложен первый камень.

- *Уникальность Загустайского дацана состоит в том, что исторически он не имел своего постоянного места. Нынешнее его расположение – это его четвертое место. Эта особенность Загустайского дацана имеет глубокое сакральное значение и соответствует теории о преходящей природе вещей и непостоянстве всего сущего,*



- отметил Его Святейшество ХХIV Пандито Хамбо-лама Дамба Аюшеев.

В поддержку строительства буддийского храма клиника «Наран» не раз организовывала различные благотворительные концерты в Москве и Бурятии. На призыв о строительстве дацана отклик-

нулись известные люди России: народная артистка РСФСР Лидия Федосеева Шукшина, певица Катя Лель, ректор Дипломатической Академии МИД России Евгений Бажанов бурятская певица Намгар и ее семья, а также сотрудники сети клиник «Наран» г. Москвы, Санкт-Петербурга, Казани,

Екатеринбурга, жители г. Улан-Удэ, сел Тохой, Жаргаланта и других сел Селенгинского района Бурятии и многие другие.

«Наран» продолжает способствовать дальнейшему возведению всего монастырского комплекса, поскольку клиника - главный меценат строительства Загустайского дацана. Что значит буддизм для тех, кто работает в клинике основатель «Нарана» Светлана Чойжинимаева пояснила следующими словами: «Мы строим и создаем храмы, чтобы наши последующие поколения хранили и укрепляли Учение Будды и неуклонно придерживались традиций своего народа, принципов сострадания и терпимости, помощи людям, уважения к старшим.

Наше кредо: помнить прошлое, жить настоящим и думать о будущем».

## Гипертония – требуется «капитальный ремонт»!

Зимой во время пика деловой активности гипертоникам надо быть внимательными к своему здоровью. Физическое и умственное напряжение перед новогодними каникулами, праздничные излишества в еде и напитках могут привести к крайней форме болезни: инсульту или инфаркту миокарда. Худшего можно избежать, если больше знать о природе болезни.

Коварство гипертонической болезни в том, что она может протекать незаметно для самого больного. Человека беспокоят головные боли, раздражительность, головокружение, ухудшается память, снижается работоспособность. Отдохнув, он на время перестает ощущать эти симптомы и, принимая их за проявления обычной усталости, годами не обращается к врачу. С течением времени гипертония прогрессирует. Постоянными становятся головные боли и головокружения, перепады настроения.

Возможны значительные ухудшения памяти и интеллекта, слабость в конечностях, боли в затылочной части головы, ухудшение зрения.

Болезнь поражает людей в наиболее ра-

ботоспособном возрасте, отличается длительным и упорным течением, развитием тяжелых осложнений (инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сердечная и почечная недостаточность), сопровождается снижением трудоспособности вплоть до инвалидности.

В среднем возрасте гипертонии наиболее подвержены люди конституций Желчь, Ветер-Желчь. Холерический темперамент, стрессы, неуправляемая эмоциональность и гнев, чрезмерное увлечение мясом, высококалорийными и солеными продуктами, алкоголем – основные причины повышения давления.

Люди, страдающие от ожирения (конституции Слизь, Слизь-Ветер), также часто становятся гипертониками. Избыточное потребление углеводов и жиров при замедленном пищеварении неизбежно приводит к увеличению содержания холестерина в крови.

У пожилых людей гипертония связана с возрастными изменениями нервной системы (нарушение Ветра), которая спонтанно увеличивает свою активность, вызывая учащенное сердцебиение, аритмию.

Гипертоническая болезнь нередко со-



Эржена Иванова,  
врач клиники «Наран»,  
г. Санкт-Петербург  
тел.: +7 812 241-16-12,  
+7 964 349-84-12.

четается с атеросклерозом, причем два этих заболевания часто связаны между собой. Склероз сосудов обуславливает их хрупкость, потерю эластичности, нарушения обмена веществ, преждевременное старение.

Как и любое хроническое заболевание, гипертония поддается коррекции при условии правильной диагностики причины заболевания и назначения грамотной комплексной терапии, а также требует осознанного изменения образа жизни. Богатый арсенал средств тибетской медицины позволяет за один-два курса лечения привести в норму «возмущенную» конституцию, устранить хронические болезнетворные процессы, повысить жизненный тонус, снизить вес и надолго нормализовать артериальное давление. И все это без использования синтетических препаратов!

«Капитальный ремонт» всех органов и систем, очищение крови и сосудов натуральными средствами, а также следование советам врача по образу жизни и питанию поможет предотвратить в будущем развитие осложнений гипертонической болезни.



## Здесь я встречаю участие, любовь и заботу

Меня зовут Мария. Уже трудно вспомнить, когда я впервые пришла в клинику "Наран". Мне кажется, что уже более 10 лет назад.

Так получилось, что курс антибиотиков, который мне прописали несколько лет назад при бронхите в обычной поликлинике, привёл к сильной аллергической реакции. С тех пор я не могу принимать никаких «традиционных» препаратов. Достаточно некомфортная ситуация, если бы не клиника "Наран". Мне помогли вылечить и забыть аллергию, мне постоянно помогают во всех проблемах со здоровьем!

Но самое главное, помимо безусловно действенных процедур в клинике – это отношение к пациентам. Здесь неуместно слово «терпение». Оно о чем-то вынужденном. Здесь я встречаю участие, любовь и заботу! Они неподдельны! Они не только лечат в момент проблем со здоровьем, но и живут постоянным фоном уверенности, что мне помогут всегда, обо мне беспокоятся и заботятся! А это так важно каждому!

Я очень благодарна моему замечательному доктору Михаилу Георгиевичу Гунаеву! Необыкновенный профессионал, тактичный и интеллигентный человек!

Хочу от всей души поздравить клинику "Наран" с Днём рождения! И пожелать стабильности и долголетия! Спасибо Вам огромное!



**В повседневной жизни обладать правильным поведением – это лекарство**



# Остеохондроз: трудности диагностики

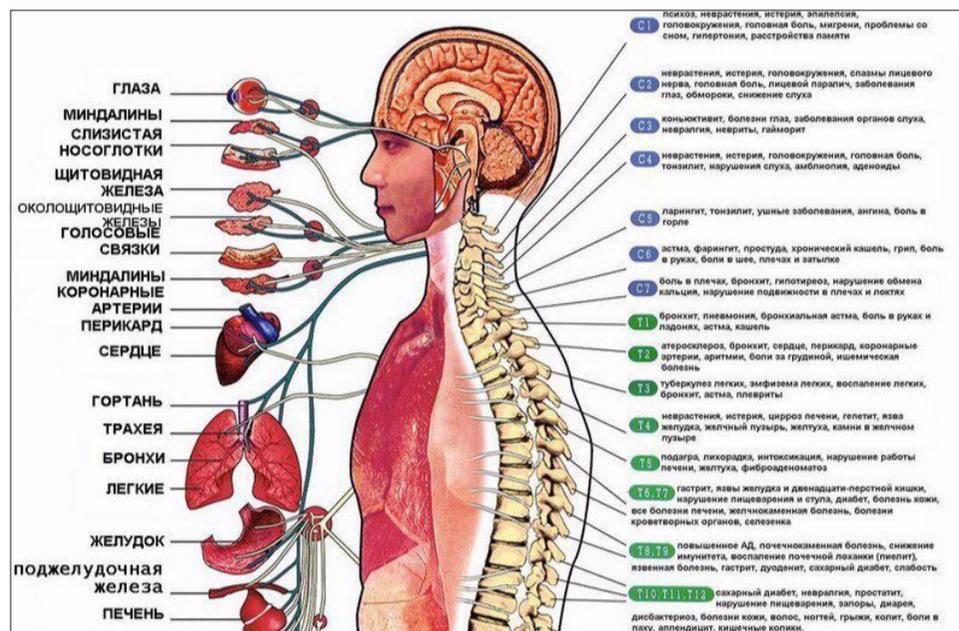
## С чем путают симптомы остеохондроза позвоночника?

Представим портрет типичного городского жителя. Целый день он работает за компьютером, вечером добирается домой на автомобиле или общественном транспорте. Уставший и вымотанный, с ощущением, словно разгружал вагоны. То есть 80% времени позвоночник этого человека пребывал в вынужденном полусогнутом положении – неправильной, но привычной для человека позы, а его двигательная активность была сведена к минимуму. Как выяснили ученые, длительное пребывание в таком положении вызывает растяжение мышц-сгибателей спины. Добавьте к этому стрессы на работе и дома. Если человек подавлен, огорчен, он непроизвольно сутулится, чувствует усталость и напряжение, например, в области шеи или любого отдела позвоночника.

Постоянное напряжение мускулатуры на фоне снижения общего тонуса мышц приводит к отеку, уплотнению и воспалению мышц и связок, нарушению их трофики, болевому синдрому. А поскольку мышцы и связки помогают позвоночнику держать правильную форму, их воспаление неизбежно на нем сказывается. Нарушается питание межпозвоночных дисков, хрящевая ткань в них начинает уменьшаться, теряет жидкость, эластичность, способность «пружинить», связь между позвонками нарушается, позвоночник перестает быть гибким. Под воздействием возросшей нагрузки позвонки могут смещаться относительно друг друга, соскальзывать вперед или назад, на них образуются костные разрастания. Как раз это и ведет к развитию остеохондроза.

В переводе с греческого «остеохондроз» означает «окаменение хряща». От спинного мозга отходят нервные стволы («белые каналы»), которые регулируют работу мышц, сосудов, внутренних органов, одним словом, жизнедеятельность организма. Смещение позвонков приводит к сдавливанию нервных стволов и спинного мозга, сужению просвета сосудов, что отражается на работе внутренних органов и органов чувств. Ущемленные корешки спинного мозга вызывают множественные болевые симптомы, проявляющиеся, в том числе, как нарушение чувствительности в кистях и стопах, ощущение «ползания мурашек», похолодание конечностей. Сдавленные сосуды в шейном отделе позвоночника начинают хуже питать головной мозг, что приводит к головокружениям, головным болям, ухудшению памяти. При нарушениях в грудном отделе позвоночника кажется, что болит сердце. Из-за такой обширной симптоматики трудно поставить диагноз «остеохондроз», и иногда больного годами лечат от другого заболевания. Таким образом, совершенно верно на Востоке говорят: «Если у вас много болезней – лечите позвоночник». Итак, остеохондроз – это не всегда боли непосредственно в спине. Все зависит от того, к каким именно органам подходят нервные окончания корешков спинного мозга. Так, в начальной стадии заболевания могут отмечаться головокружение, головная боль, бессонница, напряжение в мышцах, плохое настроение, «прострелы», сильная боль в спине, отдающая в ногу, болевые ощущения в области седалищного нерва.

Межреберная невралгия, люмбаго, радикулит, судороги и боль в икрах, ишиас, синдром псевдостенокардии – всё это проявления остео-



хондроза. Не редкость и боли в области печени, сердца, в подложечной области и кишечнике. Очень часто боль при остеохондрозе похожа на приступ стенокардии. Нужно уметь различать эти боли. При стенокардии боль возникает не только при движении, но и в покое. При остеохондрозе боль проявляется обычно при движении, и лекарства не помогают. Практика клиники «Наран», например, показывает, что в среднем возрасте жалобы на «боли в сердце» примерно у 80% больных объясняются именно остеохондрозом.

Еще один чрезвычайно распространенный вид остеохондроза – грудной радикулит, он же межреберная невралгия. Межреберная невралгия возникает в результате ущемления корешков спинномозговых нервов на уровне грудного отдела. Боли, ее сопровождающие, возникают обычно за грудиной и между лопатками. Нередки также сердечные боли – вроде тех, что бывают при ишемической болезни. Больные грудным радикулитом часто обращаются к кардиологу, который им помочь, естественно, не может...

Вот случай, рассказанный 32-летней женщиной:

– Новый год мы с мужем провели в гостях. Было весело, шумно, но под утро стало клонить ко сну. Я прилегла на маленьком диванчике, а под голову валик подложила. Немного подремала, а когда проснулась, почувствовала боль в шее. Не могла повернуть голову в правую сторону, да и наклонять ее вперед было нестерпимо больно. Потом и голова разболелась так сильно, что даже подташнивать стало.

Такая боль – сигнал о том, что в шейном отделе позвоночника начал развиваться остеохондроз. В данном случае появление боли было спровоцировано неудобным положением во время сна, но «подготовка» началась задолго до этого. Дело в том, что профессия женщины, о которой идет речь, – швея – требует длительное время работать со склоненной головой, а это неизбежно ведет к развитию шейного остеохондроза. Остеохондрозом сегодня нередко

страдают и в 20, и в 30 лет, еще чаще это заболевание развивается после 40. Но в последнее время специалисты все чаще ставят диагноз «остеохондроз» детям, подросткам, юношам. У детей остеохондроз проявляется нарушением осанки, периодической тупой, ноющей болью в пояснице или ноге. Иногда ребенок испытывает по утрам скованность в движениях, ему трудно долго находиться в одной позе, особенно в согнутом положении. На уроках физкультуры такие дети с трудом выполняют упражнения. Они отличаются непоседливостью, рассеянным вниманием, плохой памятью, часто страдают от близорукости, заикания, энуреза. Родителям нужно знать, что часто эти проявления проходят после комплекса внешних воздействий на позвоночник и фитотерапии.

Поражение позвоночника можно встретить даже у самых маленьких детей. Зачастую это следствие родовых травм. Если вовремя не взяться за лечение, ребенку может грозить инвалидность. Через нашу клинику прошло немало таких детей, и результаты лечения впечатляющие. Зоечке на момент обращения в клинику «Наран» исполнилось два года. Мама рассказала, что роды прошли тяжело, для хрупкой женщины ребенок оказался крупным. Отклонения в развитии ребенка стали проявляться рано: девочка не могла взять игрушку левой рукой, не могла опираться на левую ногу. После обследования невропатолог поставил диагноз – парез левых конечностей. Многомесячное лечение ощутимых результатов так и не дало, и Зою привели к врачам тибетской медицины. На рентгеновских снимках ребенка было отражено смещение шейных позвонков и, как следствие этого, сильное защемление нервных узлов, приведшее к спазмам мышц левых конечностей – руки и ноги. После двух курсов массажа, прогревания полынными сигарами и фитотерапии девочка свободно двигалась рукой и ногой, был также устранен общий повышенный мышечный тонус, ребенок стал спокойнее и общительнее.

Наиболее часто от остеохондроза страдает пояснично-крестцовый отдел позвоночника, то есть участок, на который приходится самая



Данир Паланов,  
главный врач клиники  
«Наран», г.Казань  
тел.: +7 843 249-00-30,  
+7 967 367-07-05

большая нагрузка. Хрящевая ткань здесь изнашивается гораздо быстрее, чем в другом месте позвоночного столба. Чаще всего поражения пояснично-крестцового отдела встречаются у мужчин. Среди невралгических расстройств, в основе которых лежит это заболевание, первое место занимает пояснично-крестцовый радикулит.

Люди часто путают эти два заболевания: остеохондроз и радикулит. Радикулит – это воспаление нервных корешков, отходящих от спинного мозга. Он может возникнуть и в шейном, и в грудном отделе, но нижние поясничные и верхние крестцовые корешки поражаются гораздо чаще других. Распространенное мнение о том, что радикулит – болезнь не слишком серьезная, хотя и довольно мучительная, является ошибочным. Когда болит поясница, травмируется весь организм, человек лишается сна, для него вредны физические нагрузки, теряется мышечная сила. Малейшее движение причиняет боль. Боли в спине сопровождаются скованностью и потерей гибкости.

Вот одна из типичных «историй болезни», наглядно показывающая, как возникает обострение остеохондроза и каковы бывают его проявления.

– У меня есть свой садовый участок за городом, – рассказывает 47-летний Олег К. – Работа на земле приносит настоящее удовольствие, радостно смотреть, как растут помидоры, созревает первая клубника. Летом решил перенести тяжелую бочку с водой на другое место. Поставил ее, а разогнуться не могу. Так поясницу прихватило – хоть криком кричи, и в глазах темно. Пришлось жене меня в больницу везти.

Здесь мы имеем дело с типичным поясничным «прострелом» люмбаго, возникшим в результате подъема тяжестей. К сожалению, даже получив сигналы боли, люди продолжают вести малоподвижный образ жизни, подвергая позвоночник только эпизодическим физическим нагрузкам. Неправильно питаются и набирают вес (лишняя жировая ткань, откладываясь в разных местах, усложняет поддержку равновесия и перегружает межпозвоночные суставы). И, как сказано в «Чжуд-Ши», «болезнь обзаводится друзьями», то есть возникают различные осложнения: протрузия, грыжа диска, кифоз, лордоз и др.

Врачи тибетской медицины предлагают универсальный рецепт. Для того, чтобы предотвратить осложнения и прочно забыть о боли в спине и других проявлениях остеохондроза, достаточно хотя бы раз в год проходить комплексный курс глубокого энергетического массажа, иглоукалывания, прижигания полынными сигарами, гирудотерапии и других методов восточной медицины, позволяющих сбросить позвоночник – главную «ось жизни», наш драгоценный «столб из золотых монет».



# ЭНДОМЕТРИТ: КАК ОСТАНОВИТЬ БОЛЕЗНЬ?

**Западная медицина лечит эндометрит, используя антибиотики, противовоспалительные препараты и гормональные средства.**

Однако, антибиотики, гормональные препараты часто оказываются неэффективными, так как действие препаратов направлено на устранение симптомов заболевания, а причины его официальной медициной пока до конца не установлены. По статистике, в 60% случаев диагноз «эндометриоз» сопровождается бесплодием.

Однако, тибетские врачеватели к процессу излечения относятся совершенно иначе.

## Симптомы

Эндометрит может протекать в острой и хронической формах. Острый эндометрит обычно уже через 3-4 дня после развития заболевания проявляется значительным повышением температуры, болями внизу живота, выделениями из половых путей с неприятным запахом, болезненным мочеиспусканием, учащением пульса, ознобом. Особенно тяжелое и стремительное течение имеют острые эндометриты у пациенток, имеющих внутриматочные спирали. При отсутствии лечения заболевание переходит в хроническую стадию. Основными проявлениями служат нарушения менструального цикла (скудные или обильные месячные), маточные кровотечения, патологические серозно-гнойные или



кровянистые выделения, ноющие боли в нижних отделах живота, болезненный половой акт. Хронический эндометрит является во многих случаях причиной бесплодия или не вынашивания беременности. Эндометрит в большой степени является причиной развития опухолевых заболеваний матки.

## Определить можно по пульсу

Эндометрит – это воспаление внутренней поверхностной части слизистой оболочки матки. Причина - инфекция, проникшая в результате нарушения целостности слизистого слоя. Если не предпринимать терапевтических мер, инфекция вполне может распространяться через лимфу и кровь. В результате привести к сепсису.

Именно это заболевание в старину называлось «родильной го-

рячкой». В клинике «Наран» данное заболевание у женщин диагностируют тибетским методом по пульсу.

Согласно теории тибетской медицины эта болезнь провоцируется избытком Слизи в организме и застоем крови и слизи в малом тазу. Слизь накапливается до патологического объема, разрастаясь в органах малого таза. Возмущение доши «Слизь» обычно вызвано преобладанием «холода» в организме, как внутреннего, так и наружного. Внутренний «холод» - это всегда кровь, которая образуется от употребления продуктов с «холодными» свойствами и элементами. Внешний «холод» понятно, проникает в организм извне: обливания водой, моржение, ношение легкой одежды и обуви не по сезону.

## Безопасно и эффективно

Один из древних и очень дей-

ственных способов лечения, применяемая врачами «Наран» - фитотерапия. Тибетская медицина использует сборы разных трав для нормализации энергетических потоков, усиления иммунных сил. При чем, настолько, чтобы организм сам начал бороться с болезнью, приведя в порядок нервную систему. Поэтому одно из первых назначений нашим пациенткам с диагнозом «эндометрит» - индивидуально подобранные фитопрепараты. Они обладают не только антимикробным действием, но и способны выводить излишки слизи, воды, лимфы и жира из организма.

Кроме того, пациентке рекомендуется подкорректировать ее пищевые пристрастия в соответствии с конституцией «Ветер», «Желчь» и «Слизь».

Правильное питание – одно из основ здоровья. Ведь разумное комбинирование «иньских» и «янских» продуктов значительно улучшает самочувствие и способствует энергетическому балансу.

При лечении заболеваний женской половой функции, особенно полезен глубокий точечный массаж, в ходе которого опытные врачи способны размять у женщины «застои» в области малого таза.

Эндометрит – это еще и болезнь «плохой» крови, поэтому одно из рекомендованных назначений врачей тибетской медицины - гирудотерапия. Пиявки – маленькие доктора, которые не просто лечат,



**Чойгана Монгуш**  
врач клиники «Наран»,  
г. Москва, м. «Войковская»  
тел.: +7 495 180-04-40  
+7 964 78-33-222

но и оказывают благотворный эффект при подобных видах заболеваний.

Применяются также процедуры, способствующие устранению «холода» из организма пациентки: моксотерапия, масляные компрессы Хормэ, стоун-терапия (прогревание теплыми камнями);

Одним из эффективных методов комплексного лечения является также иглокальвание – это воздействие применяется тибетскими врачами практически во всех случаях. Размер игл, материал, из которых они сделаны, методика постановки игл, расположение биоактивных точек, в отношении которых производится воздействие, имеют особое значение, все это подбирает врач в соответствии с историей болезни и персональными характеристиками пациента. С помощью иглотерапии можно активизировать кровоснабжение и преодолеть разнообразные застойные явления в органах малого таза и организма в целом.

## Жизнь без боли

Помнится, впервые я пришла в клинику "Наран" с палочкой, с которой уже часто не расставалась. За полгода до первого посещения «Нарана» у меня начались сильные боли в области коленных и тазобедренных суставов. За 2 месяца посещения клиники я забыла, что такое ходить с палочкой. Я перестала хромать, ощущать постоянную боль в ногах и спине, повысился общий тонус организма. Все это благодаря чудеснейшему, внимательному, потрясающе интеллектуальному знатоку своего дела, доктору Тапхаровой Лоре Петровне. Она научила многим премудростям - как быть здоровым, как общаться с детьми, как делать зарядку, а также консультировала по питанию. За все рекомендации огромное спасибо! Отдельное спасибо массажистам. Через боль я забыла про боль! Будьте здоровы, процветания и развития Вашей клиники и большое спасибо.

С огромным уважением,  
Шаурина Наталья Сергеевна. г.Зеленоград.



## Спасибо за радость жизни!

Хочу поделиться впечатлениями о клинике «Наран», а именно о врачах Вере Кимовне и массажисте Эдуарде.

Огромное Спасибо за радость жизни, возвращенную с помощью их волшебных рук и глубоких знаний! На первых сеансах было не очень легко и мне, и Вере Кимовне со мной, но потом я приходила сюда с радостью!

Трудолюбие, ответственность, доброе расположение к клиентам, а самое главное – знание своего дела – вот что отличает этих чудесных людей! Когда человек приходит с надеждой на помощь, важно каждое слово от каждого человека – от ресепшн до врачей, важно отношение всего персонала. В клинике «НАРАН» все на должном уровне.

Не хочу описывать свои диагнозы, берегите свое здоровье, здесь вам помогут всем, чем богата тибетская медицина!

СПАСИБО! Не собираюсь прощаться с этой клиникой!

С уважением,  
Макарова Н.И.





## Мужское здоровье

# «Деликатные проблемы» мужчин



**Ирина Сайдукова,**  
главный врач клиники «Наран»,  
г. Екатеринбург,  
тел.: +7 343 300-99-90,  
+7 967 639-76-25.

**Мужская половая функция зависит от десятков причин, начиная издержками воспитания в детстве и заканчивая сахарным диабетом и сосудистыми проблемами. О том, как правильно справляться с этими проблемами, мы беседуем с главным врачом клиники «Наран» в г.Екатеринбурге Ириной Сайдуковой.**

**– Ирина Георгиевна, по статистике, сегодня половина мужчин старше 40 лет подвержены половой слабости. Почему это происходит так рано?**

– Этот вопрос можно назвать частью общей глобальной проблемы, которая заключается в том, что средний возраст, до которого сегодня доживают мужчины в России, – 57–59 лет. У нас, например, даже нет конкретной статистики по раку и аденоме простаты, поскольку мужчины часто не доживают до того возраста, когда эти недуги начинают представлять для них серьезную опасность, хотя все предпосылки к их развитию существуют.

Поколение 60–70-х пережило социальные и экономические катаклизмы в стране, успешные и востребованные уехали за рубеж, а многие из оставшихся попросту «сломались», не найдя нишу в жизни. Алкоголизм, курение, аварии на дорогах, неправильное питание и стрессовый образ жизни, хронические болезни – вот беды российских мужчин.

Допустим даже, что сегодня жизнь понемногу налаживается. Но у подрастающего поколения мужчин возникают новые проблемы. Россия во многом – женская страна, где ответственность за семью и решение насущных проблем (даже при наличии главы семейства) часто берут на себя женщины. Соответственно, и воспитание в семье строится на законах матриархата, когда мальчиков бесконечно опекают, балуют, закармливают. Вот недавний пример. На прием пришла бабушка с внуком. Она считает, что внука сглазили: 6-летний ребенок налетает на нее с криками «Убью!», неуправляет и агрессивен. Из беседы выяснилось, что бабушка и мама (папы в семье нет) позволяют мальчику буквально все, закармливают, балуют, дарят подарки, сладости, потакают любым прихотям – лишь бы не капризничал.

Он встает и ложится, когда ему вздумается, не приучен убирать игрушки и застилать постель. Маленький тиран уже давно не признает никаких авторитетов, и бабушка со страхом ждет проблем, которые возникнут у них в школе.

Из таких детей обычно вырастают изнеженные, женоподобные, нерешительные особи мужского пола или агрессивные и трусливые мужчины, которые способны отыгрываться только на слабых. Им чужды ответственность и инициатива, уважение к старшему поколению, здоровый дух мужского соперничества и рыцарского преклонения перед женщиной. Как результат, они не смогут создать крепкую семью, на долгие годы сохранить здоровый моральный и физический облик, мужскую силу...

**– Часто ли мужчины приходят к врачу со своими «деликатными проблемами»?**

– Как раз наоборот. Мужчины или стесняются признаться в этом даже самим себе, или им попросту некогда собой заняться. Темп

жизни, особенно в мегаполисах, постоянно убыстряется, и мужчина склонен думать, что он просто устал, и в следующий раз все будет хорошо. Кроме того, вред причиняет и беспорядочный прием разрекламированных препаратов для повышения потенции. Особенно опасно, если человек тянет время при появлении симптомов недомогания и начале воспалительных процессов в половых органах.

**– Расскажите об этих симптомах подробнее.**

– Наиболее распространенное урологическое заболевание у мужчин – воспаление предстательной железы, или простатит. Симптомы – учащенное, затрудненное и прерывистое мочеиспускание, болевые ощущения в промежности, над лоном, которые могут распространяться в поясничную область, нижние отделы живота и мошонку.

Второе по частоте заболевание – уретрит. Это воспаление мочеиспускательного канала, которое сопровождается жжением и болью в мочеиспускательном канале, резью при мочеиспускании, гнойными выделениями. Эпидидимит – воспалительное заболевание придатка яичка, встречается в основном у молодых, сексуально активных мужчин.

Орхит – воспалительный процесс в яичке, чаще всего возникает как осложнение после травмы яичка и инфекционных заболеваний, особенно эпидемического паротита.

Симптомы орхита и эпидидимита идентичны: боли в мошонке, уплотнение, увеличение и болезненность придатка яичка, повышение температуры тела.

При везикулите воспаляются семенные пузырьки, которые располагаются на задней поверхности простаты. Эта болезнь развивается как осложнение гриппа, ангины, кариеза, фурункулеза или заболеваний органов мочеполовой сферы (простатит, уретрит, эпидидимит, инфекции,

передающиеся половым путем). Симптомы везикулита – болезненная эякуляция и даже примесь крови в сперме, снижение полового влечения, нарушение эректильной функции.

Баланопостит (воспаление головки и крайней плоти полового члена) встречается у мальчиков из-за особенностей анатомического строения. У молодых мужчин эту болезнь провоцирует несоблюдение гигиенических правил и различные инфекции, а у пожилых мужчин – сахарный диабет. Для баланопостита характерны краснота, отечность, зуд головки полового члена, болезненность при половых контактах.

Все эти заболевания при неправильном лечении перерастают в хронические и очень часто становятся причиной эректильной дисфункции у мужчин, как молодых, так и старшего возраста.

**– Когда наиболее вероятно хроническое воспаление?**

– При условии недолеченных венерических и урологических заболеваний, общего переохлаждения организма, частых запоров, малоподвижного образа жизни и сидячей работы, чрезмерной половой активности или, наоборот, длительного воздержания. Играть роль стрессы, регулярное недосыпание, усталость, неправильное питание. И, конечно, очень сильно токсическое влияние на потенцию алкоголя, курения, наркотиков!

Хочу подчеркнуть значение общих хронических заболеваний, влияющих на мужскую силу. Это эндокринные проблемы (снижение уровня мужских гормонов, сахарный диабет), неврологические и психологические расстройства (депрессии) и нарушения сосудистой системы.

Последняя проблема особенно серьезна. Ведь все очень просто: если кровь не поступает или плохо поступает в половой член, эрекция физически невозможна.

**– В каких случаях это происходит?**



– Известно, что атеросклеротическое поражение артерий чаще возникает на фоне избытка холестерина в крови, вследствие сгущения крови и накопления в ней токсинов, повышенного уровня артериального давления – все это следствия неправильного питания, курения, приема алкоголя и синтетических лекарств. Особенно подвержены раннему атеросклерозу мужчины конституции Желчь (холерики) с густой,



## Были проблемы с суставами – все прошло

Мои знакомые направили меня к вам, в клинику «Наран». Проблема у меня с суставами. Молодой, 32 года и ранние такие заболевания, которые должны были появиться лет в 60-65, но вышли сейчас. Знакомые меня направили силком, сам я не хотел. До этого много клиник прошел – нигде ничто не помогло.

Пришел в «Наран», записался, консультацию провел у Анны Петровны. Назначили лечение, прошел 7

сеансов и, честно говоря, практически все прошло – суставы, колени. Приседаю, бегаю, прыгаю, здоров – спасибо этой клинике. Также наяву все шишки на руках, на суставах – все прошло, абсолютно. Очень заметно.

Клиника результативная – что обещает, то и выполняет. Спасибо огромное!

Хайруллин Ильназ Раисович, г.Казань

**Быть скромным и тактичным в разговорах и словах – это лекарство**



# или Как избежать фиаско в любви?



Это препятствует их полноценному кровенаполнению. Восстановление кровотока в артериях, очищение крови и печени тибетскими фитопрепаратами обычно устраняет сосудистую причину, как нарушения работы сердца, так и эректильной дисфункции.

Также часты атеросклеротические поражения артерий при сахарном диабете, когда происходит «склеивание» сосудов вследствие избытка сахара в крови. При сахарном диабете II типа имеется склонность к нарушению обмена жировых веществ – липидов, способствующая прогрессированию атеросклероза и более раннему развитию сердечно-сосудистых осложнений, а так же проблем с печенью, половой слабости и преждевременной эякуляции. Чаще всего сахарный диабет II типа поражает мужчин конституции Слизь, Желчь–Слизь, склонных к ожирению. Мужские половые органы – наиболее кровоснабжаемая часть тела, поэтому, когда при эрекции происходит приток крови, загрязненной избыточным холестерином и глюкозой (при повышенном уровне сахара), это может вызывать тромбоз яичковой вены.

Может случиться даже инфаркт яичка, что может также стать причиной половой слабости.

**– Что еще может вызвать проблемы с кровообращением?**

– Часто они возникают и как следствие длительного и регулярного переохлаждения поясницы, области малого таза. Очень часто люди, особенно живущие в южных регионах, в зимний период одеваются не по погоде, а некоторые даже не имеют теплой зимней одежды под предлогом «сколько той зимы». Между тем и там бывает в это время года довольно сыро и прохладно. У меня лечился недавно пациент из Дагестана, молодой парень 26 лет с ревматоидным полиартритом, а это болезнь, возникающая на фоне длительного и сильного переохлаждения. Когда я его расспросила,

как он одевается, носит ли термобелье, то есть попросту кальсоны, он изобразил на лице презрительную гримасу, дескать, это ниже его достоинства. Однако само «достоинство» при таком пренебрежении страдает в первую очередь. Не последнюю роль в этом деле играет привычка молодежи сидеть на корточках или на каменных плитах в любое время года, охлаждая самую уязвимую часть тела.

Добавляет в копилку неблагоприятных факторов и питание. Потребление в основном холодных продуктов приводит к возмущению конституции Слизь и Ветер.

**– Напомните, какие продукты считаются холодными?**

– Холодными продуктами, то есть теми, которые наполняют нашу кровь холодными элементами, считаются хлебобулочные изделия, картофель, все молочные и колбасные продукты, бутерброды, сырые овощи и фрукты, сладкое. Питание преимущественно этими продуктами при присоединении инфекции может вызвать воспаление, особенно там, где «тонко». Человек при этом отмечает, что он «с трудом переносит холод», и это естественное следствие его образа жизни и питания.

Если «тонко» оказывается в мочеполовой сфере, это обычно результат длительного накопления холода в почках, когда снижаются их энергетические ресурсы, что также приводит к нарушению кровообращения в органах малого таза, возникновению застойных процессов в них. Одно из следствий этого застоя – развитие аденомы простаты, т.е. диффузное увеличение этой железы. Почему она увеличивается? За счет скопления в ней излишней жидкости, слизи. Этот процесс могут спровоцировать застойные явления в малом тазе, связанные с «холодом почек», а также запорами и различными птозами – опущением желудка, кишечника. Наши диагнозы в «Наране» прежде всего

стараятся исключить эти факторы при постановке правильного диагноза.

**– Что вы порекомендуете мужчинам зимой?**

– Начать надо с теплового режима – одеваться по погоде, в холодное время носить нижнее белье, шерстяные носки, теплую обувь на натуральном, а не искусственном меху. Следить за этим надо не только выходя на улицу, но и дома перестать расхаживать босиком по холодному полу. В марте прошлого года я была в Китае и проездом из одного города в другой в плацкартном вагоне поезда наблюдал такую картину: мужчины, сев в поезд, тут же, не стесняясь, скидывали брюки и оказывались в нижнем белье, то есть в кальсонах. При этом температура на улице была уже + 18°C. А у нас и при – 2–3°C никто из мужчин почти не носит белья, а это значит, что вся нижняя часть тела – почки, органы малого таза, тазобедренные суставы, сосуды ног – охлаждаются, и потом возникают различные заболевания. Три–пять лет такого режима, и можно легко заработать простатит, стать импотентом! Вот что значит отсутствие культуры здорового образа жизни.

**– А как лучше питаться в холода?**

– Для прогрева хороши горячие свежие мясные блюда с разнообразными кислыми, сладкими, жгучими соусами и приправами. Это может быть суп-харчо, бульоны из баранины, «ламский» суп, о котором я не раз говорила: в кипящую воду (400–500 мл) добавляю очень мелко нарезанные кусочки баранины (2–3 ст. ложки), 1–2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 5 минут, подают в горячем виде. Борщ из квашеной капусты тоже обладает согревающими свойствами, особенно если его сварить не на свинине, а на баранине.

Мясо классифицируется таким

образом: баранина, телятина, говядина содержат больше теплых элементов, чем куриное и свиное мясо. Рыба – более холодный продукт, чем мясо, поэтому ее лучше готовить с острыми специями.

**– Есть ли процедуры, которые особенно осуществимы в домашних условиях?**

– 2–3 недели ежедневно массируйте обеими руками стопы: всю площадь каждой подошвы до появления тепла – около 2–3 минут. Затем наденьте на ноги шерстяные носки. Если вы сильно промерзли, после массажа нужно положить в носки по горчичнику и посидеть так около часа.

Полезен массаж области поясницы. Сидя на стуле или табурете, массируйте область поясницы на уровне талии кулаками обеих рук круговыми движениями в течение 3–5 минут, пока не ощутите, как тепло разливается по всей пояснице и паху. Также усиливает кровообращение в почках и органах малого таза массаж крестца и ягодиц.

После этих манипуляций усилятся диурез (т.е. мочеотделение). Девять–одиннадцать дней таких процедур, и воспалительные процессы в этой области, особенно хронические, трогаются с «мертвой точки». С этой же целью можно приобрести и носить пояс из овечьей, козьей или собачьей шерсти, прогревать эти зоны с помощью нагретых плоских речных камней.

Конечно, очень важна двигательная активность и физические упражнения.

Но если болезнь запущена, все лечебные мероприятия лучше проводить под наблюдением врача. Более 30 лет практической работы наших врачей доказывают, что комплексная терапия по методикам тибетской медицины является самым эффективным и благоприятным для мужского здоровья лечением и профилактикой заболеваний мочеполовой сферы, в том числе связанных с сосудистыми проблемами.

«горячей» кровью, склонной к тромбообразованию. К примеру, атеросклероз коронарных артерий, которые питают миокард, непосредственно приводит к ишемической болезни сердца. По такому же сценарию развивается и в других артериях. По данным официальных исследований, почти у 80% пациентов, имеющих ИБС, наблюдаются атеросклеротические сужения в артериях органов малого таза.



## Хочется улыбаться!

Хочу выразить огромную благодарность своему врачу Анбушинову В.Д. и массажисту Эдуарду, а также сотрудникам клиники "Наран" за чуткое внимание, доброту и отзывчивость. Приобрела огромный прилив сил и хочется улыбаться. Хочу поздравить клинику с 30-лети-

ем, и пожелать дальнейших успехов в трудовой деятельности и много благодарных пациентов.

С уважением,  
Аликаева Ирина Алексеевна

# КОМПАНИЯ ООО «ЛОТОС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ сертифицированную продукцию собственного производства:



Всё для здоровья,  
красоты и долголетия

ООО «ЛОТОС»  
4-Й ЛИХАЧЕВСКИЙ ПЕР., ДОМ 4  
125438, МОСКВА, РОССИЯ  
ТЕЛ.: +7(495)180-04-46  
8-800-333-14-00  
LOTOS@NARAN.RU  
NARANFITO.RU

## Клиника «НАРАН» – 30 лет успешных результатов!

### МОСКВА

м. «Войковская» м. «Таганская» м. «Юго-Западная»  
5-й Войковский пр-т Вернадского, д.  
проезд, д. 12, переулоч, д. 12, 105, корп. 4,  
тел.: +7 495 180-04-40 тел.: +7 495 180-04-42 тел.: +7 495 180-04-43

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ул.Серпуховская, д.22,  
тел.: +7 812 241-16-12

### ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, д. 86,  
тел.: +7 343 300-999-0

### КАЗАНЬ

ул. Пушкина, д. 56 «В»,  
тел.: +7 843 249-00-30

### ВЕНА (АВСТРИЯ)

Austria Wien 1010 Wollzeile 30-5,  
тел.: +43 664 5833030

**NARAN.RU** **NARANFITO.RU**

<https://www.facebook.com/naranclinic/>  
Тибетская медицина. Клиника Наран  
<https://vk.com/secretoftibet>  
Тибетская медицина. Клиника Наран

<https://ok.ru/profile/578827098681>  
Тибетская медицина. Клиника Наран  
[https://www.instagram.com/naran\\_tibet](https://www.instagram.com/naran_tibet)  
Тибетская медицина. Клиника Наран

Первое медицинское интернет-радио

**NARANFM.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 8 февраля 2013 г.  
ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.  
Учредитель – ООО «Зеленый лотос»  
(клиника тибетской медицины «Наран»)  
Председатель редакционного совета:  
Светлана Чойжинимаева  
Главный редактор: Екатерина Релина  
Дизайн, верстка: Алексей Степанов

Адрес редакции:  
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12,  
+7 495 180-04-40  
E-mail: clinica@naran.ru  
Газета выходит 1 раз в два месяца.  
Некоторые фотоматериалы взяты  
из открытых источников в Интернете

Отпечатано в АО "Прайм принт"  
141700, МО. г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58  
Тел. +7(795)789-45-25

Заказ 3751. Тираж 20 000 экз.  
Подписано в печать 05.12.2019.  
Цена свободная