



# ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 15 (145)  
октябрь 2012 г.

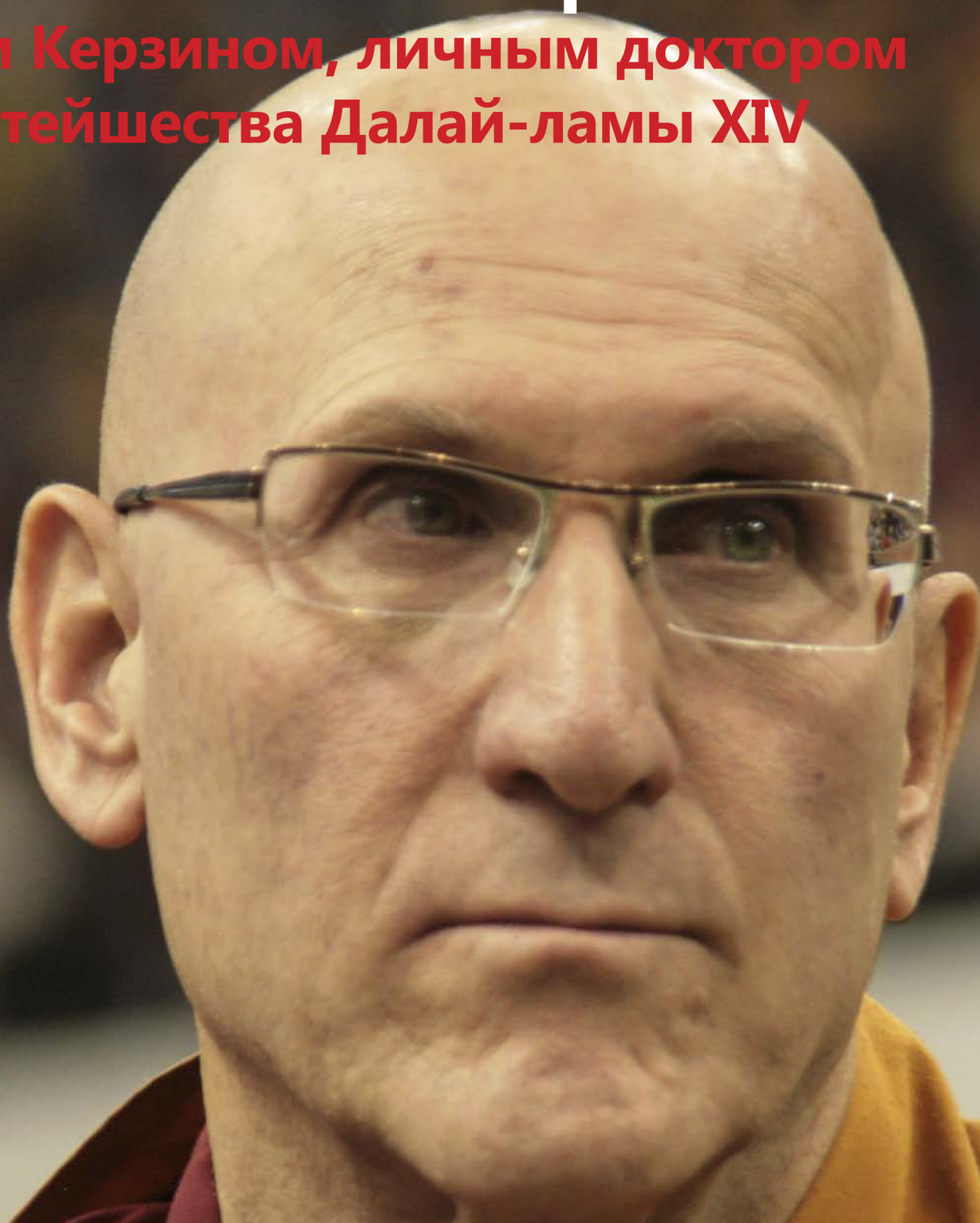
Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

**наран** работает  
с 1989 года

8 (963) 993-12-77      8 (495) 510-39-61  
8 (499) 74-74-962      8 (495) 510-39-62  
Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК      [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

## ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ с Барри Керзином, личным доктором Его Святейшества Далай-ламы XIV



Слово главного  
врача

стр. 2



Встречаем осень  
без болезней!

стр. 5



Вопрос -  
Ответ

стр. 6



О «Наране»  
с любовью

стр. 7



## Слово главного врача

# Еда как причина «холодных» и «горячих» болезней



Главный врач и основатель клиники «Наран», к. м. н. Светлана Чойжинмаева

**П**о диалектике развития Вселенной, мир как единое целое состоит из двух составляющих, неразделимо связанных между собой и тесно взаимодействующих: холод и жар, день и ночь, солнце и луна, гора и степь, север и юг, мужчина и женщина и так до бесконечности. Земля является источником всего, что произрастает на ней, и все, что появляется на ней, несет в себе элементы воды, земли, воздуха, металла, солнца и луны. Еда человека, как все в природе, несет природу холода и жара.

Овощи, фрукты, плоды, ягоды, которые впитывают и вбирают в себя энергию земли, имеют холодную, «иньскую» природу. Солнце имеет горячую, «янскую» природу, а вода, луна, земля, воздух – «иньскую». Картофель, свекла, репа, морковь, редис и все корнеплоды растут в земле, впитывая энергию земли и воды, потому имеют холодную, глубоко «иньскую» природу.

Яблоки, виноград, персики, айва произрастают наверху, на земле, но это не говорит о том, что они могут иметь исключительно «янскую» или только «иньскую» природу. Это зависит от того, насколько они насыщены энергией солнца и на сколько процентов состоят из воды. Чем больше воды они впитывают, тем более «иньскими» продуктами они являются. Вода – это один из самых холодных элементов в природе, даже будучи комнатной температуры.

### О природе злаковых

Пшеница, рожь, ячмень, просо, рис также делятся на «инь» и «ян». Рис имеет «инь-природу», потому что растет в воде в теплых «янских» странах, где сам климат подразумевает употребление «иньской» еды. Для соблюдения гармонии и баланса в организме человека самой природой так создано, что в «янских» странах людям нужна «иньская» еда с холодными свойствами, а в «иньских» странах –

«янская» еда с горячими, согревающими свойствами. В человеке изначально живет творческое начало, он готовит еду, с помощью приправ придавая ей, в зависимости от наличия специй, «янские» или «иньские» свойства.

### О природе мяса

Мясо, которое мы употребляем в пищу, зависит от вида животного: дикое оно или домашнее, обитает ли оно в лесах, пасется ли на открытых горных пастбищах или в залитых солнцем степях. Мясо забайкальских овец будет отличаться от мяса их собратьев из Краснодарского края, Кавказа или европейской части России, потому что его вкус и свойства зависят от того, какую траву они едят, какие элементы эти травы несут. У мяса животных, обитающих в дикой природе, будет совершенно уникальные свойства, насыщенные чистой природной энергетикой.

Вкус мяса животных различается и зависит от того, в каком регионе оно обитает и чем оно питается. Мясо домашнего животного – свиньи, которая питается комбикормом, отличается по вкусу от мяса хавроний, которых кормят яблоками и картошкой. Например, на Украине сало свиньи имеет особенное качество, оно намазывается на хлеб, а в Сибири свиное сало твердое.

Наиболее «янскими», с очень теплыми, согревающими свойствами, являются баранина, конина, далее оленина, телятина. Нейтральные свойства у говядины, а курятина уже «иньской» природы. Наиболее же «иньским» является мясо свиней. Гуси, утки, индейка нейтральны. Но любое мясо можно сделать более «янским», если при приготовлении блюд использовать различные согревающие специи, приправы (лук, чеснок, имбирь, перец и мн. другие).

### О рыбе

Поскольку рыба имеет «иньскую» природу, то человек при употреблении ее в пищу может, используя различного рода специи, сделать ее «янской». Бесспорно, любая соленая рыба (особенно жирные сорта красной рыбы – форель, семга) обладает «янскими» согревающими свойствами, поскольку соль содержит элементы «ян».

### Человек и еда в теплых странах

В течении тысячелетий, что живет человек, он пришел к выводу, что пищу надо термически обрабатывать и сдабривать специями. В странах «янской» природы жители, например, употребляют рис не так, как мы, они не варят, допустим, рисовую кашу на молоке. Любители риса стараются сделать его удобоваримым для организма, для желудка, применяя и смешивая разнообразные специи, начиная с кориандра, корицы, имбиря и заканчивая кардамоном, различными видами перца. Японцы едят рис с васаби (острая горчица), китайцы – с разными соусами (от остро-сладких до сладко-соленых вкусов).

Жители теплых стран научились не употреблять в пищу сырые овощи и фрукты, которые у них в избытке. Например, бананы они жарят, делают банановые карамели, кисели, конфеты, варят банановые каши и еще тысячу и одно блюдо для того, чтобы облегчить работу своего организма. Они заметили, что от сыроедения у них ухудшается здоровье, развиваются полипы, гастриты, онкология, опухоли, метеоризм, и пришли к выводу, что фрукты необходимо термически обрабатывать, и с успехом это делают на благо своего здоровья, чего нельзя сказать о нас, россиянах. Мы едим заморские фрукты круглогодично

и почти не обрабатываем их. Не потому ли у нас так много болезней «холода», от простуды и бронхитов до опухолей и диабета?

Аюрведическая кухня тоже славится разнообразием термической обработки с добавлением специй. Причем здесь есть интересный нюанс: при готовке сладкого в блюдо добавляются острые специи в виде перца, имбиря для облегчения работы желудочно-кишечного тракта, чтобы сладкая еда переварилась, не увеличила слизь в организме и вышла в виде шлаков и отходов. Желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкий кишечник, печень – все должно участвовать в акте пищеварения и улучшать работу внутренних органов.

### Из еды формируется кровь!

Мы привыкли питаться второпях, употребляем незрелую, недоспелую, холодную, выхваченную из холодильника еду. Поедая очередную порцию такой еды, не задумываясь, что из этого образуется наша кровь! Кровь несет элементы той пищи, которую мы в себя отправили. Если мы употребляем еду с большим количеством «иньских» элементов, значит, кровь у нас будет «холодной», и наоборот, если употреблять продукты, заключающие в себе много «янской» энергии, кровь будет горячей. И соответственно, болезни (если мы доводим себя до них) будут «холодными» и «горячими».

### Три конституции

Почему мы говорим, что еда является причиной заболеваний? От еды, условий проживания, генетики зависит конституция человека, которую мы делим на три основных типа: Ветер, Желчь и Слизь, а также их сочетания (Ветер-Желчь; Слизь-Желчь; Слизь-Ветер) и их гармоничное состояние (Ветер-Слизь-Желчь).

**Люди конституции Слизь (флегма)** – большие, рыхлые, крупные. Несмотря на внушительные габариты, толстую подкожно-жировую прослойку, эти люди часто мерзнут и страдают от насморков, бронхитов, заболеваний мочеполовой системы, артритов, артрозов. Если понаблюдать, мы увидим, что они едят корнеплоды, злаковые, злоупотребляют хлебобулочными изделиями, картофелем, сладостями, тортами, незрелыми яблоками, употребляют много холодной жидкости. Вся эта еда вызывает болезни холода. Основу конституции Слизь составляют две стихии – земля и вода, а они относятся к элементу холода.



**Люди конституции Ветер (сангвиники)** – подвижные, худощавые, тонкокостные, эмоциональные, перекусывают на бегу, питаются всухомятку небольшими порциями, редко употребляют горячую пищу, любят зеленый чай, кофе, курят, а сигареты являются очень «иньскими» и имеют горький вкус, который вреден Ветрам категорически. Холодная «иньская» еда остужает кровь, поэтому они всегда мерзнут, даже летом руки и ноги у них холодные, в любое время года они часто простужаются, страдают от нефритов, циститов, бессонницы, депрессии, которые часто являются следствием неправильного питания. Ветры часто употребляют вечером цитрусовые, яблоки и пьют зеленый чай с лимоном.





**Люди типа Желчь (холерики)** имеют огненную, генетически горячую энергию. При этом у них присутствует желание употреблять еду «янской» природы, они пьют много горячего чая с молоком, употребляют в большом количестве мясо, любят жареное, горячее. И, соответственно, кровь у темпераментного человека конституции Желчь становится еще более горячей, он легко поддается эмоциям и гневу. Гнев его никогда не заканчивается, потому что он «подбрасывает дрова в печь», разжигая его едой. Люди этого типа склонны к болезням «жара»: инфекциям, острым пищевым отравлениям, острым холециститам, панкреатитам. Из хронических заболеваний «жара» можно выделить гипертонию, ИБС, подагру, ЖКБ.

### Об изменении конституции

Человек из холодных регионов России, например, Сибири, приспособлен к холодному климату и перепадам температуры. Он употребляет мясо «янской» природы: говядину, конину, баранину, чтобы обеспечить себе тепло в организме. Мясо в организме неспешно переваривается, происходит медленное сгорание пищи, и тепло поступает в организм в таком же темпе. Приспосабливаясь к внешней среде, человек употребляет в пищу супы, бульоны – необходимость стран с холодным климатом: Скандинавии, России.

Если сибиряк поедет в Индию, то живя в теплом климате и начав употреблять еду «иньской» природы, он может перейти из одной конституции в другую. У человека произойдет перестройка организма вследствие изменения климата и питания, поэтому он может быть подвержен заболеваниям, характерным людям той конституции, в которую он перешел. Скорее всего, у него будут инфекционные заболевания, пищевые отравления, гепатит, сальмонеллез и т.д. Или наоборот, предположим, что южанин, который комфортно, в неге и холе, жил в своем теплом краю, переехал в сырой Петербург. В этом случае можно с уверенностью сказать, что его будут беспокоить суставы, частые простуды, простатит у мужчин, гинекологические заболевания у женщин, бронхиты, астма, пневмония, заболевания почек. При несоблюдении новых правил в питании (переход на более «янскую» пищу) у него будут возникать болезни «холода».

### Четыре группы болезней, два вида болезней

В тибетской медицине около двух тысяч наименований заболеваний, которые делятся на четыре группы.

К первой группе относятся болезни, которые можно вылечить, всего лишь изменив образ жизни и питания. Вторая группа – это болезни, которые можно вылечить с помощью внутренних методов – фитотерапии. К третьей группе мы относим болезни, которые излечиваются при помощи всех четырех методов лечения: соблюдения диеты, коррекции образа жизни, фитотерапии, и к ним добавляются внешние процедуры, такие, как глубокий точечный массаж, рефлексотерапия, моксотерапия, гирудотерапия и т.д.

Болезни «жара», или Желчи, развиваются очень быстро и быстро убивают. Болезни «холода» характерны для людей с холодной конституцией Слизь и Ветер, а также их сочетаний – Слизь-Желчь и Слизь-Ветер. Болезни «холода» накапливаются медленнее, отличаются длительностью течения и, соответственно, более длительным лечением. В обоих случаях, при наступлении болезни «жара» или «холода», первым и верным способом лечения является правильная еда, подобранная согласно конституции человека и приводящая в гармонию возмущенную дошу.

Четвертая группа подразумевает под собой болезни кармические, которые иногда могут поддаться лечению, а иногда – нет. Болезни кармического характера лечатся с помощью ритуальной медицины, через осознанное совершение благодеяний. Это тот случай, когда люди обращаются к монахам, астрологам, знахарям, шаманам, целителям.

В конечном итоге, в тибетской медицине все болезни делятся на болезни «жара» и «холода», и когда человек перебарщивает с употреблением одного вида еды, холодного или горячего, то это неминуемо ведет к заболеваниям.

Тибетская медицина необычайно богата и сложна, но ее принципы вполне доступны для понимания. Ее основная отличительная черта – это концепция целостного организма и системный подход к его жизнедеятельности. Здоровье – это общая победа врача и пациента. В первую очередь важен настрой больного, его готовность принять лечение и следовать рекомендациям доктора. И только тогда, когда пациент и врач объединяются в своих усилиях и действуют заодно, болезнь отступает. В этом случае тибетская медицина, ее знания, опыт и методы лечения действительно способны творить чудеса.

Получить консультацию врача тибетской медицины по правильному питанию можно по телефонам:

ст. м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12,  
8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99-312-77;

ст. м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23,  
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

Или на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

## Шаг третий

В память о враче тибетской медицины, основателе клиники «Наран» Чойжинимаеве Баире Галсановиче, который при жизни мечтал построить дацан, его мама, родные, коллеги и друзья начинают строительство буддийского храма на его родине. Для росписи дугана приглашен Заслуженный художник России, Народный художник Бурятии Юрий Мандаганов.

21 сентября уже начаты строительные работы согласно проекта (см. фото).

Все желающие могут принять участие в этом важном и значимом деле и внести свой посильный вклад в скорейшее завершение строительства буддийского храма. Каждый может оказать посильную финансовую поддержку для такого благого дела.

ОАО АК Байкал Банк. Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Красноармейская, д. 28.

БИК 048142736 ИНН 0323045986 КПП 032601001 МРИМНС №2

к/с 30101810200000000736 р/с 40817810400000000001

«Вклады для расчетов РПС» в назначении платежа указывать карточный счет № 1787461

Данчиновой Галине Галсановне



## ТИБЕТСКИЙ Астрологический прогноз

ОКТАБРЬ – НОЯБРЬ  
(01.10.2012 – 15.11.2012)

### Благоприятные дни для стрижки волос

4, 7, 8, 11, 12, 18, 19, 20, 22, 23, 24,  
25, 27, 28, 29

В ноябре: 2, 6, 7, 10, 11

### Благоприятные дни для начала приема лекарств

2, 4, 5, 6, 14, 15, 27, 31

В ноябре: 8, 11, 12

### Благоприятные дни для выезда в дорогу

4, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 18, 21, 23, 24, 27

В ноябре: 2, 6, 8, 9, 11, 12, 14

## Антицеллюлитное мыло SOFT с эффектом похудения



В состав мыла входят особые редкие морские водоросли, обитающие на большой глубине океана.

Этот продукт обладает способностью лечения целлюлита, снижения веса, но не имеет никаких побочных эффектов. В нем содержатся элементы, которые обладают активной способностью проникновения в кожу. Как только пена мыла SOFT соприкасается с кожным покровом, они проникают внутрь, очищают поры, улучшают кровообращение, обмен веществ и вымывают подкожный слой жира. Кожа становится при этом упругой, эластичной, выглядит моложе.

Для борьбы с целлюлитом и уменьшения жировых отложений по всему телу мыло наносится на всю поверхность кожи и втирается массирующими движениями в течение 5–10 минут. Для эффективного воздействия на участки тела, подверженные целлюлиту, мыло SOFT применяется при принятии горячей ванны или душа.

Даже если у вас очень чувствительная кожа – мыло для похудения SOFT не причинит вам ни малейших неудобств: никаких побочных эффектов, никакого дискомфорта, только мягкий и деликатный эффект похудения.

Для достижения стабильного положительного эффекта рекомендуется использовать мыло ежедневно не менее 3-х недель.



## Гость нашей газеты - известный ученый, буддийский монах, личный доктор Его Святейшества Далай-ламы XIV Барри Керзин: «Смысл моей жизни - помогать людям»

Барри Керзин живет в Индии в Дхарамсале и оказывает профессиональную медицинскую помощь не только высоким буддийским ламам, но и беднякам. 2–3 сентября по личному приглашению Верховного ламы Калмыкии Тэло Тулку Ринпоче и при поддержке Центра «Традиции Земли» Барри Керзин прибыл в Россию. И сегодня он дал эксклюзивное интервью для читателей газеты «Вестник тибетской медицины».

**Барри-ла, наших читателей интересует, как начинать утро, чтобы заряжаться энергией и после длинного трудового дня оставаться на позитивной ноте?**

Вот, что делаю я: проснувшись, сажусь в кровати и стараюсь настроиться на позитивный лад, чтобы зародить в себе позитивную энергию на весь оставшийся день. Позитивная энергия – это такая энергия, которая будет благоприятна для окружающих. Я говорю себе: «Сегодня буду стараться делать все, что в моих силах, чтобы помочь другим. И даже если я не могу им помочь в действительности, я буду думать, как помочь им в будущем».

И тем вашим читателям, которые имеют какую-то связь с буддизмом, после того, как в себе зародили такую мотивацию, нужно думать о мудрости, о том, что все подобно сновидению и даже я сам.

**Барри-ла, скажите, пожалуйста, как нужно правильно завтракать, есть ли какие-то советы для наших читателей?**

Я могу ответить с точки зрения практикующего врача. Например, очень полезно для организма пить по утрам зеленый чай, так как там есть антиоксиданты, есть овсяную кашу, сэндвичи, фрукты, которые дают клетчатку нашему организму, необходимую для хорошего пищеварения. Вместо сахара советую использовать мед, а вот с жирной пищей, в частности, с сосисками или беконом, советую быть осторожными – они очень влияют на уровень холестерина.

**Вы знаете, свежие фрукты, с точки зрения тибетской медицины, не очень полезны для организма. Как решить эту дилемму?**



Личный доктор Его Святейшества Далай-ламы XIV, буддийский монах Барри Керзин и Татьяна Тимофеева, главный редактор газеты «Вестник тибетской медицины»

Надо понимать, что советы тибетских врачей очень индивидуальны, нужно учитывать и регионы, и климат. Для Тибета характерны большая разница в климате различных районов, уникальные явления природы, связанные с действием ветра, облаков, дождя, инея и тумана. Общей тенденцией является сухой и холодный климат в северо-западной части края и влажный и теплый – в юго-восточной его части. Хотя в Москве климат не жаркий и не сухой, но в домах у вас центральное отопление, поэтому в квартирах довольно жарко. А вот при долгом нахождении в теплом помещении небольшое количество фруктов здоровью не повредит.

**Барри-ла, номер нашей газеты с Вашим интервью выйдет в октябре, поэтому посоветуйте читателям, как бороться с осенней хандрой, как оставаться бодрыми, когда не хватает солнечной энергии.**

От депрессии лучше всего помогает ежедневная медитация. И не обязательно она должна быть какой-то особой, это может быть простая медитация, во время которой мы следим за дыханием. Это нехитрое упражнение приносит нам энергию, а также чувство благополучия и счастья, что особенно полезно, когда уменьшается количество солнечного света.

**При медитации нужно представлять яркие краски?**

Нет, вы концентрируетесь на дыхании. Это просто: закройте рот, дышите носом, как обычно, но при этом сконцентрируйте свое внимание на точке между носом и губами, прислушиваясь

к своим ощущениям на вдохе и выдохе. Такая медитация занимает всего 5 минут, но делать ее надо регулярно, каждый день, тогда она будет приносить огромную пользу.

**Наши читатели давно знакомы с тибетской медициной. А вот что бы Вы посоветовали людям, которые никогда о ней не слышали? Чем отличается, на Ваш взгляд, тибетская медицина от классической, современной медицины?**

Во-первых, современная медицина очень плохо справляется с хроническими заболеваниями. Именно поэтому они и называются хроническими. К сожалению, в этих случаях пациентов «сажают» на медикаменты, которые снимают симптомы, но не лечат болезнь. Как правило, это касается сахарного диабета, астмы, артрита, гипертонии и других заболеваний. Тибетская же медицина зачастую помогает сократить количество западных лекарств или даже вовсе отказаться от них, облегчая симптомы с помощью своих методов. И здесь два положительных результата: во-первых, меньше вредного воздействия на организм, а значит, и меньше побочные эффекты; а во-вторых, большая экономия средств, так как не нужно покупать дорогие лекарственные препараты и делать дорогостоящие операции. Тибетская медицина – это фитопрепараты, массаж, иглоукальвание, пульсовая диагностика, поэтому лечение проходит быстрее и эффективнее для здоровья человека.

Беседовала Татьяна Тимофеева, главный редактор газеты



# Акция: «Встречаем осень без болезней!»

Осень – прекрасная пора. В это время природа преображается, в ней появляются новые краски и цвета, а воздух кажется особенно свежим. Однако не только светлые эмоции приносит людям это чудесное время года.

**О**сень богата на болезни: как правило, в этот период обостряются хронические заболевания, а также резко возрастает количество простуд. Вот неполный перечень недугов, которые дают о себе знать уже с сентября: обострение бронхиальной астмы, ангина, ОРВИ, цистит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит, неспецифический язвенный колит, гипертония, мигрень, сахарный диабет, ревматоидный артрит, нейродермит, псориаз и т.д.

Клиника тибетской медицины «Наран» в октябре проводит акцию: «Встречаем осень без болезней!».

Давайте поразмыслим, почему именно осенью происходит обострение хронических заболеваний, наступает пора простуд и ангина и появляются прыщи. Эти проблемы как будто только и ждали наступления осени. Хотя, кажется, должно быть совсем наоборот. Ведь после длительных каникул, отпусков, прогрева на солнце, купаний в теплом море и океане организм наполнен энергией, и наш иммунитет укреплен и может с легкостью сопротивляться капризам погоды. Но на деле все происходит совсем по-другому: с первыми дождями, ветром и холодами мы начинаем сопеть, кашлять, чихать, а то и сразу сваливаемся с повышенной температурой, а более

старшее поколение жалуется на боли в суставах, позвоночнике, почках и т.д.

А вот и ответ. Летом (особенно с конца июля и до конца августа) на рынках и в магазинах появляется огромное разнообразие овощей и фруктов, которые хочется съесть все и сразу. Нам же всегда внушали, что организм страдает от недостатка витаминов, поэтому как только мы видим такое изобилие овощей и фруктов, то набрасываемся на них, не зная или забывая, что, с точки зрения тибетской медицины, такая еда способствует накоплению Слизи в организме, что и ведет к различным проблемам со здоровьем. Кроме того, овощи и фрукты состоят до 80% из воды, которая тормозит жировой обмен, поэтому за лето мало кому удается сбросить вес. Итак, питание овощами и фруктами приводит к возмущению конституции Слизь, увеличивает холод и делает кровь «холодной», что в конечном итоге приводит к обострению уже имеющихся хронических заболеваний или провоцирует новые.

Теперь давайте рассмотрим, как представители различных конституций реагируют на наступление осени.

## Конституция Слизь

Люди этого типа больше остальных подвержены проблемам со здоровьем в осенний период, так как накопление Слизи, которое и так свойственно им,

достигает того предела, когда обостряются или возникают все болезни, связанные с нарушением гармонии этой стихии. Кроме того, эти люди обладают «холодной» кровью, а значит, им страшны сквозняки, холода и заморозки.

## Конституция Ветер

Люди-Ветры, как правило, худые, тонкокостные, быстро замерзающие, говорливые, очень эмоциональные и легко возбудимые люди. От радости до печали у них – один шаг. Кровь представителей этого типа «холодная», поэтому они весьма склонны к простудам, причем даже в теплое, летнее время. А с наступлением осени у людей-Ветров старшего возраста начинают болеть суставы, позвоночник, обостряются нервные заболевания, они легко впадают в депрессию.

## Конституция Желчь

Что же касается людей конституции Желчь, то от природы они наделены горячим темпераментом, у них «горячая» кровь, поэтому простуд и ангина они не боятся, а если все-таки заболевают, то болезнь протекает остро и коротко. Однако и представители этого типа страдают с наступлением первых холодов. Дело в том, что нагревшись на солнышке, набравшись еще больше «янской» энергии, люди-Желчи начинают страдать от избытка «жара» в ор-

ганизме: испытывают головные боли, тошноту, изжогу, тяжесть в шейно-грудном отделе позвоночника, сердцебиение и потливость, усиливаются приступы ярости, раздражения, повышается артериальное давление; появляются кожные проблемы (от прыщей до псориаза), нарушается сон, может даже случиться приступ подагры.

Для того, чтобы сохранять здоровье весь год, чтобы не бояться наступления первых холодов и в полной мере наслаждаться прекрасной осенней порой, клиника «Наран» предлагает читателям пройти профилактическое лечение.

В клинике тибетской медицины «Наран» кроме основного, комплексного вида лечения, направленного на общее оздоровление организма, Вы можете воспользоваться дополнительными специальными программами, предусматривающими лечение конкретного заболевания. Методы лечения в этом случае используются такие же, как при комплексном лечении, а именно:

- фитопрепараты
- внешние процедуры (иглоукалывание, аурикулотерапия, баночный массаж (вакуум-терапия), гирудотерапия, энергетический точечный массаж, моксотерапия (прогревание полынными сигарами биологически активных точек), стоун-терапия (прогревание горячими байкальскими камнями).

**В октябре мы предоставляем Вам скидку 10% на специальные программы. Акция действует с 1 октября по 31 октября.**

Для людей типов Слизь и Ветер мы предлагаем программы, согревающие организм, направленные на коррекцию лишнего веса, гармонизацию нервной системы.

«Повышаем иммунитет»	профилактика всех заболеваний	9 сеансов
«Худеем правильно №1, №2»	избыточный вес, ожирение	9 сеансов
«Жизнь без аллергии»	риниты, астма, дерматиты	9 сеансов
«Сахарный диабет без осложнений»	сахарный диабет	9 сеансов
«Без болей в суставах»	артроз, артрит и др.	9 сеансов
«Вернем бодрость духа»	синдром хронической усталости	9 сеансов
«Здоровый сон»	бессонница	9 сеансов
«Женское здоровье»	миома, мастопатия, эндометриоз, киста яичников, нарушения цикла	9 сеансов
«Мужское здоровье»	простатит, аденома простаты, импотенция	9 сеансов
«Лечим усталость по-тибетски»	синдром хронической усталости, бессонница	9 сеансов
«Антистресс по-тибетски»	неврозы, стрессы, депрессии, синдром хронической усталости	9 сеансов

Для людей типа Желчь мы предлагаем программы:

«Спина без боли»	шейно-грудной остеохондроз	9 сеансов
«Камни растворяются»	желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь	9 сеансов
«Мужские заболевания без гормонов»	лечение и профилактика хронических заболеваний	9 сеансов
«Гипертония без таблеток»	гипертония	9 сеансов
«Сахарный диабет «по горячему типу»	сахарный диабет	9 сеансов
«Чистая кожа»	кожные заболевания	9 сеансов
«Голова без боли»	головная боль	9 сеансов

Узнать подробно о проведении акции и записаться на прием можно по телефонам:  
**ст. м. «Войковская»**, 5-й Войковский проезд, д. 12,  
 8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99 312 77;  
**ст. м. «Проспект Вернадского»**, ул. Удальцова, д. 23,  
 8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62  
 Или на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru)



# Рубрика «Вопрос - Ответ»

Добрый день! Мне 30 лет, и у меня проблемы с кожей. Меня беспокоят прыщи, которые не проходят, несмотря на то, что возраст у меня не переходный. Это доставляет мне неудобства и вызывает комплексы. Неуверенность в себе мешает мне строить карьеру и отношения с девушками. Помогите мне советом, так хочется быть полноценным мужчиной, уверенным в себе.

Кирилл, 30 лет, г. Москва



На Ваш вопрос отвечает член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Ардан Лубсанов, врач клиники тибетской медицины «Наран» на ст. м. «Войковская»

**Б**лезнь кожных покровов – это часть общего, системного поражения организма, основой которого является нарушение конституций Желчь, Слизь и Ветер. Тибетская медицина рассматривает кожные покровы как отражение функции внутренних органов. И поэтому все проявления на коже (гнояники, прыщи, сыпь, изменение цвета и т.д.) для тибетской медицины – это сигнал о нарушении этих функций.

Когда возмущается конституция Желчь, усиливается работа печени, в том числе выработка желчи. В тибетской медицине один из видов желчи называется «Ясный Цвет», который отвечает за окрашивание кожных покровов и слизистых оболочек в нормальный цвет. Когда повышается этот вид желчи, то кожа становится горячей, шершавой, красной, на ней могут появиться пигментные пятна, сыпь, папилломы и др.

Когда желчь проникает в кожу через общий кровоток, могут появиться прыщи, родинки, угри, папилломы, гнойнички на спине и лице и развиваться такие болезни, как атопический дерматит, псориаз, экзема, дерматоз, нейродермит и др. В данных случаях тибетская медицина относит эти заболевания к так называемым болезням «жара» кожи. В данной ситуации для очищения крови, нормализации функции печени и восстановления нормального состояния кожи назначают фитопрепараты, действующие на конституцию Желчь (Болезни печени и желчного пузыря), и средства, очищающие кровь.

Когда возмущается конституция Слизь, кожные покровы становятся бледными и холодными, липкими на ощупь, появляются холодный пот, кожный зуд, мелкие прыщички, нарывы и долго не заживающие раны.

Когда нарушается конституция Ветер, кожные покровы становятся сухими, появляются зуд, шелушение, могут развиваться такие заболевания, как себорейный дерматит, дерматиты нервного происхождения.

Следует отметить, что в тибетской медицине существует такое выражение: «болезнь входит в тело через кожу и выходит через кожу». Этим в тибетской медицине подчеркивают роль внешних методов воздействия, лечебных процедур при лечении разных заболеваний. Точечный массаж по энергетическим каналам (меридианам) оказывает влияние на внутренние органы, способствуя их восстановлению и нормализации их функций. Глубокий точечный массаж активизирует циркуляцию крови и лимфы, усиливает приток крови к органам и коже, снабжает их энергией и улучшает энергетику всего организма.

Для достижения наилучшего результата внешние методы воздействия необходимо сочетать с приемом фитопрепаратов, оказывающих благоприятное внутреннее воздействие на организм. В общем, лечению кожных заболеваний тибетская медицина уделяет огромное внимание, и осуществляется оно в соответствии с основным каноном древней восточной медицины: «Организм человека – это единое целое».

Лечение заболеваний кожных покровов начинается после тщательной диагностики, и направлено оно не на устранение видимых симптомов, а на гармонизацию конституций Желчь, Слизь, Ветер, что в конечном итоге приводит к излечению нейродермитов, псориаза, угревой сыпи (акне) и многих других заболеваний кожи.

Кроме того, врач клиники «Наран» после диагностики подберет Вам правильное питание согласно Вашей конституции.

Здравствуйте. Подскажите, пожалуйста, как убрать отложение солей из организма человека с помощью тибетской медицины, что для этого понадобится и какие методы используются в клинике «Наран». Буду ждать вашего ответа.

Наталья, 43 года, г. Москва



На Ваш вопрос отвечает член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Марина Джигаева, врач клиники тибетской медицины «Наран» на ст. м. «Проспект Вернадского»

**П**роблему солеобразования в организме тибетская медицина рассматривает с позиции трех регулирующих систем, которые соответствуют трем конституциям, или типам, – Ветер, Желчь и Слизь.

Люди конституции Слизь – грузные, большие, медлительные, белокожие, с крупными суставами. У представителей этого типа Слизи в организме в избытке, от чего страдает лимфатическая и эндокринная системы. Соли у них чаще всего накапливаются в суставах вследствие общего замедления обмена веществ и застоя энергии. «Застой» и «замедление», «холод» в организме вообще характерны для этой конституции. У таких людей при перемене погоды, как правило, возникают боли в суставах и ломота.

Для согрева организма нет лучшей приправы, чем перец, который, кроме того, убирает воспаления, сжигает жиры, «сушит» лимфу. Этому типу людей подходят вкусы острый, кислый, соленый. Пища должна быть горячей, и первые, и вторые блюда. Свежие овощи сдабривайте большим количеством перца, кардамона, кориандра, гвоздики, молотого имбиря, лука, чеснока, не забывайте подсаживать. Вместо сметаны заправляйте салат двумя ст. ложками оливкового масла и 1 ч. ложкой бальзамического уксуса.

Если же человек имеет смешанную конституцию, Слизь-Желчь, например, то возможно образование холестериновых конкрементов в печени и желчном пузыре. Объясняется это вкусовыми пристрастиями этого типа – жареная картошка, селедочка, много хлебулочных изделий, сырых овощей и фруктов. В почках у людей этого типа также замедлен кровоток, поэтому если они еще обливаются холодной водой, ходят босыми ногами по холодному полу, то есть охлаждаются организм, то жди камней (ураты, фосфаты) в почках.

Люди конституции Желчь – решительные, резкие, легкораздражимые, амбициозные, трудоголики, как правило, поджарые, крепкие,

с желтоватой или бронзовой кожей, по гиппократовской классификации именуются холериками («холе» по-гречески – желчь). Богатая гамма негативных эмоций, свойственная людям этого типа, передаваясь от мозга через нервные каналы, постоянно раздражает печень и желчный пузырь. Вдобавок такие люди любят мясо, копчености, алкоголь, большое количество острых специй, что способствует тому же. В результате такого питания у них недоокисляются белки, и в организме образуется мочевая кислота. Соли этой кислоты откладываются в средних по размеру суставах: яркий пример – подагра. Ну, и конечно, билирубиновые камни у людей этого типа образуются в желчном пузыре по вышеупомянутым причинам – питание и эмоции.

Люди типа Желчь более других склонны к атеросклерозу, поэтому им важно раз в полгода пропивать трехнедельными курсами отвары так называемых «печеночных» трав: расторопши пятнистой, шалфея, бессмертника песчаного, девясила, донника лекарственного.

Очень важно привести в норму психоэмоциональное состояние, для чего лучшего способа, чем медитация, не придумаешь.

Сядьте в расслабленной, но не вальяжной позе, закройте глаза, произнесите про себя: «Я спокоен, мое дыхание ровное и глубокое, мое сердце бьется ровно и спокойно». Повторите эту фразу 5–6 раз. Медитируйте несколько раз в день, и вы увидите, как это укрепляет ваши нервы.

В еде надо придерживаться горького, сладкого и вяжущего вкусов. Пища не должна быть горячей и изобиловать острыми приправами. В вашем случае хороши будут все молочные продукты, свежие овощи, хлебулочные изделия. А вот мясо и вообще все жареное сведите к минимуму.

Основными характеристиками людей конституции Ветер являются легкость, возбудимость, подвижность, худощавое строение тела, белая кожа; они мерзнут даже летом, а не то, что на небольшом морозе.

Запись на прием по телефонам:

ст. м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12,  
8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99-312-77;

ст. м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23,  
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

Или на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru)



~ Мудрость месяца ~

Мы можем  
избавиться от болезни  
с помощью лекарств, но  
единственное лекарство  
от одиночества, отчаяния  
и безнадежности –  
это любовь.

В мире много людей,  
которые умирают от голода,  
но еще больше тех, кто  
умирает от того, что им  
не хватает любви.

Мать Тереза

## О «Наране» с любовью

# Елена Сафонова: Образец женственности и обаяния

Клиника «Наран» – первая и крупнейшая в России клиника тибетской медицины, основанная в 1989 году. Уникальность ее состоит в том, что здесь в точности следуют традициям тибетской медицины, комплексно применяя весь арсенал ее средств.

**Т**ибетская медицина, благодаря комплексному подходу и проверенным тысячелетними методами дает возможность выздороветь без операций, гормонов и таблеток.

Сегодня наша пациентка Елена Сафонова (48 лет, диагноз: узловой зоб щитовидной железы) расскажет, как тибетская медицина и врачи клиники «Наран» изменили ее жизнь.

Елена прошла курс лечения в клинике, расположенной по адресу: ст. м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12.

### Расскажите немного о себе.

Веду здоровый образ жизни, увлекаюсь танцами, занимаюсь цигун, путешествую, не ем мясо уже 17 лет, каждое утро делаю упражнения для позвоночника, дыхательные упражнения, обязательно посещаю баню. Считаю, что, меняя себя, меняешь мир к лучшему.

### Когда у Вас начались проблемы со здоровьем?

В 16 лет перенесла операцию на щитовидной железе.

### Каким был Ваш опыт общения с официальной медициной? Смогли ли Вам помочь в поликлинике или в больнице по месту жительства?

В больницу в основном обращаюсь за больничным листом и по мере поступления проблем со здоровьем, но обычно, как все, затягиваю с визитом, поэтому прихожу с проблемой, которую нужно решать срочно.

### Почему решили обратиться к методам лечения тибетской медицины?



Елена Сафонова и ее лечащий врач Евгения Горяева

Вы знаете, мне вручили рекламу у метро, и я решила записаться на прием, потому что верю, что организм человека нужно лечить комплексно. Болезнь – это урок. И если специалисты помогают исцелиться, изменить или откорректировать образ жизни, то это и есть врачевание. Думаю, что такие клиники будут в будущем, тогда человек не станет доводить себя до состояния обострения заболеваний.

«Наран» – островок гармонии и спокойствия в этом мире скоростей. Это остановка и возврат к себе, ощущение умиротворения и любви

в сердце. Во время сеансов бывали моменты попадания в фиолетовый поток энергии. После них – улучшается настроение, возвращается здоровье, хочется поделиться этим состоянием с другими людьми. А чайное угощение в фитобаре с улыбкой – это замечательно.

### Что Вы можете сказать о своем лечащем враче? Что нового Вы

### почерпнули для себя из общения с ним?

Мой лечащий врач, Евгения Борджиевна Горяева, – замечательный специалист. Уже после первого сеанса мое состояние улучшилось, а рекомендации по питанию оказались своевременными и нужными. Я стала использовать специи чаще в приготовлении пищи у себя на кухне.

Думаю, когда есть доверие к врачу, будет и результат. Теперь буду всегда обращаться к Евгении Борджиевне за советом и помощью для поддержания себя в норме.

По классификации Гиппократ, это сангвиники (от лат. sanguis – кровь, жизненная сила). Несмотря на то, что обменные процессы у Ветров протекают быстро, кровь у них холодная вследствие употребления продуктов «холодными элементами».

Людам конституции Ветер, наоборот, очень важно общение с приятными людьми с позитивной энергетикой, которым ничего от вас не надо, кроме вашего общества. Практикуйте походы в театр, выезды на природу, пикники и так далее. Ваши виды спорта – это теннис, бадминтон, пинг-понг, волейбол. Выходя на улицу, следите за тем, чтобы одежда была достаточно теплой, не растрчивайте тепло, это ваша энергия, берегите ее, накапливайте.

Практикуйте утренний массаж почек кулаками, сидя на табурете, по 3 минуты ежедневно все с той же целью – для согрева организма и профилактики почечнокаменной болезни.

Следите за тем, чтобы поясница всегда была в тепле, а при первых признаках переохлаждения начинайте ее прогревать при помощи грелки или шерстяного пояса, полынной сигары или синей лампы.

Лечение начинается после тщательной диагностики, и направлено оно не на устранение видимых симптомов, а на гармонизацию конституций Желчь, Слизь, Ветер, что в конечном итоге приводит к уменьшению или даже полному исчезновению солей и нормализации всех функций органов и систем.

### Запись на прием по телефонам:

ст. м. «Войковская»,  
5-й Войковский проезд, д. 12,  
8 (499) 74-74-962;  
8 (963) 99-312-77;

ст. м. «Проспект Вернадского»,  
ул. Удальцова, д. 23,  
8 (495) 510-39-61;  
8 (495) 510-39-62

Или на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

### Запись на прием по телефонам:

ст. м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12,  
8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99-312-77;

ст. м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23,  
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

Или на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru)



# ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 15 (145)  
октябрь 2012 г.

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

**наран** работает  
с 1989 года

8 (963) 993-12-77 8 (495) 510-39-61

8 (499) 74-74-962 8 (495) 510-39-62

Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

## Клиника тибетской медицины «Наран»

Диагностика и консультации проводятся бесплатно.  
Комплексное лечение и индивидуальный подход.



### Мы лечим:

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.



- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция; хронический простатит и аденома простаты; заболевания сосудов половых органов, уретриты.



- **заболевания детей:** хронические риниты, синуситы; полипы и аденоиды; аллергии и бронхиальная астма; искривления позвоночника 1–4 степеней; гастриты; энурез; заикание и др.



- **заболевания пожилого человека:** болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы; ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.

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

### Запись на прием по телефонам:

ст. м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12,  
8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99-312-77;

ст. м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23,  
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

Или на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

Буддийская традиционная Сангха России  
Клиника тибетской медицины «Наран»  
при поддержке Полномочного представительства  
Республики Бурятия при Президенте РФ  
Общество бурятской культуры «Уржал»

## Приглашает Вас

25 октября 2012 года

в «Московский дом национальностей»  
на благотворительный вечер,  
посвященный памяти  
Баира Галсановича Чойжинимаева

### Официальная часть

(выступление почетных гостей, спонсоров)

Молебен «Лхамо», дарующий присутствующим процветание и благополучие, «закрывающий двери» убытков и болезней

### Концертная программа

Ведущие вечера: заслуженные артисты РСФСР  
Саян и Эржена Жамбаловы

Все вырученные средства пойдут  
на возведение буддийского храма

Мы будем счастливы и благодарны Вам за оказанную  
поддержку и помощь

Адрес: ул. Новая Басманная, д. 4, стр. 1

Билеты можно приобрести в филиалах клиники «Наран»  
на ст. м. «Войковская» и ст. м. «Проспект Вернадского»



## Байкальские сборы

Восточная мудрость гласит, что «нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением».

Фитотерапия – это лечение фитопрепаратами, лекарственными средствами и сборами, составленными по древним рецептам. Она способствует восстановлению природного баланса человека, стабилизации всех функций организма, искоренению причин болезни.

Клиника «Наран» рекомендует своим пациентам Байкальские травяные сборы.

Лекарственные травы, цветы, соцветия, плоды, корни, почки были собраны вручную, в экологически чистых районах Алтая, Восточных Саян и на Байкале.

### Байкальские травяные сборы:

- сбор сердечно-сосудистый
- сбор при миоме
- сбор при мастопатии
- сбор при простатите

- сбор при желчнокаменной болезни
- сбор нефропротекторный (при образовании кист)

Приобрести Байкальские сборы можно по адресам:

ст. м. «Войковская»  
5-й Войковский проезд, д. 12,  
8 (499) 74-74-960; 8 (499) 74-74-962;  
ст. м. «Проспект Вернадского»  
ул. Удальцова, д. 23  
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

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

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-36080  
от 06.05.2009 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 – Т. Тимофеева  
Корректор – А. Бомбенкова

Газета выходит 1 раз в месяц

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

Телефоны:  
8(499) 150-74-10;  
8(499)156-29-87;  
8(499) 74-74-960

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

Дорогие читатели!  
Свежий номер газеты «Вестник тибетской  
медицины» можно приобрести в электрон-  
ном виде на сайте [www.pressa.ru](http://www.pressa.ru),  
а также бесплатно читать архив  
за 2011-2012 гг. на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

Подписано в печать 15.09.2012  
Цена свободная