

клиника



Наран

работает
с 1989 года

№19(80)
1-15 октября
2009

Вестник тибетской медицины

Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. www.naran.ru

1 октября – День пожилого человека



Долгожительница
Полина Ивановна Смирнова:
100 ЛЕТ ТРУДА И ЛЮБВИ К ЛЮДЯМ

Стр. 7

КУПОН

**ОСЕННЯЯ
АКЦИЯ**
с 1 по 15 октября

~~4000.-~~
2975.-
сеанс комплексного
лечения

Скидка действует при предъявлении купона

КУПОН

**ОСЕННЯЯ
АКЦИЯ**
в филиалах
клиники «Наран»
с 1 по 15 октября

~~1975.-~~
1975.-
сеанс комплексного
лечения

ДЛЯ ДЕТЕЙ

Скидка действует при предъявлении купона

В НОМЕРЕ:

**СОНЛИВОСТЬ –
СИМПТОМ
СЕРЬЕЗНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Стр. 2

**КЛИНИКЕ
«НАРАН» –
20 ЛЕТ!**

Стр. 3

**ЛЕЧИМ ГРОЗНОЕ
ОСЛОЖНЕНИЕ
САХАРНОГО
ДИАБЕТА**

Стр. 4

**ВРАЧ КОНСУЛЬТИРУЕТ
ПО ТЕЛЕФОНУ**

Стр. 6

**СБРОСИЛ
5 ЛЕТ ВОЗРАСТА И 3 КГ ВЕСА**

Стр. 7

Слово главному врачу

ИНЬ-УПАДОК: КАК НЕ ПРОСПАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ?



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

– Избыточная дневная сонливость и увеличение длительности сна в современной медицине называются термином **гиперсомния**. По разным медицинским данным от повышенной сонливости страдают от 28 до 45% населения.

Так люди реагируют на неблагоприятные внешние факторы: некоторые нарушениями ночного сна (трудно заснуть, частые и длительные пробуждения, поверхностный сон), а другие – увеличением потребности в сне. Это гиперсомническая реакция организма на стресс и дисбаланс в организме. Если человек слишком много спит, то это так же плохо, как и недосыпание. Организм привыкает бороться с неприятностями, «подсев на сон». В этом случае «выспаться до конца» почти невозможно. Это расплата за современный ритм жизни: за короткое время много нужно успеть, нескончаемый поток информации плюс неправильное питание – все это быстро утомляет и изнашивает наш организм.

Врачи **тибетской медицины** бьют тревогу: из-за невнимательного отношения к проблеме избыточной сонливости, можно упустить начало серьезного заболевания. Сонливость часто является симптомом серьезных патологий внутренних органов.

Вы замечали, что дневная сонливость часто сопровождается головной болью, летучими болями в теле, ощущением тяжести в затылке, пояснице, ногах, отеком лица, чувством холода и зябкости, низкой температурой тела (ниже 36,5° С), онемением конечностей, ослаблением зрения и слуха, склонностью к обморокам, чувством тревожности, страха, депрессией, апатией, тягой к одиночеству?

Подобные состояния у вас или ваших близких никак нельзя назвать простой усталостью. Это веский повод прийти к врачу. В тибетской медицине эти симптомы – признаки Инь-синдрома в организме.

Что это означает?

Восточные врачи рассматривают всю физиологию и патологию человека как единство и противоположность

Что делать, если на работе вас тянет уронить голову на папку с бумагами, в маршрутке – на плечо соседа, по утрам вы не слышите звонок будильника и даже в выходные никак не удается выспаться? Возможно, ваша сонливость – симптом серьезного хронического заболевания.

Инь и Ян. Основные противоположные свойства Ян и Инь символизировались древними философами как огонь (Ян) и вода (Инь). Все, обладающее покоем, холодное, медленное, тусклое и темное, имеющее пониженную функцию относится к Инь. И, наоборот, все подвижное, горячее, светлое, яркое, имеющее повышенную функцию относится к Ян-состоянию.

Диагноз болезненного состояния ставится на основе признаков преобладающей в данный момент в организме энергии. Так, например, стремительное развитие болезни, высокая температура, бессонница, гиперактивное поведение, быстрая жестикуляция, сильные эмоции, эйфоричность или агрессивность, естественный блеск глаз, покраснение и сухость губ и языка – все это свидетельствует об избытке энергии Ян в организме. Чаще всего, это состояния «жара», обусловленные возмущением Желчи (пищеварительной системы, имеющей стихию огня).

Медленное развитие болезни, быстрая утомляемость, слабость, сонливость, холодный пот, невнятная речь, подавленные эмоции, тусклые глаза, озноб, холодные конечности, вздутый живот, полужидкий стул, бледный язык, с белым налетом, медленный глубокий пульс – это признаки состояния Инь. Это состояния «холода» и накопления «холодной» крови, обусловленные возмущением конституции Ветер (нервная система) и Слизи (гормональная и лимфатическая системы). Эти симптомы возникают вследствие функциональной слабости всего организма. Причинами могут быть длительное эмоциональное напряжение, плохое пищеварение, избыточный вес, «холод» почек, старческая слабость, многократные роды у женщин, тяжелые хронические болезни.

Все эти состояния приводят к дисбалансу жизненной энергии в организме. Точнее состоянию ее упадка или истощения.

Как протекает этот процесс?

В восточной медицине внутренние органы делятся на 5 иньских и 5 янских, то есть на плотные и на полые. К *Инь*-органам (плотным) относятся печень, сердце, селезенка, легкие, почки. К *Ян*-органам (полым) – желчный пузырь, тонкая кишка, толстая кишка, желудок, мочевой пузырь. В организме человека природа продумала гармоничный процесс: плотные органы аккумулируют и сохраняют жизненную

мосьвязь внутренних органов. *Сплошной линией* показано, какие органы активизируют энергию, наполняют ею другие органы. *Пунктирная линия* обозначает сдерживание, подавление деятельности одних органов другими. Например, как взаимосвязаны *сердце и легкие*? Согласно китайской медицине, легкие ведают поступлением жизненной энергии, а сердце контролирует нормальное перемещение крови. При недостатке энергии возникает слабость функции сердца, и из-за замедления кровотока появляются **тромбозы**. Если функция сердца ослаблена, то застаивается кровь в сосудах легких, вызывая удушье и кашель (**сердечная астма**).

Легкие и сердце, в свою очередь, влияют на *печень*. Это вызывает усталость, сонливость, ослабление голоса, колебания настроения. Поскольку



энергию, а полые органы «двигают» энергию, то есть осуществляют ее циркуляцию в теле. Плотные и полые органы тесно взаимосвязаны между собой и образуют единый организм, осуществляющий *гомеостаз* – постоянство внутренней среды. Естественно, при любых нарушениях функций органов, эти свойства ослабевают. Энергии и крови «производится» меньше, происходит ее застой: как внутри организма (во внутренних органах, сосудах), так и снаружи (в мышцах, суставах, подкожном слое).

Взгляните на пентаграмму, отображающую взаимосвязь внутренних органов, эти свойства ослабевают. Энергии и крови «производится» меньше, происходит ее застой: как внутри организма (во внутренних органах, сосудах), так и снаружи (в мышцах, суставах, подкожном слое).

Взгляните на пентаграмму, отображающую взаимосвязь внутренних органов, эти свойства ослабевают. Энергии и крови «производится» меньше, происходит ее застой: как внутри организма (во внутренних органах, сосудах), так и снаружи (в мышцах, суставах, подкожном слое).

ку легкие вместе с *почками* ведают обменом жидкости в организме, при нарушении их функций возникает накопление в организме слизи, воды, жира а, значит, – **избыточный вес**, возникает **одышка**. Промежуточным звеном между сердцем и легкими становится селезенка и поджелудочная железа. На нелады с сердцем они «отвечают» тем, что изменяется поступление питательных веществ в кровь, возникает сердечбиение, ослабление памяти, слабость пульса, нездоровый цвет лица, разбитость. Эти процессы в совокупности являются причинами следующих частых Инь-патологий:

☉ **вегетосудистая дистония** (слабость, сонливость, перепады давления, головокружение, недостаточность внимания у школьников и студентов. Причины – слабость энергии сердца и почек, низкий тонус сосудов, слабая костно-мышечная система);

☉ **синдром хронической усталости** (угнетенное, подавленное состояние, сонливость, упадок сил, раздражительность, перепады настроения, недовольство собой. Вызвано нарушением режима питания и сна, остеохондрозом, «холодом» почек);

☉ **артериальная гипотензия** (сонливость, головокружения, упадок сил. Причина – сниженный тонус сосудов, слабая энергия почек и сердца);

☉ **обмороки, симпатоадреналовые кризы** (слабый сердечный огонь. Замедление кровообращения, избыток «холодной» крови);

☉ **ожирение** (расценивается как недостаточность энергии (Ян) и преобладание жидкости (Инь) в организме, возмущение конституции Слизи);

☉ **гипотериоз** (одутловатость лица, отечность тела, тяжесть в сердце, сонливость и безразличие. Обусловлено избытком Слизи в организме. Вода, флегма, межклеточные жидкости накапливаются во всех внутренних органах, в том числе и в щитовидной железе. Это провоцирует нарушение всех обменных процессов в теле, тормозит метаболические процессы);

☉ **недостаточность иммунной системы** со склонностью к простудным заболеваниям (дефицит жизненной энергии, «холод» почек врожденного или приобретенного характера);

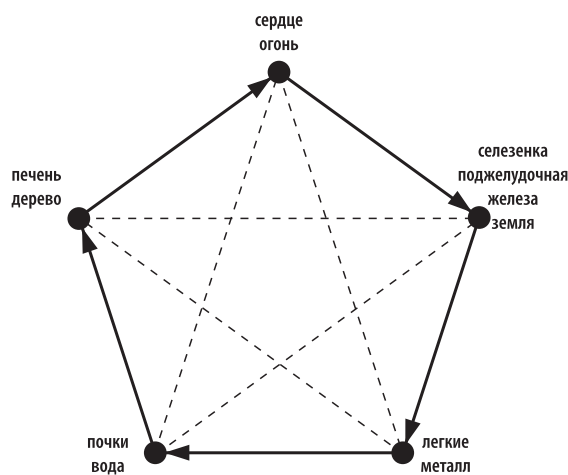
☉ **хронический бронхит** с вялотекущим течением (слабость, сонливость, кашель, одышка, вследствие общего дефицита Инь и энергии в легких);

☉ **анацидный гастрит** (снижение энергии желудка, «холод» желудка, несварение);

☉ **сердечная недостаточность** (недостаточность энергии сердца).

Возможны также сочетание избыточного и дефицитного синдромов. Например, при избытке огня (Ян) сердца наблюдается дефицит Инь почек. Симптомы дефицита Инь почек (слабость, утомляемость, сонливость, сухость слизистых, нарушение менструального цикла и другие) сочетаются с симптомами избытка Ян сердца (красный язык, «приливы», чувство жара в верхней половине тела, высокое артериальное давление и другие). Подобный синдром очень часто наблюдается в климактерическом периоде у женщин.

Круговорот энергии в организме и взаимовлияние внутренних органов – неисчерпаемая и очень интересная тема. Хочется лишь акцентировать внимание читателя на том, что любой, достаточно серьезный симптом, такой, например, как постоянная навязчивая сонливость, может быть симптомом глубоких, комплексных нарушений в организме. И лечить их следует индивидуально, комплексно и системно. ▶



Пентаграмма взаимосвязи внутренних органов

Клинике «Наран» – 20 лет

В КАЗАНИ ПОСТРОИЛИ МАНДАЛУ БУДДЫ МЕДИЦИНЫ

В столицу Татарстана по приглашению семейной мастерской Тарасовых и клиники «Наран», филиал которой открылся в Казани в юбилейный год, прибыла делегация тибетских монахов из монастыря Дрепунг Гоманг (Индия). Они построили для жителей Казани мандалу Будды Медицины.

Монахи прибыли в Россию на IV международный фестиваль «Россия – Индия – Тибет». В рамках фестиваля делегация уже посетила Москву, Пермь, Улан-Удэ. В Москве в музее им. Н. Рериха была построена мандала Белой Тары.

Разноцветная мандала, сотворенная из особого песка – это древнее священное искусство тибетских монахов. В течение недели, изо дня в день монахи выкладывают ее песчинка за песчинкой, сопровождая ритуал молитвами за здоровье всех живых существ. В итоге получается произведение искусства



редкой красоты. Наиболее волнующая часть ритуала – разрушение мандалы, построенной кропотливо и тщательно. Это символ того, что все сущее преходяще и мимолетно, а материальные вещи не постоянны.

Почитатели тибетской культуры каждый день приходили посмотреть на процесс построения мандалы. Рисунок из мраморного песка создавался неделю и был разрушен 20 сентября в течение нескольких минут. Каждый присутствующий унес с собой час-

тичку мандалы, которая станет для них оберегом от болезней и несчастий.

Прибывшие в Казань члены буддийской делегации представляют знаменитый тибетский тантрический монастырь Дрепунг Гоманг, основанный в 1416 году. В монастыре помимо других направлений буддизма учат тибетскому прикладному искусству и иконографии.

В подарок жителям республики монахи также выложили из песка герб Татарстана.

Казань – красивый город с хорошей энергетикой, здесь много добрых людей, у города большое будущее», – поделился своими впечатлениями лама Отог Ринпоче. Мы рады, что его жители смогут приобщиться к тибетской медицине в клинике «Наран».

WWW.NARAN.RU – САЙТ, ОТКРЫТЫЙ ДЛЯ ВСЕХ



Каждый день на обновленный сайт клиники «Наран» заходит до трех тысяч посетителей.

Кто-то хочет узнать больше о нашей клинике, ее 11 филиалах, методах лечения хронических заболеваний, познакомиться с мнением пациентов «Нарана». Некоторых интересует история тибетской медицины, большинство же посетителей просто записывается на прием к врачу. Сделать это можно, заполнив специальную форму или позвонив по телефону (495) 221-21-84.

Наран.ру – это полная информация о многовековой медицине, свежие новости о буддизме в России и за ее пределами. Это также подробный рассказ об услугах, истории и этапах развития клиники тибетской медицины «Наран», которая нынче отмечает свой юбилей.

Все это вы сможете прочитать на нашем сайте, а также узнать о новых скидках, акциях и курсах, проводимых клиникой. В разделе «Галерея» можно ознакомиться с фотоотчетами с праздников и официальных торжеств. Для людей, интересующихся астрологией, размещен восточный гороскоп. Также на нашем сайте вы можете пройти тест и определить свою

конституцию. Это поможет вам больше узнать о себе и предупредить развитие хронических недугов. Наши доктора составили отдельные тесты для взрослых и малышей.

Еще одна хорошая новость – теперь совсем не обязательно оформлять подписку на нашу газету на почте, выстаивать очереди, заполнять бланки вручную. На сайте вы сможете найти готовые бланки и заполнить их, не отходя от компьютерного стола. Кстати, для тех, кто желает «пролистать» подшивку «Вестника тибетской медицины», на сайте выложено полное собрание выпусков газеты.

Кроме всего прочего, каждый посетитель сайта сможет узнать расписание лекций по тибетской медицине в наших филиалах, узнать все о врачах клиники, почитать отзывы пациентов о работе докторов, узнать, кто и каким путем пришел к выздоровлению.

Всю информацию о клинике можно найти и на английском языке. Нужно всего лишь нажать на кнопку «ENG» в верхнем левом углу.

СОВЕТЫ СВЕТЛАНЫ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ

Рекомендуем при сильной сонливости:

Следует хорошо знать время, которое вам необходимо, чтобы выспаться, поскольку нормы физиологического сна для каждого свои. Старайтесь их придерживаться в обычной жизни. Тогда будет легче понять – высыпаетесь вы или причины вашей сонливости связаны с хроническими заболеваниями.

Но что делать, если после обеда веки тяжелые, голова не соображает, а до конца рабочего дня еще далеко? Устроим себе физкультпаузу: энергично нажимаем на точку в носогубной складке (рис. 1), большим и указательным пальцами массируем мочки (рис. 2), «выкручиваем» себе уши, сильно сжимаем и разжимаем веки, массируем область глаз и бровей (рис. 3). Не бойтесь подергать себя за волосы, захватив пальцами небольшой пучок. Костяшками пальцев легонько постучите по поверхности головы. От-

личное стимулирующее действие оказывает массаж «точки тысячи встреч» – Бай хуэй (рис. 4). Мысленно проведите линию от кончика одного уха до другого. В центре этой линии и окажется эта жизненно важная точка. При массаже головы поводом насторожиться является мягкость, рыхлость ее поверхности. Если ваши пальцы словно проваливаются вглубь, значит, в голове локализовалось большое количество слизи, из-за чего вы чувствуете постоянную вялость и подавленность. Обостряет все органы чувств и такое упражнение. Указательными пальцами заткните уши, а затем резко вынимайте их. Повторите три раза.

Обязательно помассируйте болезненные триггерные зоны – в области шеи, плеч, спины. Массаж «пробудит» мышцы, обеспечит приток крови и кислорода в мозг и восстановит

нормальную циркуляцию энергии в теле. Очень часто упадок сил, сонливость, головная боль – следствие остеохондроза.

Бодрящее действие окажут «похрустывание» пальцами рук и ног, массаж ногтевой пластинки и поочередно всех фаланговых суставов пальцев. Важен массаж стоп, где берет начало меридиан почек. После обеда особенно клонит ко сну. Освежит массаж кулачками по передней грудной стенке – вверх-вниз. Тонус поддержат несколько капель женьшеня, элеутерококка, лимонника китайского, заманихи, левзеи или рододендрона. Алкоголь, крепкий чай и кофе имеют лишь временный эффект. Поэтому их лучше заменить имбирным напитком, или добавлением имбирных цукатов в чай.

Все эти меры хорошо помогают, если в организме нет комплексных нарушений, которые способствуют зарождению хронических патологий. Разумеется, лечить их нужно так же комплексно, внешними и внутренними методами, которыми в совершенстве владеют врачи тибетской медицины.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

ГРОЗНОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ: ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА

✉ «Много лет страдаю сахарным диабетом 2-го типа. В последнее время большое беспокойство доставляют ноги – появились гнойные нарывы. Прогноз у врачей самый неблагоприятный – возможно, придется удалять палец или всю стопу. Можно ли избежать операции? Слышала, что в вашей клинике успешно лечат диабетиков».

К. Истрина, 69 лет, г. Саратов



Отвечает врач-консультант клиники «Наран» в «Крылатском» Светлана КАТЫШЕВА:

– Действительно, при синдроме диабетической стопы (СДС), симптомы которой описала наша читательница, самым распространенным методом лечения в современной медицине остается ампутация. При этом потеря конечности в целях спасения жизни сопровождается высокой послеоперационной смертностью.

Как возникает СДС?

Факторами риска являются длительность сахарного диабета более 10 лет и возраст более 40 лет. На фоне сосудистых и нервных поражений, связанных с сахарным диабетом, нарушаются процессы питания в

тканях (трофики), происходит омертвление или нагноение мягких тканей стопы. Всякая царапина или потертость от неудобной обуви долго и мучительно мокнет, гноится, на этом месте появляется трофическая язва. Стопа деформируется, становится тугоподвижной, теряет чувствительность, пальцы приобретают крючковидную форму. Самое грозное осложнение при диабетических язвах на стопе – гангрена. Тут уже ампутации не избежать.

Согласно тибетской медицине, к такому исходу событий, как правило, приводит сахарный диабет по сценарию «холода». Это состояние характеризуется общим упадком жизненной энергии в организме – Инь-состоянием. Особенно подвержены ему люди конституции Слизь: страдающие от алиментарного ожирения (почти 90% больных диабетом 2-го типа имеют ожирение), недостатка физической активности, чувствительные к переохлаждению. При возмущении конституции Слизь в организме происходит отложение жира во внутренних органах (жировая инфильтрация, или липоматоз), в том числе в поджелудочной железе, что ведет к снижению ее функции. Клетки поджелудочной железы перестают вырабатывать



инсулин, который необходим для поглощения и утилизации глюкозы, и это влечет за собой разрушительные последствия для организма.

Год от года количество сахара в крови увеличивается и оказывает токсическое воздействие на весь организм. Сахар «склеивает» сосуды, нарушает проведение нервного импульса по «белым каналам» – нервным стволам. Больные страдают от ухудшения памяти, слабости, сонливости, повышенной потребности в еде и питье, потливости, отеков, снижается общий и местный иммунитет. В поздних стадиях болезни развивается микроангиопатия – патология капилляров – мелких кровеносных сосудов, нару-

шается местное кровообращение, раны плохо заживают. Еще один симптом – нейропатия – это патология нервных волокон и нервов на конечности. Она проявляется ощущением мурашек и покалывания в стопе, понижением чувствительности кожи. Если не лечить сосудистые и нервные поражения, они приводят к отеоартропатии – патологии костной ткани. Отмечается повышенное выведение солей кальция из костной ткани, что приводит к деформациям стопы. При деформации стопы значительно уменьшается ее площадь опоры, из-за чего наиболее выступающие участки стопы испытывают повышенное давление и являются источником образования язв. Они чаще всего начинаются с небольшого красного пятнышка, которое потом постепенно чернеет – образуется некроз тканей (гангрена).

Тысячи бывших инсулинозависимых людей, став пациентами клиники «Наран», убедились: на сегодняшний день тибетская медицина предлагает наиболее эффективные и безопасные методы лечения сахарного диабета.

Растительные многокомпонентные тибетские препараты стимулируют функции поджелудочной железы, очищают печень, сосуды, желчевыводящие пути, улучшают липидный обмен, предотвращая появление атеросклеротических бляшек. Нормализуют мочеиспускание, избавляют от сонливости в дневное время, жажды, потливости. Пациенты ощущают прилив сил, язвы и нарывы быстро затягиваются и заживают. Закрепляют оздоровительного эффекта способностью прогревания полынными сигарами, иглоукалывание, точечный энергетический массаж. Эти процедуры улучшают кровообращение и лимфодренаж, устраняют застойные явления и в мышцах, и в

суставах. Благодаря правильно подобранному питанию, внутренним и внешним методам лечения, пациенты избавляются от осложнений болезни, происходит долговременное снижение сахара в крови, улучшается качество жизни.



суставах. Благодаря правильно подобранному питанию, внутренним и внешним методам лечения, пациенты избавляются от осложнений болезни, происходит долговременное снижение сахара в крови, улучшается качество жизни.

ПОМОГИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РОЖИ!

✉ «Расскажите, пожалуйста, о рожистом воспалении кожи. Болезнь подкрадывалась ко мне уже два раза. Вначале была поражена левая нога, через несколько лет – правая. Кого выбирает эта коварная болезнь – «тепнокровных» или «холоднокровных»? Сама я принадлежу к конституции Ветер. Какое лечение и меры профилактики предлагает тибетская медицина. Как можно помочь себе в домашних условиях? Повторите, пожалуйста, рецепт для очищения лимфы и крови одуванчиком (ВТМ, №15(76)). Было указано, что настой следует пить 2–5 раз в день. Это не опечатка?»

Р. В. Лебедева, г. Москва



Отвечает врач-консультант клиники «Наран» в «Крылатском» Елена ЧОЙБОНОВА:

– Повторяем рецепт настоя одуванчика. Сухие корни этого растения следует смолоть в порошок. Одну ст. л. залить 1/2 л кипятка, настоять в термосе. Добавлять мед (по желанию) и пить по 200 г 2–5 раз в день за 30 минут до еды или через 2 часа после еды – 7 суток.

Как лечить такое неприятное заболевание, как рожистое воспаление? Это инфекционное

заболевание кожи и расположенных под ней тканей. Пораженные участки (обычно это лицо и кожа головы, ноги) воспаляются и опухают. Типичная рожистая бляшка имеет неровные контуры в виде «языков пламени». На ощупь бляшка плотная, горячая, болезненна при надавливании. У больного нарушается общее самочувствие, повышается температура. У некоторых людей заболевание может повториться, чаще это связано с нарушением функции лимфатической системы – так развивается болезнь у «холоднокровных» людей конституции Слизь. Без лечения процесс быстро прогрессирует, возникают так называемые ползучие или метастатические формы.

В тибетской медицине заболевание расценивается как переизбыток Ян с переходом в Инь-состояние. Горячая кровь при «жаре» разносит токсины по всему организму, что связано с возмущением конституции Желчь. Заболевание требует системного подхода. Во время обострений хорошо подойдут противовоспалительные и противоотечные фитопрепараты «Норов-7», «Сэндэм-4», а также средства, очищающие кровь, печень, лимфу, кожу. Чтобы заболевание не повторялось, необходимо привести в гармонию все системы организма, укрепить иммунитет. Не

следует злоупотреблять острой и кислой пищей, особенно беречься летом и зимой.

В домашних условиях подойдут такие народные рецепты:

Присыпайте пораженные рожистые места порошком из листьев мать-и-мачехи и принимайте 3 раза в день по 1 ч. л. отвара, приготовленного из расчета 10 г травы на 1 стакан воды. Можно прикладывать 2–3 раза в день свежие листья лопуха, смазанные сметаной, или листья подорожника, обсыпанные порошком мела. А также смазывать больное место мазью из прополиса. При таком лечении воспаление проходит через 3–4 дня. Быстро снимает воспаление свиной жир, если смазывать им пораженные места через каждые 2 часа.

Знахари рекомендовали рано утром, до восхода солнца, желателно на растущую луну, посыпать пораженное место чистым порошком мела, сверху положить шерстяное красное сукно и прибинтовать его. На следующее утро положить другую повязку, заменив мел. Рожистая язва излечивается за несколько дней.



КАК ЛЕЧИТЬ ВОДЯНКУ?

✉ «Мне поставили диагноз «водянка яичек». Хирургическое вмешательство не принесло пользы – водянка вновь «насилась» и продолжает прогрессировать, причиняя муки. Может, врачи тибетской медицины лечат этот недуг?»

Василий К., г. Орехово-Зуево, Московская обл.



Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Прспекте Вернадского» Виктор БАТОР:

– Водянка яичка, или гидроцеле (от греч. *hydor* – вода, *жидкость* и *cele* – набухание) – это заболевание, при котором происходит избыточное образование и задержка жидкости в оболочках яичка. Объем жидкости, скапливающейся в соответствующей половине мошонки, может варьировать от нескольких миллилитров до 1–3 литров в исключительных случаях. Это заболевание встречается довольно часто и наблюдается как у детей, так и у взрослых. Само по себе небольшое скопление жидкости не вызывает каких-либо осложнений. Однако водяночная полость может достигнуть больших размеров, затрудняя физическую активность и по-

ловую жизнь. Кроме того, при несвоевременном лечении водянки и больших ее объемах возможна атрофия яичка и необратимое нарушение выработки спермы, что ведет к мужскому бесплодию.

С точки зрения тибетской медицины, водянка возникает вследствие дисбаланса конституции Слизь. Именно она отвечает за жидкостный обмен в организме, регулирует слизь и лимфу. Возможно, вы после операции подверглись длительному переохлаждению, что привело к дальнейшим осложнениям в виде увеличения плохой «холодной» крови и к накоплению так называемой «желтой крови» в организме, то есть лимфы, плазмы. Обычно она концентрируется внизу, образуя отеки на лодыжках, мошонке. Этот недуг хорошо излечивается с помощью согревающих процедур, массажа пояснично-крестцовой и тазовой области, которые помогают восстановить нормальное кровообращение, устранить застойные явления. Советую вам регулярно массировать область поясницы и мошонку, и, конечно, ни в коем случае не переохлаждаться. Безусловно, этот совет полезен в домашних условиях, но будет лучше, если вы проконсультируетесь у специалистов клиники «Наран».

Подписка–2010

Как регулярно получать «ВТМ»?

Дорогие читатели «Вестника тибетской медицины»! Мы от всей души благодарим вас за то, что уже более четырех лет вы остаетесь с нами. «ВТМ» с самого начала завоевал сердца людей тем, что искренне пытался помочь в решении самых острых и насущных проблем со здоровьем, не оставляя без внимания письма из самых далеких уголков нашей страны, огромное внимание уделял вопросам питания и образа жизни в профилактике хронических болезней. А главное, в доступной и интересной форме знакомил россиян с одним из самых выдающихся достижений человечества – тибетской медициной.

Для того чтобы регулярно получать нашу газету два раза в месяц, вы можете оформить подписку на нее во всех отделениях связи Почты России (подробные данные см. на стр. 8).

Сегодня наши постоянные и активные читатели рассказывают о том, как «Вестник» смог изменить их жизнь.

Интуиция не подвела!

«Уважаемая редакция! Может через эту веселую фотографию я смогу приблизить свой долгий путь к вам и клинике «Наран». Я преподаватель в детской художественной школе, мне 50 лет. Имею полный типичный «букет» болезней среднестатистической 50-летней женщины. И когда «полилесь за край», я поняла, что в больнице мне не помогут. Стала искать литературу,

доверяя только собственной интуиции. И вдруг в подписном каталоге увидела «Вестник тибетской медицины». А когда стала читать статьи, была просто огорашена! Я так долго и мучительно пыталась избавиться от болезни, а оказывается дорога так проста и открыта! Вы пишете про проблемы щитовидки, а я словно о себе читаю. Жаловалась, что у меня сердце «обрывается», но мне никто не верил. Теперь два раза в месяц ко мне приходит газета, которую я очень жду. А еще заинтересовала ею своих сослуживцев.

Спасибо за ваш труд! Желаю удачи и процветания!»

Ольга Николаевна Клокова,
Алтайский край,
г. Заринск



«Вестник тибетской медицины» стал частью моей жизни

«Я – ваш постоянный читатель. Хочу выразить признательность за полезные сведения и советы, которые я почерпнул из газеты за все это время. Скоро отмечу свое 60-летие. Люди моего возраста невольно вынуждены обращать внимание на все тонкости собственного организма, чтобы поддержать здоровье. Известный факт, что старики болеют в Китае, Японии, Тибете, но болеют меньше и живут дольше. Книг на эту тему прочитал немало, даже понял, что всех людей на Востоке делят по типу дош или конституций. Я давно согласен, что есть общие

характеристики для людей, которые объединяются одними признаками – одни стройные от природы, другие подвержены полноте, кто-то спокоен и флегматичен, а кого-то переполняют эмоции. Меня очень привлекает возможность сбалансировать эти разные качества и привести организм в некую гармонию, когда проще будет противостоять и болезням, и стрессам.

Эту возможность я получил, познакомившись с тестами, разработанными к.м.н. Светланой Чойжинимасовой и опубликованными в «Вестнике». По ним можно определить свою конститу-

цию и узнать о себе систематизированные и чрезвычайно полезные сведения о привычках и пристрастиях в еде, которые мешают эту самую гармонию обрести. Более того, даны точные рекомендации о том, как жить в ладу с собой дальше. Теперь я точно знаю, что я по типу конституции Желчь-Ветер. Это позволило организовать свой особый режим, питание, выстроить модель поведения. Хочу поблагодарить газету и автора тестов за своевременную и нужную подсказку. «Вестник тибетской медицины» стал частью моей жизни».

Дмитрий Игнатьев,
г. Ростов-на-Дону

Подписаны бесплатно

Региональный общественный фонд Социальной поддержки инвалидов «Столица».

Адрес 121596 г. Москва ул. Неделина дом 34 кор. 2
тел/факс: 444-01-24

От 04.09.2009 № 40/09

Администрация Фонда «Столица», Совет ветеранов Можайского района и детский дом - «Пансион семейного воспитания» убедительно просят Вас для участника В.О.В., ветерана В.О.В., труженика тыла - жителя Можайского района организовать подписку на благотворительной основе на газету в количестве 10 экземпляров.

Наша подопечные ведут активный образ жизни, участвуют в культурно-массовых мероприятиях, занимаются патристическим воспитанием молодежи и Ваша газета им необходима, чтобы быть в курсе событий Страны.

Заранее благодарим Вас и желаем Вам больших успехов в патристической работе.

Директор Фонда «Столица» И.И.Полына
Председатель Совета ветеранов Можайского района И.И.Королевич
Директор детского дома А.А.Васильев

Копировать тел. 444-01-24

В редакцию пришло письмо от Регионального общественного фонда Социальной поддержки инвалидов «Столица» с просьбой организовать подписку на нашу газету на благотворительной основе четырех членов актива. Мы с удовольствием выполняем просьбу. Бесплатную подписку на первое полугодие 2010 года получают Бэлла Ивановна Попова, Алла Владимировна Александрова, Геннадий Евгеньевич Домнин, Наталья Васильевна Сысоева.



Газеты лучше – нет!

Любимая газеточка «Наран» Нам помогает от различных ран! В ней на любой вопрос найдешь ответ, Скажу вам честно, что газеты лучше нет!
Р. Лебедева

Путевые заметки врача

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ... ПОСЛЕ МОРЯ?

➔ На размышления меня навела одна из моих пациенток, которая позвонила и рассказала, как они с сыном провели отпуск на море.

– Прошел всего лишь месяц, а ребенок заболел, обострились ринит и аденоиды. Не вылезает из поликлиник. Неужели это миф, что купание в море и южный воздух укрепляют иммунитет? – спросила обеспокоенная мать.

И верно, за мою практику было немало случаев, когда вернувшись «с югов», загорелые и отдохнувшие отпускники вскоре шли на больничный. Резкая смена климата, когда за 10–14 дней организм едва успевает адаптироваться к другому климату, стрессы, связанные с любыми поездками и перелетами – все это, порой, является для ослабленного и особенно детского организма сильной встряской. Что делать, чтобы короткий отдых пошел на пользу?

Россияне сейчас с удовольствием бывают в Европе. Как врача, меня всегда тянет сравнивать. Как у них, а как у нас?

Хочу поделиться впечатлениями от испанской системы здравоохранения. Она по праву считается одной из самых лучших и современных не только Европе, но и в мире. Не-

отложную (ургентную) скорую помощь в государственных больницах и в отделениях испанского Красного Креста круглосуточно оказывают всем без исключения и на высочайшем уровне. Однако с лечением хронических заболеваний дела обстоят сложнее. Напротив, чтобы попасть на прием к узкому специалисту, записываться нужно не менее, чем за полгода. Услуги частных специалистов довольно дорогие. Многие испанцы покупают годовые страховые полисы, оплачивая частных специалистов заранее и «оптом».

Следует отметить, что испанцы считаются одной из самых здоровых наций в мире. По статистике, средний уровень жизни для женщин составляет 80 лет, для мужчин – 75. Это самый высокий показатель по Евросоюзу. Может быть, этому способствует традиционная сиеста, когда в полуденную жару местные жители отправляются отдыхать на четыре часа.

Тем не менее уровень заболеваемости здесь достаточно высок. Распространены, особенно в пожилом возрасте, болезни «холода» – сердечнососудистые патологии, болезни суставов и опорно-двигательного аппарата, заболевания почек,

сахарный диабет, онкология. Это связано с тем, что испанцы ведут вечерний образ жизни, любят воду, прохладу и морскую свежесть, очень чувствительны к перепадам осенне-зимних температур.

В связи с этим хотелось бы отметить, что «холод» почек

собно не только возродить жизнь, но и погасить ее огонь... Неумные морские купальщики рискуют «заработать» болезни суставов, мочеполовой системы. Детки приезжают домой с энурезом, ослабленными бронхами, отитами и ангинами.



легко заработать, чересчур увлекаясь водными процедурами. Не стоит проводить в море больше 15 минут, а детям достаточно и десяти. Старайтесь не сушить на теле купальник, не пейте охлажденные ледяные напитки даже в жару. Ведь вода есть само воплощение Инь-начала, которое спо-

гораздо эффективнее отдых пройдет, если вы еще употребите морскую целебную воду в виде полосканий горла и промываний носа. Некоторые практичные туристы даже привозят соленую морскую или океанскую воду в пластиковых бутылках домой.

Хотя испанские крупные, наливные плоды необычайно ароматны и сочны, местные жители совершенно правильно не увлекаются сыроедением. Они традиционно употребляют в пищу термически обработанные овощи и фрукты. Очень трепетно относятся к пряностям, а потому умело добавляют в нужных пропорциях практически в каждое блюдо лук и чеснок, зелень и шафран. Правда, ужинают испанцы нередко ближе к полночи, но – обязательно со вкусом и растягивая удовольствие. Не обходится и без десерта – сладкие пончики, пирожки, сушеные фрукты.

А перед ужином на побережье звучат непередаваемые мелодии. Пожилые и молодые пары танцуют фокстрот, ча-ча, кружатся в медленном вальсе. А потом расходятся, трогательно взявшись за руки...

«Бархатный» сезон продолжается... А если вам не хватило солнца, горячего песка и прогретой гальки под ногами или вы вовсе не успели отдохнуть, приглашаем в клинику «Наран». Замечательный оздоровительный санаторно-курортный эффект вам и вашим детям будет обеспечен!

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
К. М. Н.

Фитобар

НАТУРАЛЬНЫЙ СОК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Три вида соков «Алоэ Вера» для вашего здоровья:

– сок «Алоэ Вера» (99,6% чистого сока алоэ);
 – сок «Алоэ Вера» с виноградом (96% чистого сока алоэ с добавлением экстракта винограда). Очень сладкий и вкусный, и поэтому так нравится детям;
 – сок с женьшенем (96% чистого сока алоэ с добавлением экстракта женьшеня, который благотворно влияет на мужскую половую функцию).

Показания к применению:

- заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтериты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, запоры);
- хронических заболеваний легких (бронхиты, бронхиальная астма, бронхопневмония, туберкулез, пневмосклероз);
- сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, гипертония, варикозное расширение вен, артрит, геморрой);
- хронических заболеваний почек и мочевыводящих путей;
- кожных заболеваний (дерматиты, экзема, псориаз, герпес);

- заболеваний нервной системы (невралгии, головные боли, депрессии, неврастения);
- тонзиллиты, бурситы, артриты.



Свойства:

- активизирует системы самоочистки организма, выводит шлаки и токсины из желудочно-кишечного тракта, почек, желчного пузыря, печени, легких и т.д.;
- устойчиво нормализует обмен веществ, проводит детоксикацию организма. И глав-

ное, этот эффект имеет пролонгированное действие;

- обладает противовоспалительным и антиаллергическим действием, ускоряет восстановление процессов в тканях и заживление язв;

- повышает неспецифическую сопротивляемость организма, укрепляет и стабилизирует иммунную систему и уровень энергии в организме. Является профилактикой раковых заболеваний;

- эффективен как средство снижения веса;

- обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек;

- нанесение сока на кожу очищает ее от угрей, делает кожу молодой и упругой;

- не вызывает привыкания организма, не является пищевой добавкой и абсолютно безопасен.

Способ применения: Чистый сок в количестве 50–150 мл в день полезен людям любого возраста в любом физическом состоянии. Вы можете принимать его как до, так и после еды, можете смешивать его с минеральной водой, с красным или белым вином, чаем, молочными продуктами и др.

ДЛЯ ЛЮБВИ И ЗДОРОВЬЯ



«Шей Ли Шен Тянь» – препарат для устранения эректильной дисфункции на основе личинок муравьев. Тибетские травы, входящие в состав данного препарата, специально собраны в экологически чистой зоне, в горах Тибета на высоте 4000 м. Также в его состав входят панты оленя, бычья плацента, плацента оленя, личинки муравьев, лечебные травы.

«Шей Ли Шен Тянь» поможет представителям сильного пола справиться с проблемой слабой потенции, позволит свободно выбирать время для сексуальных отношений. Препарат эффективно укрепляет мужское здоровье, лечит простатит, импотенцию, помогает при преждевременной эякуляции, продлевает длительность полового акта.

«Шей Ли Шен Тянь» – препарат для устранения эректильной дисфункции на основе личинок муравьев. Тибетские травы, входящие в состав данного препарата, специально собраны в экологически чистой зоне, в горах Тибета на высоте 4000 м. Также в его состав входят панты оленя, бычья плацента, плацента оленя, личинки муравьев, лечебные травы.

СТАКАН С ЧУДЕСНЫМ НАСТОЕМ

Биджаясал – одно из самых редких растений на Земле. В аюрведической медицине его древесина, кора, листья являются ценнейшим сырьем, поскольку содержат целебные вещества, снижающие сахар в крови, артериальное давление, заживляющие язвы желудка. Настой растения полезен при гастрите, улучшает работу кишечника, снимает воспаление мышечных тканей, нормализует менструальный цикл, очищает и разжижает кровь и

печень, лечит заболевания нервной системы. Это растение оказывает мощное иммуностимулирующее действие.



Способ применения:

вечером в стакан залить горячую, кипяченую воду (70–80° С), настоять и выпить содержимое утром, натощак, затем в стакан налить воду, дать настояться 12 часов и выпить на ночь. Лечебное действие стакана «Биджаясал» может сохраняться в течение 2 месяцев.

Консультация по телефону

ЭНУРЕЗ – ПУТЬ К МУЖСКИМ ПРОБЛЕМАМ?



«Мой 10-летний сын страдает от ночного недержания мочи. Испробовали массу методов, но безрезультатно. Хотелось бы узнать, как развивается это заболевание и может ли помочь тибетская медицина?»

Татьяна Ковалева, г. Красногорск



Отвечает врач клиники «Наран» на «Смоленской» Зоригма АНТАГАРОВА:

Энуруз является следствием «холода почек» или недостатка энергии. Этот синдром у взрослых обычно возникает после длительной болезни, при хро-

нических заболеваниях почек, при старческой или врожденной слабости энергии почек. В детском возрасте больше связан с переохлаждением и стрессами. Недостаточность энергии почек ведет к нарушению иннервации мочевого пузыря, контролирующего ночное мочеиспускание, в результате чего возникают энурез, недержание мочи, поллакиурия – частое мочеиспускание в ночное время и т. д. Бледность языка и кожных покровов, слабый, нитевидный пульс – также признаки застойных процессов в почках.

Опасность энуреза состоит не только в тех неприятностях, которые он доставляет сам по себе, но и в том, что он способствует еще большему увеличению «холода» почек (ведь ребенок вы-

нужден зачастую подолгу лежать в холодной, сырой постели). С годами это может спровоцировать такие заболевания, как киста почки, гидронефроз, нефриты (пиелонефрит, гломерулонефрит), мочекаменная болезнь, патологические поллюции, простатит, импотенция.

Жизненная энергия почек необходима для нормальной функции легких. Поэтому при ее недостаточности снижается функция, контролирующая дыхание (особенно поступление воздуха при вдохе), и энергия легких меняет преимущественное направление своего движения с нисходящего на восходящее. В связи с этим появляются одышка и астматоидное дыхание.

Почки не только очищают кровь, но и выводят из организма шлаки и жидкость. Они сохраняют и направляют тепло в органы и ткани, расположенные ниже талии: кости, мышцы и суставы ног, органы малого таза. Если «холод» нарастает, появляются и другие симптомы: болезненность и слабость поясничной области и коленных суставов, вялость, учащенное мочеиспускание (поллакиурия), капельное выделение мочи после мочеиспускания, недержание мочи, простатит, уретрит у мужчин, эндометриты, эндометриозы, нарушения менструального цикла у женщин, первичное и вторичное бесплодие.

Почки – теплолюбивый орган. При энурезе у детей особенно противопоказано охлаждение ног, поясницы, общее переохлаждение, сквозняки, купание в холодной воде. Очень часто энурез возникает у детей после летнего отдыха, проведенного на море. К сожалению, родители не всегда должным образом следят за тем, чтобы ребенок вовремя менял мокрые после купания плавки или купальник, которые остаются обсыхать прямо на теле.

При энурезе, как правило, анализы мочи и крови могут оставаться в норме, УЗИ почек также ничего не выявляет, и только по пульсу опытный врач тибетской медицины определит неблагополучие почек.

Поскольку энурез относится к болезням «холода», это требует применения согревающих процедур и фитопрепаратов, увеличивающих энергию тепла в организме. Внешние методы воздействия – это

массаж стоп, поясницы, прогревание их нагретыми камнями и полынными сигарами. Врач воздействует на точки меридиана почек, точки переднего и заднего срединных меридианов, тесно связанные с мериди-

аном почек. Кроме того, точки меридианов желудка, селезенки, печени также компенсируют недостаточность энергии почек, питают и стимулируют их функцию.

На ночь ребенку непременно следует согревать постель, проглаживая ее утюгом, прогревать подошвы ног. Можно надеть шерстяные носки. При этом необходимо следить за тем, чтобы ребенок тепло одевался и обувался в сырую погоду (что в равной степени относится и к взрослым). В питании следует исключить из рациона холодные продукты, сырые овощи и фрукты, прохладительные напитки, избегать преобладания продуктов, содержащих «холодную» энергию Инь (молоко и молочные продукты, макароны, каши на молоке, картофель и др.). И, напротив, в рационе обязательно должны присутствовать продукты с «теплой» энергией Ян (баранина, лук, чеснок, соль, перец, имбирь и другие специи).



Счастье исцеления

МАССАЖ ПОМОГ МНЕ ДОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ

Недавно в «Наран» пришла москвичка-долгожительница **Полина Ивановна Смирнова**. 1 октября ей исполняется ровно 100 лет! Эта обаятельная, активная женщина поразила нас в самое сердце. Коллектив клиники от всей души поздравляет **Полину Ивановну** с этой знаменательной датой и желает крепкого здоровья, неиссякаемой энергии и гармонии!



Полина Ивановна на приеме у доктора Майласа

– **Полина Ивановна, расскажите, пожалуйста, как вам удастся так выглядеть в ваши годы?**

– Каждый день я занимаюсь гимнастикой и самомассажем, делаю по 20 упражнений. Редко когда пропускаю. Еще не вставая с постели по утрам выполняю для рук, для ног по пять упражнений – сидя, стоя, чтобы расшевелить все суставы, массирую пятки.

Как-то в одной газете вычитала интервью с профессором, которое называлось

«Лечимся без таблеток». Там рассказывалось, что нужно было найти биологически-активные точки на теле и до 80 раз промассировать их – утром по часовой, вечером – против часовой стрелки. Не ленюсь, может быть, поэтому я и подвижный человек.

– **Наверное, и питание у вас особенное?**

– Питаюсь я в основном салатами. Все, что в доме есть: редька, редиска, яблоки, огурцы, капуста – все перемешиваю. Добавляю щепот-

ку соли, сахара, специи, заправляю майонезом. Вот я в день два раза это кушаю. Иногда потребляю чайную колбасу и люблю свиную копченую грудинку, не жирную. Она не содержит холестерина. А так я мясо редко ем. Иногда покупаю фарш, делаю котлеты и фаршированную картошку.

– **Вы еще и активная домохозяйка?**

– Конечно. Я и готовлю сама, и стираю, убираю, пыль вытираю. Все сама. Ну, конечно, машина стиральная есть, но развешиваю я сама, снимаю и глажу. Стараюсь по дому все делать, иначе окостенею, суставы не будут работать. Я всегда говорю – наше здоровье в наших руках. Поэтому надо всегда собой заниматься, чтобы быть в гармонии с окружающим миром. А кто ленится и бездействует, дряхлеет, стареет и быстро жизнь кончается. Ведь мало кто доживает даже до 90 лет, а я вот живу. Сын иногда по дому помогает, ему 73 года.

– **А чем занимались всю жизнь, где работали?**

– По профессии я экономист. Но партия не дала мне сделать карьеру. После замужества я родила сына и стала домохозяйкой. Потом грянула война. Я всегда работала для людей, старалась, чтобы всем вокруг было хорошо – накормить, подарить что-нибудь, поддержать. Вот и вам яблочек привезла (улыбается)...

Сангира УЛЮМДЖЕВА

САХАР И ДАВЛЕНИЕ УПАЛИ, СПИНА НЕ БОЛИТ. ТЕПЕРЬ СМОГУ СВЕРНУТЬ ГОРЫ



«Я давняя и преданная пациентка «Нарана». Лечилась у вас уже три раза. В этот раз пришла с обострением сахарного диабета 2-го типа, хроническим обструктивным бронхитом и другими недомоганиями.

Помню, после первого курса лечения похудела на 6 кг, стала лучше чувствовать себя, «лицом посветлела», как говорили окружающие.

И в этот раз похудела, сахар упал до 3 (был 8,9) – здорово помог стаканчик «Диаслим». Спина не болит, восстановилась работа ЖКТ. Были проблемы со сном. Сейчас сплю хорошо.

После лечения прошла депрессия, уменьшился аппетит, прибавилось сил. Захотелось горы свернуть.

Близкие отмечают изменения. Сын говорит, что я похорошела. Он тоже лечился в «Наране». У него были проблемы со спиной, он постоянно за рулем. Остался очень доволен лечением. Занялся фитнесом, силы появились.

А моя мама приходила за фитопрепаратами. У нее большие проблемы с ногами – полиартрит, остеохондроз, остеопороз. Она записалась на лечение, но заболела – высокое давление на фоне ОРЗ. Как пройдет ОРЗ, сразу к вам! Пока купила полные сигары и пластыри, лечится дома. Эффект есть!

Спасибо «Нарану» за все!»

Наталья Викторовна Литвинчук, г. Москва



Комментирует врач клиники «Наран» на «Войковской» Руслан УСТАРОВ:

– Наталья Викторовна, 1954 года рождения, обратилась с

жалобами на сухость во рту, слабость, быструю утомляемость. В анамнезе: хронический обструктивный бронхит, сахарный диабет 2-го типа. Последний период – гликемия 6,1–6,4 ммоль/л. Кашель, одышка при умеренной физической нагрузке. Около 10 лет страдает нарушениями сна и головокружением. Курит много лет по две пачки в день, есть избыточный вес, артериальное давление – 130/80.

Наследственный тип конституции у Натальи Викторовны – Слизь. Налицо возмущение этой конституции, связанное с неправильным питанием и образом жизни.

Назначено три курса очищающей, снижающей сахар и «согревающей» фитотерапии. Пациентка стала меньше курить, следит за питанием. Перестали беспокоить головокружение и повышенная потливость, прошел сухой кашель, одышка, боли в суставах. Наталья Викторовна отметила, что теперь легко поднимается на 6-й этаж. К концу лечения улучшилось общее состояние, снизился сахар в крови, стабилизировалось давление (120/70 мм. рт. ст.).

ОРГАНИЗМ «ПРОГОЛОСОВАЛ» ЗА ЛЕЧЕНИЕ В «НАРАНЕ»



Екатерина Токер и ее врач Светлана Даржинова

Рассказывает Екатерина Андреевна Токер:

– Я на пенсии, есть уже трое внуков, но я очень активная бабушка. Люблю путешествовать, особенно на теплоходе по Волге, люблю экскурсии, где приходится много ходить, держать себя в форме.

Проблемы со здоровьем начались, когда мне исполнилось 43 года. Трижды лечила в больнице свой недуг. Сначала хотели оперировать, но потом начали лечить ударными дозами таблеток. После этого появились проблемы с сосудами, дальше – с суставами, выявили камни в желчном пузыре. Проблемы со здоровьем накапливались, а выхода я не видела.

Однажды в почтовом ящике нашла «Вестник тибетской медицины». Прочитала статьи, полезные советы. И стала осознавать, что наше невежество, незнание основных принципов работы своего же организма мешают жить полноценно, с радостью и порождает столько проблем. Понравилась открытость вашей клиники, что вы даете столько советов всем желающим помочь себе даже самостоятельно. И это очень ценно!

В клинике очень уютно, приятные работники, замечательные доктора. Вы дали мне возможность в 62 года убедиться,

что чудеса бывают. Моя спина выровнялась после первого же сеанса! А до этого боль была такая, что отпустит, а ты напряжешься и ждешь опять. Второго сеанса ждала с нетерпением! А потом и засыпать стала во время процедур под лечебную, умиротворяющую музыку. Буду стараться выполнять советы моего врача – Светланы Убушаевны Даржиновой, вести правильный образ жизни, питания.

«Умеренность – союзник природы и страж здоровья».

Абу-аль-Фарадж

«Подобно тому, как существует болезнь тела, существует также и болезнь образа жизни».

Демокрит

Когда видишь такой замечательный результат, хочется пожелать, чтобы многие люди сумели так спланировать свой бюджет, может, отказаться от каких-то менее нужных трат, но здесь побывать обязательно. И после первого же сеанса наступит понимание того, что это верное решение. Организм сам за это «проголосует».

ПРОШЛИ ХРОНИЧЕСКИЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

«Огромное спасибо всем сотрудникам клиники «Наран», а особенно моему лечащему врачу Жанне Викторовне Шодоновой. Благодаря их вниманию и высочайшему профессионализму удалось полностью избавиться от таблеток. Улучшилось самочувствие, пропали мучившие

многие годы головные боли. Жанна Викторовна очень помогла – после ее процедур стал другим человеком (сбросил 5 лет возраста и 3 кг веса!). Всего самого-самого, радости и счастья!»

Андрей Александрович Айрапетов, г. Москва

Внимание!

Всем заинтересованным лицам!

Институт тибетской медицины и астрологии Его Святейшества Далай-ламы XIV (Мен-ци-кханг) в лице его ректора, профессора Дава, и полномочного представителя Его Святейшества Далай-ламы XIV в России и странах СНГ Наванга Норпа официально заявляет о том, что Институт, являющийся сегодня Мировым центром тибетской медицины, никаких договоров и соглашений по патронату с клиникой «Тибет» в Москве не имеет.

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



наран

работает с 1989 года

Комплексное лечение хронических заболеваний

Заболевания органов дыхания

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

Сердечно-сосудистые заболевания

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

Заболевания мочеполовой системы

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

Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

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

Заболевания нервной системы

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

Заболевания эндокринной системы

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

Заболевания желудочно-кишечного тракта

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

Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

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

КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

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

Тел. (495)221-21-84

www.naran.ru

Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23	Тел. (495)510-39-61
м. «Проспект Мира», ул. Гиляровского, д. 50	Тел. (495)688-42-69
м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6	Тел. (495)605-04-90
м. «Таганская», ул. Народная, д. 20	Тел. (495)221-21-84
м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10	Тел. (495)415-34-35
м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11	Тел. (499)904-16-11
м. «Войковская», 5-й Войковский пр-д, д. 12	Тел. (499)747-49-61

Адрес клиники «Наран» в Санкт-Петербурге:

м. «Достоевская», «Владимирская», ул. Разъезжая, д. 4 Тел. (812)454-00-74

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

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

Адрес клиники «Наран» в Казани:

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 99683
ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ПО МОСКВЕ
44,65 РУБ. – 3 МЕС.
89,30 РУБ. – 6 МЕС.

Тибетский астропрогноз с 1 по 31 октября

Удачные дни: 6, 12, 13, 14, 21

Благоприятные дни для стрижки волос:
2, 3, 4, 10, 11, 15, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 31

Для начала приема лекарств: 3, 11, 21

Для выезда в дорогу:

2, 3, 6, 11, 12, 13, 15, 19, 21, 23, 27, 31

Неблагоприятные дни: 8, 9

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Войковская»

4 октября: «Заболевания щитовидной железы».

11 октября: «Лечение гастроптоза в тибетской

медицине».

Начало в 12.00. Вход свободный

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

4 октября: «Сахарный диабет».

11 октября: «Ожирение и тибетская медицина».

Начало в 13.00. Вход свободный

Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»

11 октября: «Болезни кожи».

Начало в 14.00. Вход свободный

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

4 октября: «Лечение ОРЗ и его осложнений».

11 октября: «Бронхиальная астма».

Начало в 15.00. Вход свободный

Запись по тел. (495)221-21-84

Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 5%

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

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

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

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

Адрес редакции: 125171, г. Москва, ул. Народная, д. 20
Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)

Наш сайт: www.naran.ru
E-mail: mail@naran.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 28.09.2009.

Заказ №
Цена свободная