



В НОМЕРЕ:

Кризис Слизи — путь к болезням холода

В тибетской традиции люди конституции Слизь считаются счастливыми: обладая большим запасом жизненных сил, живут они долго, надежно и крепко. Это возможно, если человек постарался понять себя, свой природный тип и идти по пути здоровья. А если нет?..

стр. 2

Лечебная программа «Худеем правильно»

Неуправляемая страсть к еде называется булимией. В буквальном переводе это слово означает «бычий голод». Некоторые люди, страдающие этим заболеванием, стыдятся его, скрывают от других, а между тем, оно легко поддается лечению.

стр. 3

Как избавиться от полипов?

Для лечения полипоза в тибетской медицине применяются уникальные фитопрепараты, повышающие «огненную теплоту» желудка, изгоняющие избыточную слизь из организма и подавляющие рост новообразований вплоть до полного рассасывания.

стр. 3

Чудесные свойства ушной раковины

Уши для специалиста — весьма серьезный источник информации. По форме, цвету определяют не только недуги владельца раковины, но и его характер, способности. Например, большая мочка уха говорит о том, что человек умен и, возможно, богат.

стр. 5

Вода — лекарство или яд?

Мешки под глазами, «собачьи щечки» — свисающие на челюстях мешочки, отеки в области лодыжек, на пальцах рук и запястьях... Это зримый результат неправильного потребления жидкости.

стр. 6

**БЕСПРЕЦЕДЕНТНАЯ НОВОГОДНЯЯ
АКЦИЯ В КЛИНИКЕ «НАРАН»!**
с 28 декабря 2008 г.
по 12 января 2009 г.
на сеансы комплексного лечения
скидка – 70%!

НЕВЕДЕНИЕ: КРИЗИС СЛИЗИ

Конституция Слизь, называемая по-тибетски бад-кан, как и конституция Ветер имеет природу холода (Инь). Стихии этой конституции: Вода и Земля, которые обозначаются в Трехединой тибетской монаде синим цветом. Слизь отвечает за рост и гормональную регуляцию, лимфатическую и эндокринную системы. В организме ей соответствуют четыре физиологические среды: слизь, лимфа, жир и межклеточная жидкость (вода).

Анатомически Слизь включает в себя органы, выстланные слизистыми и серозными оболочками, продуцирующими слизь. Главная задача слизистых оболочек — служить барьером, защищающим организм от негативных внешних воздействий. Другим важным элементом защитной системы является лимфатическая система. В тибетской медицине ее называют «желтым сосудом». Она обеспечивает защитный барьер и служит фильтрующим комплексом и механизмом, который возвращает в кровь межклеточную жидкость в процессе обмена веществ, унося от клеток и тканей различные продукты распада жизнедеятельности. К Слизю относятся и эндокринная система, отвечающая за обмен веществ: гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа, половые органы и вилочковая железа до 16 лет.

Люди с доминирующей конституцией Слизь (по западной классификации они соответствуют флегматикам) очень неторопливые и основательные. Спокойные, уравновешенные, с крупным и рыхлым телом, склонные к отечности и полноте, они отличаются физической выносливостью, терпением, выдержкой. Эти люди добродушны и миролюбивы, искренне доброжелательны к окружающим. Они любят накапливать и запасать, привязаны к семье, дорожат своим имуществом. В гармоничном состоянии своей конституции они обладают умиротворенным, светлым мировосприятием. В тибетской традиции люди этого типа считаются

Это животное символизирует невежество или неведение, которые служат причиной возмущения конституции Слизь. Невежество подразумевает в первую очередь умственную и душевную лень, которая ведет к физической лени. Это незнание, подобное неведению детей, только начинающих свою жизнь и полностью зависящих от взрослых. Поэтому конституция Слизь по возрастной классификации относится к периоду детства, связанному с неведением. Взрослые же люди, «не ведающие, что творят», воистину достойны сожаления. Они не желают узнавать больше, расширять горизонты и преодолевать природную инертность, хотя умеют читать и писать, владеют всеми необходимыми жизненными навыками. Подобное состояние в буддизме называют омраченным сознанием. Оно приводит к образу жизни достаточно скучному и однообразному, в котором преобладают лень, ожирение, нереализованность. В своем «сознательном невежестве» люди возмущают свою главную дошу — Слизь, накапливая по мере возмущения целый букет болезней.

Конституция Слизь относится к «холодному» иньскому типу, поэтому подвержена болезням «холода», возникающим вследствие общего переохлаждения организма.

Поскольку, как уже упоминалось, возраст, соответствующий Слизю, — детские годы, когда происходит рост и развитие организма, именно в детстве особенно велика опасность развития острых или хронических заболеваний



Глубокая теплотерапия: прогревание горячими целебными камнями и полынными сигарами

вилась аллергический дерматит и одышка. Женщине было рекомендовано изменить характер питания ребенка. Мальчику были прописаны фитопрепараты «Дали-16», «Норов-7» и внешние процедуры — массаж, прогревание полынными сигарами.

На фоне лечения удалось скорректировать конституцию Слизь и предотвратить операцию. Все признаки серьезной болезни были побеждены.

В зрелом и в пожилом возрасте Слизь продолжает играть важнейшую роль в организме. Она обеспечивает его защитные функции, дает прочность суставам и сухожилиям, отвечает за ощущение вкуса и перемену чувств, регулирует обменные процессы и работу эндокринной системы. Нарушение Слизю у взрослого вызывает рост «в ширину» — увеличение массы тела, а также накопление жира, слизи, лимфы и жидкости в различных органах и тканях. Затем слизь попадает в кровь и распространяется с кровотоком по всему организму, проникая в различные органы и ткани. Попадание ее в половые органы может вызвать миому матки, эндометриоз у женщин и аденому простаты у мужчин, а накопление слизи в щитовидной железе — зоб. В таких случаях в материале биопсии щитовидной железы обязательно обнаруживается наличие слизи — коллоида.

Проникновение слизи в суставы приводит к их отеку и воспалению с развитием артритов и артрозов. При этом чаще всего страдают крупные суставы: плечевые, тазобедренные, коленные, голеностопные. Накопление Слизю отзывается тем, что суставы «стынут» и ноют.

Скопление слизи зачастую становится причиной хронических гастритов, колитов, полипозов, лимфостаза, системного липоматоза внутренних органов, опухолей в различных органах и тканях. Кризис конституции Слизь — опасный провоцирующий фактор развития заболеваний «холодной» крови, к которым относятся атеросклероз, сахарный диабет, рак.

В «Наран» обратился мужчина 53 лет, страдавший сахарным диабетом и бронхиальной астмой. Рослый, статный и полный, Дмитрий Павлович был типичным представителем конституции Слизь. При малоподвижном образе жизни он очень любил в течение дня баловать себя сладостями, а вечером особенно надеялся. Со временем Дмитрий Павлович стал заблуждаться и подолгу не мог согреться, появлялась сытость и зуд. Анализ крови показал сахарный диабет II типа. Вскоре началась астматическая одышка, мучительный кашель. Не получив помощи от официальной медицины, Дмитрий Павлович обратился в клинику «Наран».

Курс лечения начался с изменения питания и образа жизни. Затем были назначены процедуры и фитотерапия. «Тяжелая» слизь постепенно пришла в движение — обильно стала выделяться мокрота. Уровень сахара снизился до нормы, отступили приступы одышки. Пациент стал худеть, появились силы, проснулся интерес к жизни.

Поскольку конституция Слизь присутствует у каждого человека, ее расстройство может происходить в том числе у людей конституции Желчь, Ветер или смешанного типа. Образ жизни, способствующий развитию болезни Слизю: лень, охлаждение организма (внешнее и внутреннее), пребывание в сырых помещениях, недостаток физической и умственной активности, сон после еды, ношение легкой одежды не по сезону, купание в холодной воде и другие «закаливающие» процедуры.

Важнейшим фактором, провоцирующим расстройство Слизю, является неправильное питание. Это употребление пресной, холодной или несвежей пищи, жирных и питательных блюд, перекармливание, прием пищи в вечернее и ночное время, а также прежде, чем переварилась прежняя еда, чрезмерное потребление жидкости, особенно охлажденных напитков, злоупотребление горьким и сладким вкусами.

Для профилактики кризиса Слизю рекомендуется избегать переохлаждения, чаще греться на солнце и у огня, жить в сухом теплом доме, заниматься физическими упражнениями, исключить дневной сон и вообще сон после еды. Хорошо помогают тепловые процедуры согревающими компрессами с теплым песком, солью, шерстью и другими народными средствами.

Вся еда и питье должны быть свежеприготовленными (исключая жарку), горячими, в них должны присутствовать кислый, соленый и острый вкусы. Лучше отказаться от сырых овощей и фруктов. Нужно следить, чтобы пища легко переваривалась и не вызывала чувства тяжести в желудке.

По утрам желательны каши, сваренные на воде. Обед должен быть горячим и достаточно поздним — в 15–16 часов,



что позволит облегчить ужин: достаточно будет стакана бульона из постной баранины.

Во всем мире только тибетская медицина располагает средствами, которые нормализуют конституцию Слизю и эффективно выводят избыток слизи из организма. Прошедшие испытание временем, эти средства дают уникальную возможность успешно лечить множество болезней «холода». Они преумножают силы, восстанавливают пищеварение, лечат отеки, помогают при задержке мочи. Например, препарат «Дали-16», благодаря наличию в своем составе 16 компонентов, обладает широчайшим спектром применения: изгоняет слизь и лимфу, которые скопились во внутренних органах — в печени, почках, легких, кишечнике, матке. Лечит такие заболевания, как бронхиальная астма, пневмония, болезни суставов, ожирение, лимфостаз, зоб, полипоз, отеки различного характера.

Помимо фитопрепаратов, коррекции питания и образа жизни, для лечения возмущения иньской конституции Слизю назначаются согревающие процедуры. Это, прежде всего, основательный массаж с элементами мануальной терапии по всему телу, предварительное смазание теплым кунжутным маслом. Глубокую теплотерапию поможет продолжить прижигание полынными сигарами, прогревание горячими камнями и песком. Лишь комплексное лечение способно стронуть тяжелую и неповоротливую Слизю, очистить организм и вернуть ему энергию и жизненные силы.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
главный врач клиники «Наран»



Прогретый песок поможет при болезнях «холода»

счастливыми: обладая большим запасом жизненных сил, живут они долго, надежно и крепко и обладают хорошим здоровьем.

Это возможно в том случае, если человек постарался познать себя, свой природный тип и идти по пути здоровья.

Однако при всей кажущейся основательности люди-Слизю склонны к крайностям. В чем причина кризиса этой конституции? В древнем медицинском трактате «Чжуд-Ши» эта причина изображена в виде свиньи.

лимфаденит, гайморит, синусит, пневмония, аденоиды и образование полипов, бронхиальная астма, аллергия и др.

К нам обратилась мать трехлетнего Пети, страдавшего астматоидным бронхитом и увеличением аденоидов в носовой полости III степени.

Из беседы выяснилось, что причиной этого стало неправильное питание: козье молоко, каши на молоке, хлеб и выпечка. Вся еда была пресно-сладкая. На фоне приема антибиотиков у мальчика появлялись сытость и зуд.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ В ЖЕЛУДКЕ?

«При гастроскопии обнаружены полипы в желудке. Знаю, что это грозит развитием рака. Предлагают оперировать. А какие методы лечения существуют в тибетской медицине?»

Олег Михайлов,
г. Балашиха, Моск. обл.



Отвечает врач
клиники «Наран» на «Проспекте Мира» Дарина Цыренова:

Причиной образования полипов в органах желудочно-кишечного тракта является возмущение конституции Слизи вследствие неправильного образа жизни и питания. Неправильное питание предполагает преобладание в рационе сладкого и горького вкусов, бутербродное питание, замена горячей пищи холодной, чрезмерное потребление кисломолочных продуктов, сырых фруктов и овощей, холодных напитков, переедание.

Желудок сам по себе горячий, янский орган; в медицинском трактате «Чжуд-Ши» он называется «котлом для приготовления пищи». Холодная еда постоянно остужает этот «котел», переваривающая способность желудка («огненная теплота») снижается, клетки его слизистой вырабатывают меньше соляной кислоты и желудочного сока. В результа-

те пища медленнее переваривается, происходит ее застой в желудке — отсюда и отрыжка кислым, и даже ночная рвота. На стенках желудка образуется слизистый налет, похожий на ржавчину. Накопление слизи в желудке приводит к формированию складчатости его стенок и, как следствие, к постепенному разрастанию полипов. Процесс этот долгий, и, как правило, развивается в период снижения энергии Слизи (фаза истощения).

Аналогичным образом образуются полипы и в кишечнике. Образовавшийся застой в желудке в виде избыточной слизи медленно переходит в тонкий кишечник. Затем в толстый кишечник, где и образуются полипы. Они особенно опасны тем, что создают благоприятную почву для развития онкологических заболеваний.

Прежде, чем начать лечение, следует очистить желудок от избыточной слизи: растворить в литре теплой кипяченой воды столовую ложку соли, выпить эту воду и посредством рвоты произвести очищение желудка.

Еда должна быть горячей, свежеприготовленной и легкоусвояемой. В пище обязательно должны присутствовать в умеренном количестве согревающие приправы: перец, имбирь, лук, чеснок и др.

Для лечения полипоза в тибетской медицине применяются уникальные фитопрепараты, нормализующие конституцию Слизи. В первую очередь, это препараты серии «Сэмбру», повышающие «огненную теплоту» желудка, изгоняющие избыточную слизь

из организма, подавляющие рост и разрушающие новообразования (полипы) вплоть до их полного рассасывания.

Галина С., 54 года, обратилась в «Наран» с диагнозом полипоз желудка и толстой кишки. С целью похудения женщина долгое время практиковала разгрузочные недели, в течение которых в пищу употребляла только кефир. Со временем начались запоры, которые сопровождалась постоянной отрыжкой кислым, тяжестью и ощущением распирания в желудке; любая еда казалась безвкусной. Женщина обследовалась в больнице, и гастроскопия показала наличие нескольких полипов в желудке и толстой кишке. Галине Сергеевне было рекомендовано есть умеренно острую, подсолненную пищу, исключить из рациона кефир, а также холодные продукты и холодильника, сырые овощи и фрукты. Совместное применение процедур, тибетских фитопрепаратов и корректирование питания оказало действие: полипы полностью рассосались.

МАСТОПАТИЯ: ЖДАТЬ НЕ СТОИТ

«У меня обнаружили фиброзно-кистозную мастопатию. Несмотря на диагноз, никакого лечения назначено не было. Вместо этого мне предложили «подождать и понаблюдать». Может быть, это на нервной почве, но у меня начала болеть грудь. Что вы посоветуете?»

Кристина Н.,
г. Санкт-Петербург



Отвечает врач
филиала клиники «Наран» в Санкт-Петербурге Андрей Елтунов:

— Чаще всего мастопатия встречается у женщин в возрасте 25–50 лет. Заболевание может иметь диффузную (с распространением по всей молочной железе) или очаговую форму. И в том, и в другом случае причиной мастопатии могут быть нервные стрессы (расстройство конституции Ветер), неправильное питание и внешнее охлаждение организма (возмущение Слизи, сценарий «холода»). Провоцирующими факторами могут стать прерванная беременность, а также перенесенный мастит после кормления ребенка, связанный с проникновением инфекции (возмущение Желчи, сценарий «жара»).

Нередко мастопатия развивается вследствие длительного остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника. Ответвления спинномозговых нервов 2-го и 3-го грудных позвонков курируют работу молочных желез, регулируя их кровоснабжение. Спазмирование мышц воротниковой зоны и плечевого пояса влечет за собой нарушение нормальной иннервации молочных желез. В этом случае требуется применение таких процедур, как точечный массаж, иглоукальвание, прогревание. Эти методы внешнего воздействия устраняют мышечные спазмы и связанные с ними застойные явления, активизируют циркуляцию крови и энергии и, как

следствие, улучшают состояние молочных желез.

Поскольку развитие мастопатии может происходить в силу различных факторов, следует выяснить, что именно послужило причиной заболевания.

Важно, чтобы лечение было начато как можно раньше: ведь длительное бездействие при мастопатии создает угрозу последующего развития рака с неизбежной в этом случае операцией.

Помимо процедур тибетской медицины, нормализующих три конституции, в клинике «Наран» применяются травяные сборы и лекарственные средства, действие которых направлено на улучшение состояния молочных желез и подавление новообразований вплоть до их полного рассасывания.

Среди прочих методов внешнего воздействия хороший терапевтический эффект дает применение лечебных мазей, а также компрессов и прокладок. В частности, прекрасно зарекомендовали себя лечебные прокладки «Золотая карта», в состав которых вошли лекарственные растения тибетской медицины: дудник китайский, тысячелетний посевной, гирчовник влагалитский, сафлор красильный и др. Прокладки улучшают кровообращение, оказывают рассасывающее действие на новообразования в молочных железах, успокаивают боль. Это также отличное профилактическое и оздоровительное средство при женских заболеваниях груди: гиперплазии молочной железы, мастопатии, мастите, доброкачественных опухолях.

Лечебные программы в «Наране»

ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО!

Лишние килограммы — признак нездоровья. Если заглянуть в глубинные процессы, которые происходят в организме, то можно увидеть, как медленно, но верно зреет катастрофа — целый комплекс серьезных трудно поддающихся лечению заболеваний. Это в тибетской медицине рассматривается, как внешние проявления возмущения конституции Слизи.

Как восстановить гармонию? Об этом рассказывает врач клиники «Наран» на «Таганской» Надежда Дамдинова:

Возмущение Слизи вызывает болезни «холода» и является основой для всех внутренних недугов (читайте материал «Кризис Слизи» на стр. 2). Они развиваются и накапливаются в течение длительного времени. И лечить их требуется долго и терпеливо, что требует настойчивости от врача и от самого пациента. «Слизь «тяжела», как земля, она не поддается быстро, поэтому приходится лечить ее очень долго» («Чжуд-Ши», Тантра Наставлений).

Сценарий развития болезни может быть разным, в зависимости от наследственной predisposition, возраста, образа жизни человека.

Иногда избавиться от лишних килограммов — отнюдь не значит немедленно приступать к лечебным процедурам и пить лекарства. Необходимо выполнять простые правила, о которых в тибетском трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Две чет-

верти желудка можно наполнять пищей, одну четверть — питьем, а одну — оставь для ветра». Желудок, заполненный едой до отказа, медленнее справляется с перевариванием пищи, застой провоцирует возмущение конституции Слизи и ожирение.

Другие провоцирующие факторы — употребление пищи прежде, чем успела перевариться предыдущая порция, и избыточное потребление жидкости, когда ее количество более, чем в два раза превышает количество твердой пищи. В этой ситуации любая пища становится скорее ядом, чем лекарством.

В свои 48 лет Светлана имела вес 120 кг. Ноги растужили до таких размеров, что обувь ей приходилось специально заказывать. Отечное лицо имело синюшный оттенок, женщина все время потела и утиралась платком. Пухлая медицинская карта содержала длинный список болезней: сахарный диабет, зоб, варикозное расширение вен, гипертония, камни в желчном пузыре, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, астматический бронхит.

Ночью Мария Степановна не могла уснуть, зато днем спала так крепко, что ее порой не могли добудиться. Проснувшись, она шла на кухню и съела все, что только могла найти, без разбору, даже еду, приготовленную для близких. Безуспешно пыталась лечиться гитнозом.



В результате комплексной терапии в клинике «Наран» и правильно подобранной диеты на принципе раздельного питания состояние женщины стало меняться к лучшему. Давление пришло в норму, вес снизился на 18 кг.

Такая неуправляемая страсть к еде называется **булимией**. В буквальном переводе с греческого это слово означает «бычий голод». Некоторые люди, страдающие этим заболеванием, стыдятся его, скрывают от других, а между тем, оно вполне поддается лечению.

В данном случае речь идет о повышенном пищеварительном жаре, или Ян-энергии в желудке, которая и вызывает острое ощущение голода. Желудок можно сравнить с доменной печью, которую растопили, и она не может остановиться, обжигая стенки органа и требуя «топлива» — пищи.

В таком состоянии важно убирать лишнюю Ян-энергию, ко-

торая возникает в период возмущения Слизи в организме. Врач это делает лекарственными средствами и процедурами. Необходимо восстановить баланс энергий, движущихся по определенным каналам, воздействуя на определенные точки на теле человека и регулирующие работу желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы и других органов. В зависимости от состояния, тяжести заболевания, назначаются иглоукальвание, прогревание полынными сигарами, либо глубокий точечный массаж. Можно совмещать несколько методов.

Во многом «первой помощью» для успокоения вредной энергии способствуют препараты тибетской медицины. Сбалансированные, во многом универсальные, они оказывают благотворное влияние на весь организм. После того, как избыточная энергия-Ян будет подавлена, человек в сос-

тоянии самостоятельно перейти к правильному питанию, начать сбрасывать лишний вес, соблюдая рекомендации врача.

После лечебного курса все наши пациенты, как правило, начинают худеть, причем с приемлемой «скоростью» — до 1–2 кг в неделю. Этому во многом способствуют такие чудодейственные и полезные для здоровья методы, как постановка микроигл на особые точки ушной раковины (аурикулотерапия) и баночный массаж (вакуум-терапия).

Для тех, кто желает достигнуть устойчивого результата эффективно и без потерь для душевного и физического здоровья, мы предлагаем две программы из серии «Худеем правильно».

«Худеем правильно-1»

— консультация врача
— постановка микроигл
— рекомендации по питанию
— 2 коррекции микроигл
— 2 фитопрепарата
Стоимость — 6 500 руб.

«Худеем правильно-2»

— консультация врача
— постановка микроигл
— рекомендации по питанию
— коррекция микроигл
— точечный массаж
— вакуум-терапия
— 2 фитопрепарата
Стоимость 9 сеансов — 15 500 руб.

ДОРОГА ИГЛ — «БЕЛЫЕ»



Иглоукальвание помогает при всех болезнях «холода», возникших из-за возмущения иньских конституций Слизь и Ветер, в том числе при болезнях суставов, позвоночника, легких, сердца, печени, селезенки, желудка, тонкого и толстого кишечника, болезнях лимфы и крови, при несварении. В трактате «Чжуд-Ши» говорится, что эта процедура отлично помогает при 11 видах скранов (опухолей — тиб.), возникших вследствие накопления «холода» в организме. Иглоукальвание помогает даже в тех случаях, когда другие методы лечения не могут помочь. Применение этого метода в составе комплексной тибетской терапии дает порой поразительные результаты. Рассказывает главный врач клиники «Наран» на «Смоленской» Баир ЧОЙЖИНИМАЕВ:

Противопоказаний у этой процедуры немного. Это, в первую очередь, глубокая старость (после 90 лет), а также младенческий (до 3 лет) возраст пациента. Однако и эти противопоказания не абсолютны, все зависит от индивидуального случая. Есть случаи в медицинской практике, когда иглорефлексотерапия с успехом использовалась для лечения очень пожилых людей и детей самого раннего возраста.

В клинику «Наран» обратились родители месячного ребенка с врожденным невритом лицевого нерва. Причиной болезни были тяжелые роды, из-за которых ребенок появился на свет с поврежденным лицом. Немедленно было начато лечение иглоукальванием. В результате курса лечения последствия родовой травмы удалось сгладить. Остаточные явления мы полностью устранили к трехлетнему возрасту мальчика.

Однажды утром шок ощутила молодая женщина, когда проснулась буквально с перекосенным лицом. Глаз перестал закрываться и слезил-

ся, угол рта отвис. Физиолечение в неврологическом отделении по поводу неврита лицевого нерва не дало результатов. В отчаянии она обратилась к тибетским методам и, благодаря комплексной терапии и иглоукальванию, смогла вернуть прежний вид в короткие сроки.

Другой пример из практики клиники «Наран» — применение иглотерапии в лечении обширного остеохондроза пациентки в возрасте 93 лет. Женщина страдала аллергией на лекарственные препараты, что делало их применение невозможным.

Между тем иглотерапия не имеет побочных эффектов и не вызывает аллергических реакций. И в этом случае курс лечения иглоукальванием привел к выздоровлению: в частности, к восстановлению двигательных функций нижних конечностей.

Успешное проведение этой процедуры возможно только при полном единении врача с пациентом и полном доверии пациента к врачу. Проводя процедуру, врач должен объяснять, в какие точки он ставит иглы, какую цель при этом

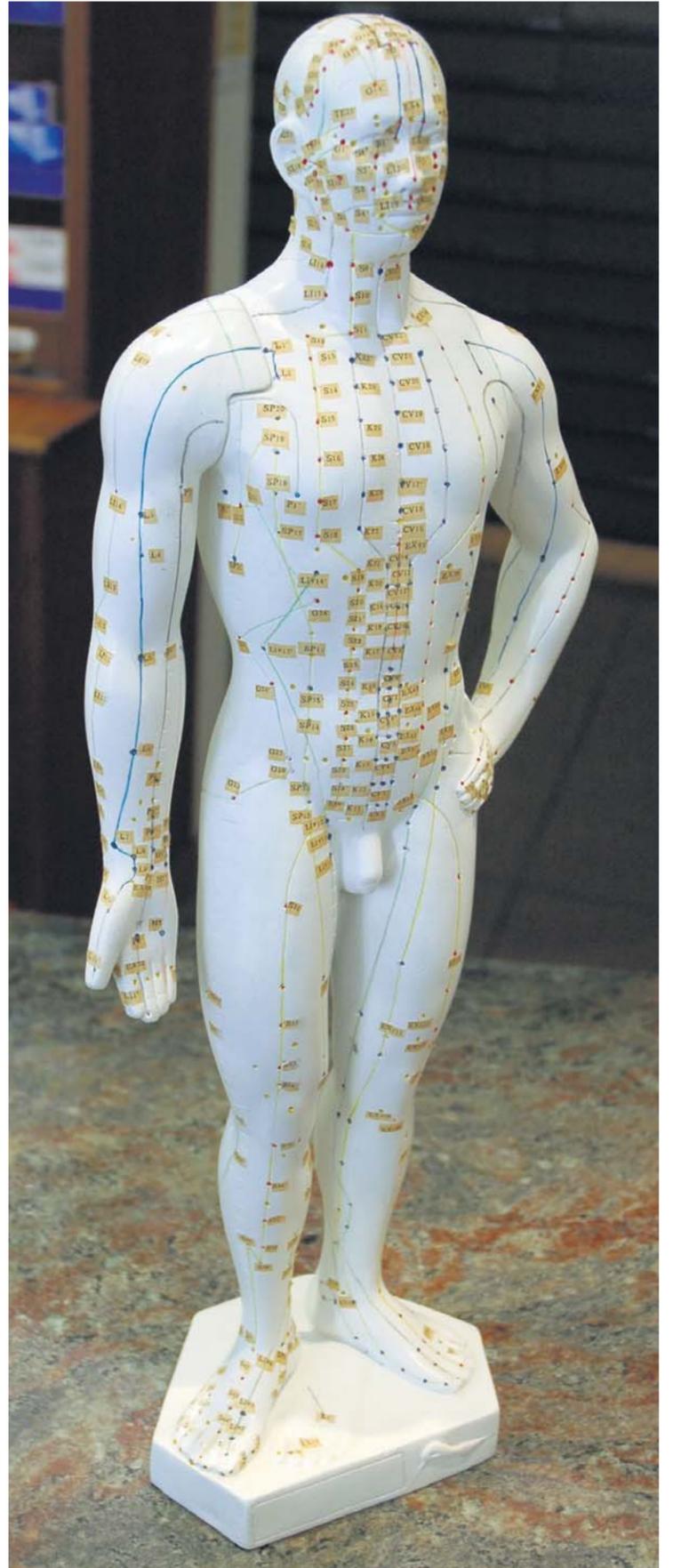
преследует и какой результат ожидает получить.

Также иглоукальвание не применяется при значительных ранах и последних стадиях рака, когда есть метастазы. В остальных случаях этот метод не имеет противопоказаний. Область же его применения чрезвычайно широка.

В ответ на раздражение иголкой биологически активной точки на поверхности тела в организме вырабатываются особые вещества: энкефалины, эндорфины, гистаминоподобные и другие вещества, которые в комплексе обладают ярко выраженным противовоспалительным и обезболивающим действием. Это делает иглотерапию чрезвычайно эффективным средством при различных воспалительных процессах (в суставах и т.д.) и в случаях, когда необходима анестезия. Об эффективности этого метода говорит тот факт, что во Вьетнаме иглоукальвание применяют для местной анестезии при хирургических операциях, а в Китае с его помощью лечат аппендицит, кариес и другие заболевания.

Именно благодаря широкому использованию иглотерапии в странах Востока — Японии, Китае, Корее, Вьетнаме и других уже в течение 2,5 тысячи лет (отсчет идет со времени появления первого трактата по иглоукальванию в Китае) — здесь сравнительно мало распространены опухолевые и воспалительные заболевания.

К сожалению, в странах Запада и, в частности, в России, этот метод был несколько дискредитирован действиями не очень профессиональных врачей, использующих его зачастую безграмотно и бездумно. О таких врачах в трактате «Чжуд-Ши» сказано, что они «подобны лисице, занявшей царский трон». Существует также необоснованное предубеждение в отношении этого метода среди некоторых медицинских специалистов вследствие их недостаточной информированности. В частности, бытует мнение, что иглоукальвание нельзя применять при опухолях матки, мастопатии, заболеваниях щитовидной железы. Между тем в Китае многовековая практика убедительно доказывает ошибочность подобного утверждения. В частности, в трудах восточных рефлексотерапевтов указывается тринадцатый и пятнадцатый позвонки, где находятся маточные точки, которые укальвают при опу-



холи матки и бесплодию от болезни холода.

Дороги игл идут по меридианам и каналам — представителям внутренних органов на теле человека. Иглоукальвание стимулирует проведение нервных импульсов по «белым» (нервным) каналам, циркуляцию крови и энергии в организме, активизирует обмен веществ и питание всех тканей и органов, улучшает работу органов чувств: зрения, слуха, вкуса, осязания, обоняния. В процессе лечения человек, как и при точечном массаже, только гораздо быстрее, начинает испытывать чувство комфорта во всем теле, у него улучшается настроение, снимается внутреннее душевное напряжение.

Один из наших постоянных пациентов, раньше достаточно равнодушно относившийся к восточным методам лечения, буквально примчался в «Наран», когда после традиционной рыбалки в вы-

ходные его внезапно прихватил острый приступ подагры. Вернее сказать, мужчине почти внесли к нам. Из-за сильной боли в пояснице и суставах пальцев правой ноги, он не мог одеть обувь. Острый болевой синдром мы купировали буквально за 3–4 сеанса иглоукальвания, прижигания полынным сигарам. Для полного восстановления после сильного переохлаждения и возмущения доминирующей конституции Желчь пациенту назначили курс фитотерапии. Он признавался после лечения, что такого ощущения бодрости и энергии, боющей ключом, не припоминает с времен своей молодости.

Как и при точечном массаже, область иглоукальвания ограничена биологически активными точками или точками акупунктуры. Метод воздействия на них — своеобразный симбиоз опыта китайских, индийских и тибетских врачей. Современные



КАНАЛЫ И МЕРИДИАНЫ

исследования подтвердили наличие таких биоточек. Оказалось, что помимо повышенной болевой чувствительности, они отличаются повышенной электропроводностью, иной температурой, более высоким поглощением кислорода и уровнем обменных процессов, а также сосредоточением нервных рецепторов. В настоящее время их известно около 1000. Акупунктурные точки находятся вдоль 14 основных меридианов, 12 меридианов соответствуют 12 внутренним органам, один меридиан расположен вдоль позвоночника (т. н. управляющий канал), а один пересекает брюшную полость (т. н. канал зачатия). Недавно специалисты по рефлексотерапии обнаружили еще несколько меридианов, расположенных вдоль известных с древности меридианов.

Полный список меридианов (как современных, так и древних) представляет собой своеобразную карту человеческого тела с точками, расположенными вдоль внешних ушей, на носу, коже головы, на руках, ступнях, запястьях и щиколотках. Хотя существует целый перечень заболеваний и соответствующих им точек, иногда точку для иглокальвания выбирают исключительно на основе древнекитайского учения о балансе энергетического потока в сети меридианов.

При нарушении равномер-

ного поступления или прекращения поступления энергии развивается то или иное заболевание. Иглокальвание помогает устранить засорение меридиана и восстановить нормальный приток энергии.



Официально рекомендуется лечить иглокальванием:

- **респираторные заболевания** — острый синусит, острый тонзиллит, простуда и острый ринит
- **глазные болезни** — острый конъюнктивит, катаракта, миопия и центральная ретинопатия
- **болезни рта** — зубная боль, гингивит (воспаление десен), фарингит
- **ортопедические заболе-**

вания — лучеплечевой бурсит («теннисный локоть»), ишиас, боль в пояснице, ревматоидный артрит, плечелопаточный периартрит

— **заболевания желудочно-кишечного тракта** — икота, острый гастрит, хроническая дуоденальная язва, хронический и острый колит, запор, диарея

— **неврологические заболевания** — головные боли, мигрень, лицевой паралич,

межреберная невралгия, ночной энурез, синдром Меньера, полиомиелит, невралгия тройничного нерва.

И это лишь малая часть возможностей иглорефлексотерапии. Цель ее — восстановление здоровья и облегчение боли и страданий. Хотя эта техника лечения до сих пор многим кажется довольно необычной и таинственной, она с честью выдержала испытание временем.

АУРИКУЛОТЕРАПИЯ: ЧУДЕСНАЯ РАКОВИНА

Уши для специалиста тибетской медицины — серьезный источник информации. По форме, цвету определяют не только недуги владельца раковины, но и его характер, способности. Например, большая мочка уха говорит о том, что человек умен и, возможно, богат. Рассказывает врач клиники «Наран» на «Войковской» Светлана НАСТАЕВА:

О лечении заболеваний с помощью воздействий на определенные точки в области ушей люди знали еще более двух тысяч лет назад. Существуют упоминания о том, что врачи Востока, Египта, Персии использовали этот метод при лечении невралгии седалищного нерва. В VII веке н. э. в Китае использовался опыт чжень-цзю: иглокальвание нескольких точек на наружном ухе, которое снимало болевые синдромы различной локализации («эр-чжень-ляо»). Однако для Китая это было «хорошо забытое старое». Судя по находкам последних десятилетий, опыт прижигания точек на ухе при разнообразных симптомах на Востоке имеет тысячелетнюю историю. Аудикулотерапии научную основу в современном понимании этого слова подвел французский врач П. Ножье в середине XX столетия. Он выявил болевые зоны на ухе, соответствующие областям периферического поражения. Все это и легло в основу создания гипотезы о том, что человеческое тело проецируется на ушную раковину в виде эмбриона, голова которого соответствует мочке уха; внутренние

органы — раковине, а проекции конечностей расположены в верхней части уха, над дугой противозавитка. Сегодня аудикулотерапия как самостоятельный метод лечения широко используется также в США и на Востоке (Китай, Индокитай, Тибет, Корея, Япония).

Аудикулярные точки, по современным представлениям, имеют площадь около 2 мм. У здорового человека эти точки находятся в «дремлющем» (латентном) состоянии и проявляются (становятся болезненными) только при наличии патологического процесса в организме. Всего на ушной раковине описано около 200 точек, наиболее часто используется примерно 50.

Перед исследованием ушную раковину пальпируют (ощупывают), чтобы определить ее чувствительность. Принимается во внимание строение, анатомические особенности и локальные изменения ушных раковин. Например, значительные различия в форме ушных раковин указывают на физическую и психическую дисгармонию, изменение верхнего отдела ушной раковины говорит о



почечных нарушениях, четкая поперечная складка на мочке уха указывает на наличие заболевания сердца.

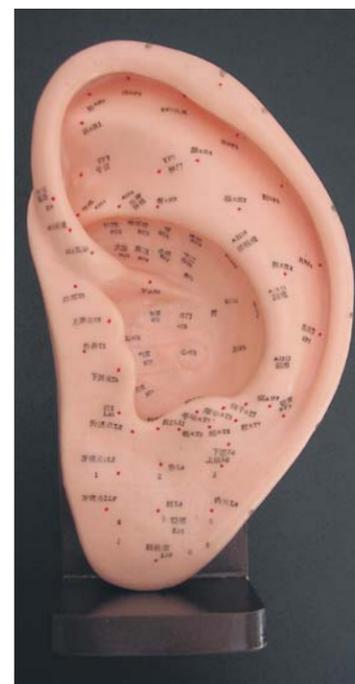
В клинике тибетской медицины «Наран» аудикулотерапия входит в состав комплексной оздоровительной практики. Механизм лечебного эффекта связан с изменением деятельности головного мозга (в основном подкорковых структур) под влиянием раздражения аудикулярных точек. Практический опыт наших врачей доказал, что этот метод очень эффективен в борьбе с пристрастием к курению и алкоголю, прекрасные результаты достигаются в избавлении от избыточного веса.

Для сильного раздражения аудикулярных точек используются иглы большого диаметра, для слабого — более тонкие. Направление укола определяется рельефом ушной раковины. При правильном введении иглы у больного иногда появляются ощущения жара, ломоты, боль или головокружение. Это естественная реакция организма на воздействие в зонах, соответствующих пораженным органам.

Длительность сеанса составляет от 15 до 30 минут, иногда иглы оставляют на 1 час и дольше. Микроиглы можно оставлять и на более длительный срок, для этого их фикси-

руют к ушной раковине лейкопластырем. Для длительного воздействия (на 7–30 дней) используют серебряные иглы, чтобы избежать местного гнойного воспаления.

Невозможно перечислить недуги, которые покидают организм благодаря рукам специалиста, ощупывающего ваше ухо. Это болезни нервной системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, уха-горла-носа, кожные, урологические, гинекологические. Самое удивительное, что при воздействии на ухо исцеляется весь организм человека.



Здоровое питание

Вы замечали: утром, подойдя к зеркалу, почти каждый, кому за 30, видит мешки под глазами, а женщины после 40–45 еще и с огорчением отмечают появление «собачьих щечек» — свисающих на челюстях мешочков. С возрастом отечность проступает в области лодыжек, потом на пальцах рук, на запястьях... Это зримый результат избыточного потребления жидкости.

Но уже через три месяца человек понимает, что это лишь видимость улучшения. Слизь, выстилающая стенки желудка и толстого кишечника, при избытке воды способствует образованию полипов, возникают запоры, которые не лечатся привычными способами. Причина — гипертрофия слизистой желудка и кишечника. Если вовремя не прекратить «водное насилие» над организмом, ухудшится водно-солевой, жировой, белковый обмен в ор-

ганализме, изменится температурный режим. Весьма вредна и вошедшая в моду американская система гидроклоноотерапии, или, проще говоря, промывание кишечника клизмами. В клинику «Наран» как-то обратилась дама балзаковского возраста. Стремясь похудеть и улучшить здоровье, она увлеклась очисткой кишечника клизмами, дважды в год делала процедуру гидроклоноотерапии. В результате у нее без видимых причин стала подниматься температура. Заподозрив самое худшее, мы направили ее на тщательное обследование. В Институте проктологии у нее выявили дисплазию клеток толстого кишечника — фактически предраковое состояние.

тибетцы считают кипятком. Свежая горячая вода согревает, способствует пищеварению, подавляет икоту, удаляет слизь, вздутие живота, одышку. Он же служит идеальным «проводником» для многих тибетских лекарственных средств. Слегка охлажденный кипяток, не возбуждая слизи, удаляет желчь. Если пища плохо переваривается и появляется вздутие живота, после еды лучше пить кипяток. Но, нельзя забывать, что при

прибавится и не убавится, до еды — тело станет тучным, после еды — похудеет. После приема пищи пить вредно при потере голоса, выделении большого количества мокроты, кашле, других болезнях, развивающихся в частях тела выше ключицы.

НЕМНОГО О МОЛОКЕ, ЧАЕ И АЛКОГОЛЕ

В качестве питьевых напитков в Тибете также использова-



КАК ПИТЬ ПРАВИЛЬНО?

ВЛАГИ — В МЕРУ!

Между тем многие врачи современной медицины твердят, что якобы люди пьют слишком мало, и надо пить еще больше! В этом они слепо следуют современной американской тенденции: держать подле себя пластиковую бутылочку и то и дело, хочешь — не хочешь, прикладываясь к ней. Нам вбивают в голову, что только воды следует выпивать не менее двух литров в день. Это, не считая чая, компота, супа, пива, овощей и фруктов, на 80% состоящих из той же воды! Мнения врачей тиражируются газетами и телепередачами и постепенно формируют образ жизни. Иные телеведущие, взявшие на себя миссию гурӯ здорового образа жизни, учат пить из расчета от 20 мл до 50 мл воды на каждый килограмм массы тела: получается объем воды от 1,5 до 4 литров за день!

С точки зрения тибетской медицины, столь обильное потребление воды, тем более холодной, наносит огромный вред организму и приводит к тяжелым хроническим заболеваниям. Это особенно актуально для жителей средней полосы России, где и без того преобладает влажный и холодный климат. Надо помнить, что даже самая чистая вода, взятая из самых лучших источников — иньский продукт, «охлаждающий» организм. Избыток такого питья особенно вреден людям двух конституциональных типов — рыхлым флегматикам-Слизям и сухим, щуплым и зябким Ветрам (сангвиникам).

Обычная питьевая вода комнатной температуры, которую мы чаще всего употребляем, а также холодная газированная или минеральная вода остужает не только желудок, но и все другие органы брюшной полости, вплотную к нему прилегающие: печень, поджелудочную железу, желчный пузырь, кишечник. «Замерзший» желудок начинает хуже переваривать пищу: теперь ему требуется гораздо больше энергии. От избытка влаги внутренние органы также чрезмерно набухают, снижая свои функциональные свойства. Отеки после сна, которые порой так пугают женщин, смотрящихся в зеркало, возникают как раз из-за ухудшения работы сердца и почек. Перегружается лимфатическая система, а значит, снижается иммунитет.

Обильное питье действительно может на первых порах улучшить функцию кишечни-



организма, изменится температурный режим.

Весьма вредна и вошедшая в моду американская система гидроклоноотерапии, или, проще говоря, промывание кишечника клизмами. В клинику «Наран» как-то обратилась дама балзаковского возраста. Стремясь похудеть и улучшить здоровье, она увлеклась очисткой кишечника клизмами, дважды в год делала процедуру гидроклоноотерапии. В результате у нее без видимых причин стала подниматься температура. Заподозрив самое худшее, мы направили ее на тщательное обследование. В Институте проктологии у нее выявили дисплазию клеток толстого кишечника — фактически предраковое состояние.

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО — КИПЯТОК

В некоторых случаях прохладная вода становится лекарством. В «Чжуд-Ши» упоминается, что она помогает при обмороках, похмелье, рвоте, головокружении, жажде, жаре тела, болезнях желчи и крови, при отравлениях. Люди-Желчи — горячие, энергичные, быстро теряющие влагу, обычно пьют больше остальных. Им прохладная вода на пользу, поскольку она подавляет желчь.

Самым полезным напитком для всех типов конституций

хранении кипяченой вода уже через сутки становится подобной яду и возбуждает все три системы регуляции!

В тибетской медицине разработаны специальные правила и наставления, когда и какую воду лучше пить для поддержания хорошего самочувствия. Чтобы правильно организовать питьевой режим, нужно помнить, что норма питья — в зависимости от конституции и профессии (кто много работает физически — и пьет больше) — зимой располагается в пределах 0,5–1 литра жидкости в сутки, летом — 1–1,5 литра. Обратите внимание: это с учетом всего, что человек выпивает, а также влаги, содержащейся в овощах и фруктах.

Пить следует, прислушиваясь к своему организму. Согласно медицинскому трактату «Чжуд-Ши», питье после еды содействует измельчению и перевариванию пищи, увлажняет, укрепляет и развивает тело. Когда лучше пить — до еды, после нее или во время еды — зависит от конституции человека. Люди, стремящиеся избежать отечности, должны пить не позже 19 часов. При ожирении лучше пить горячую воду с медом. Если пить во время еды, вес не

ли молоко, кисломолочные продукты, алкоголь.

Издвеле человек употребляет в пищу коровье, козье, овечье, ячье, кобылье молоко. Любое из них полезно. Оба вкуса молока — первичный и вторичный — сладкие. Любое молоко подавляет Ветер и Желчь, возбуждает Слизь и страсть, увеличивает силы тела. При правильном использовании молоко помогает поддерживать силы тела, укрепляет его, а при неправильном — может породить болезни или усилить их.

Коровье молоко полезно при заболеваниях легких, при мочеизнурении. Козье молоко лечит одышку. Овечье молоко подавляет ветер, но вредно для сердца, ячье — лечит болезни Желчи и Слиззи. Кобылье молоко употребляют при болезнях легких, оно опьяняет. Кумыс — продукт из кобыльего молока у восточных народов используют для лечения от туберкулеза.

Сырое молоко, холодное и тяжелое, возбуждает Ветер и Слизь. Очень вредно пить мо-



локо, вынутое из холодильника. Выпив его вечером, можно обеспечить себе бессонницу, а утром — насморк, кашель и першение в горле. При кипячении молоко становится теплым и легким. Добавление в него меда избавит вас от кашля, изжоги. Сгущенное молоко — тяжелое, плохо переваривается, а молоко парное — «подобно нектару».

Кефир, простокваша, сыровотка из цельного молока имеют первичный и вторичный кислые вкусы, которые «изгоняют жар Ветра», возбуждают аппетит, лечат расстройство желудка и кишечника, очищают сосуды. Однако чрезмерное употребление этих продуктов возбуждает Слизь, способствует образованию полипов.

Алкоголь имеет кисло-сладкий и горький вкусы, «горяч» и «остр», слегка слабит, «раздувает огонь» в теле, вызывает сон, очищает Ветер и Слизь. При сильной потере веса, при слабости желудочного огня нуж-

но есть больше мяса, в небольших количествах принимать алкоголь. Свежеприготовленные алкогольные напитки усиливают огонь желудка, облегчают переваривание пищи. Прокисшее вино «разгоняет» Желчь, Слизь и кровь. Людям конституции Желчь рекомендуются в умеренных количествах пиво, красные сухие вина. Представителям конституции Слизь и Ветер предпочтительнее старые выдержанные вина, sake, гинтвейн и т.д. Крепкие алкогольные напитки — водка, виски — возбуждают желчь, усиливают аппетит, поэтому не рекомендуются конституциям Слизь и Желчь. В малых количествах эти напитки окажут «согревающее» действие на людей конституции Ветер.

Монголы, буряты, калмыки — народы, продолжающие тибетскую традицию, пьют чай с солью и молоком. Часто еще добавляют в него молотый рис или пшеничную муку — от половины до одной чайной ложки на стакан. Мука согревает внутренние органы, является питательным элементом. Кстати, такой чай прекрасно утоляет жажду и насыщает. Кто хочет похудеть, с помощью «монгольского чая» верней добьется результата, чем на любой другой диете. Ведь полнеют люди от воды. А если утолять голод таким чаем, в организме будет соблюден баланс, удовлетворены чувства жажды и голода.

Европейцы предпочитают черный, зеленый и смешанные чаи. Так же, как и кофе, они имеют горький вкус, возмущают конституцию Ветер, вызывая бессонницу и перевозбуждение. Поэтому людям этой конституции рекомендуется пить чай в первой половине дня, с молоком, или сахаром и лимоном, которые нейтрализуют его горький вкус, и отказаться от употребления кофе. Людям Желчи больше подойдет теплый зеленый чай, Слиззи — горячий чай с медом.

На страницах «Вестника» мы не раз вели разговор об иньских, холодных свойствах сырых овощей и фруктов. То же самое относится и к свежевыжатому сырым сокам, которые без особого урона для здоровья могут пить, пожалуй, только «горячие» люди-Желчи. Для двух других конституций предпочтительнее овощные соки (томатный, капустный и др.), но в небольших количествах — до 100–200 мл в сутки.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
главный врач клиники
«Наран»

ДИАГНОЗ: ТУБЕРКУЛЕЗ

Помогите, пожалуйста! Мужу поставили диагноз «туберкулез легких». Какие народные средства помогут при этой болезни?

Светлана Викторовна, г. Москва



Отвечает врач клиники «Наран» на «Войковской» Светлана Даржинова:

— Развитию туберкулеза способствует сырой и холодный климат большинства регионов России, особенно в зимний период. Этот недуг является результатом снижения иммунитета, а значит, возмущения всех трех дошей — Ветра, Слизи, Желчи. Чтобы не допустить туберкулеза или остановить начавшийся процесс, следует избегать холодных продуктов питания, в том числе молока и молочнокислых продуктов, за исключением кумыса — кобыльего молока. Молоко следует пить в горячем виде, еще лучше — с добавлением жженого сахара: кусковой сахар поджигают свечой или закигалкой

над миской с кипяченым молоком, после чего молоко кипятят еще раз. Три–пять дней стоит пить по полстакана такого молока в максимально горячем виде. Этот рецепт хорош и при любой простуде.

Кумыс хорошо повышает иммунитет. Использовать его для лечения туберкулеза лучше всего так: 300 мл кумыса поставить на огонь, добавить в него 15 г сахарного песка и кипятить до тех пор, пока в кружке не останется 250 мл. Эту дозу выпить за один прием в горячем виде и так повторять в течение семи дней.

Для повышения иммунитета используется такой простой рецепт: одно сырое яйцо, 3 г молотого имбиря и 50 г сахара тщательно перемешивают или взбивают и выливают в 100 мл кипящей воды, затем кипятят 1–2 минуты. Полученный напиток выпивают за 2 раза (утром и вечером) на протяжении семи дней. Часто одно это средство способно избавить от характерного «чахоточного» кашля.

Также используют такой ре-

цепт: 6 г сырой тертой моркови и 15 г тертого корня имбиря кипятят в 400 мл воды, доводя при кипячении объем жидкости до 200 мл (на это уйдет примерно семь минут). Теплый напиток выпивают за один раз. Лечение продолжать в течение трех дней.

Больному туберкулезом не рекомендуется есть сырые овощи и фрукты — растительная пища полезна только после термообработки, в виде рагу и пюре. Для излечения необходимо давать организму еду категории Ян, то есть высокоэнергетичную, «разогревающую» организм. Лучше всего с этой задачей справляется бульон из свежей конины или баранины. Например, монголы, привыкшие к горячим бараньим бульонам, практически не знают туберкулеза. Хороша и конина, поскольку у лошадей нет желчного пузыря, мясо лишено вредного холестерина. Для мясного бульона берут свежее сочное мясо (размороженное не годится), мелко его нарезают — так, чтобы каждый кусочек примерно равнялся

ногтю мизинца. Две столовые ложки мяса бросают в 500 мл кипящей воды, заправляют несколькими горошинами черного перца, 3 г молотого имбиря, лук и чеснок добавляют по вкусу. стакан бульона выпивают за один раз (хорошо один выпить утром и один вечером) и так продолжать на протяжении 2–3 недель, в тяжелых случаях — в течение месяца. Если туберкулез носит затяжной характер, после месячного курса надо сделать двухнедельный перерыв и повторить лечение.

Частый признак туберкулеза — укоренившийся непродуктивный кашель, то есть без выделения мокроты. Сухой кашель лечат с помощью такого рецепта: 20 г измельченного чеснока бросают в 200 мл холодной воды и настаивают полчаса, затем ставят на медленный огонь на 1 час и при варке добавляют 15 г меда. Выпивают полученный напиток за 2 раза. Повторять в течение 3 дней.

Полезно прогревание с помощью плоских камней. Лучше, если это лазурит, чароит,

жадеит. Камень примерно 10–15 см в диаметре кладут в духовку, нагревают до 50 градусов и, проложив хлопчатобумажной или льняной тканью, ставят на грудь или спину, держат примерно полчаса.

При туберкулезе полезны крепкие спиртные напитки в строго ограниченных дозах. 25 г водки или коньяка, принятые на ночь, отлично разогревают организм. Лучше принимать водку не в чистом виде, а настоять в ней свежий виноград или изюм: в литровую банку налить пол-литра водки и дополнить объем банки свежим виноградом, можно предварительно его раздавить. Держать в темноте в течение 10–15 дней, раз в день встряхивая.

Туберкулез — серьезное заболевание, поэтому домашнее лечение рекомендуется после консультации с врачом тибетской медицины и должно быть дополнением к комплексному оздоровлению организма. Туберкулез, перешедший в хроническую форму, хорошо поддается лечению с помощью тибетских фитопрепаратов.

Счастье исцеления

«НАРАН» ДЛЯ МЕНЯ — ПРИЯТНОЕ ПОТряСЕНИЕ»

«Впервые мои отношения с врачом были построены на доверии», — так рассказывает о лечении в клинике «Наран» Андрей Низовский — известный писатель, автор научно-популярных книг по культуре, искусству и истории. Такое содружество врача и пациента дало прекрасные результаты: Андрей Юрьевич похудел на 12 кг, избавился от давно его мучивших хронических болячек, даже уменьшились проявления давней болезни — витилиго. Наш разговор с писателем начался с его неожиданного признания:

— А ведь шел сюда и боялся, ужасно боялся, что посмотрят на меня и скажут: «Извините, ничем не можем помочь!» Приятное потрясение испытал, когда врач-консультант, который меня диагностировал, и уже потом мой лечащий врач — Виктория Михайловна Утнасунова, прекрасно приняли меня, отнеслись с пониманием к моей робости некоторой. Вот так и было заложено наше взаимное доверие друг к другу...

— Вы были послушным пациентом?

— Конечно. Я же пришел лечиться. Если, например, надо было выпить фитопрепарат в 3 часа дня, а я в библиотеке, доставал термос, уходил в укромный уголок и принимал порошок, а что делать? Надо — значит надо!

— Как переносили процедуры?

— Очень хорошо. Вообще, конечно, самые положительные впечатления, самые прекрасные воспоминания — совершенно не хотелось расставаться! Весь мой опыт общения с официальной медициной оставил, в основном, одни негативные ощущения. Никогда не



Писатель Андрей Низовский и его лечащий врач Виктория Утнасунова

смогу забыть глаза врачей, которые смотрят на тебя и буквально говорят: «Все, что с тобой ни делай, все равно помрешь». Да знаю я прекрасно, что помру, как и все мы. Но у меня есть определенный жизненный план, вот хотел бы все-таки его придерживаться... Поэтому этот врачебный взгляд, как в буквальном, так и в переносном смысле, неприемлем, по крайней мере, для меня.

Вот в «Наране» я встретил совершенно другое отношение: врач неформально предлагает работать совместными усилиями над твоим здоровьем. Да, я согласен абсолютно на все, так как теперь доверяю своему врачу. Вижу, взгляд у нее совершенно другой: взгляд — заинтересованный, взгляд — верящий. Вы представляете, врач верит, что у меня все получится! Верит и понимает. Ну а если врач во мне уверен, тогда и я спокоен.

Например, такая простая вещь, как не есть после 18 часов — была для меня раньше невероятной! Жена приходит с работы в 21.00, и совместный ужин — дело святое... Но если сказано: не есть, все — как отрезало, теперь не ем, и весьма спокойно это переносю! Это как, знаете — бросают курить: с одного раза, безо всяких уступок, раз — и все... Все дело в до-

верительных отношениях с врачом. То есть, возвращаясь к вашему вопросу, выполняю все рекомендации!

— Наверное, как историк и культуролог, вы были наслышаны о методах тибетской медицины?

— У меня даже был когда-то, очень давно, опыт с общения с врачом, использовавшим методы тибетской медицины, но не весь арсенал. Она работала, в основном, с травами... Очень хороший врач: своими глазами видел, как она лечила такие болезни, от которых отказывались все! Все было очень серьезно — она работала при какой-то лаборатории, связанной с космонавтикой.

Так все и сложилось: положительный эффект от тибетских методов и негативный опыт от тех, других — притянули меня в «Наран»... Доверие окончательно сформировалось уже здесь. Эта система лечения, когда лечат не отдельно руку, ногу или, не дай Бог, голову (словно по схеме разделки говяжьей туши!), а весь организм в целом. И эта система наиболее жизнеспособна сейчас. Хочу пожелать клинике процветания и благополучия в 2009 году. Вы всем нам очень нужны!

Оксана ПЯТКОВСКАЯ

ОАЗИС ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Жителям Санкт-Петербурга очень повезло, что в городе работает клиника тибетской медицины «Наран». Меня всегда не устраивало, что официальная медицина для лечения человека предпочитает препараты на химической основе. Ведь эти искусственные пилюли никак не подходят для живых существ, составляющих единое целое с природой!

В ноябре 2008 года я познакомилась с газетой «Вестник тибетской медицины», где говорилось о глубинных причинах болезни, о комплексном подходе к лечению пациентов и поразительных результатах подобной терапии. И в газетных публикациях и в многочисленных трудах главного врача клиники Светланы Чойжинимасевой о здоровье учитываются такие важные вещи, как индивидуальность человека, возраст, времена года и местный климат. Все это действительно убедило меня, и я обратилась в клинику «Наран».

Мой врач — Юлия Бонджаева Тюрбеева. Это настоящий профессионал, владею-

щий всеми восточными методами лечения. Внимательный, думающий врач, постоянный и непосредственный контакт с которым на протяжении всего этого времени позволил точнее понять причины и условия возникновения недуга, больше узнать о себе и своем здоровье. После каждого сеанса лечения я всегда зримо ощущаю очередной положительный результат. Фитопрепараты, назначенные Юлией Бонджаевой, работают мягко и результативно.

А как приятно после сеанса терапии посидеть с чашкой чая в фитобаре клиники, чувствовать, как приходит в гармоничное состояние мои душа и тело, мысли и чувства. От души благодарю коллектив клиники «Наран» за прекрасную работу. Здесь, в настоящем оазисе тибетской медицины я действительно приобщилась к мудрости Востока, появилось желание получать знания, самосовершенствоваться и работать над своим здоровьем.

Вера Федоровна ТУРЧИНА



Вера Турчина и врач филиала клиники «Наран» в Санкт-Петербурге Юлия Тюрбеева

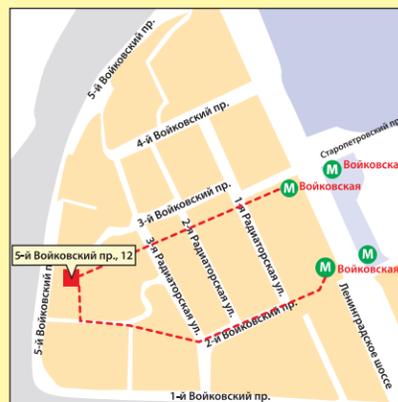


Дорогие друзья!

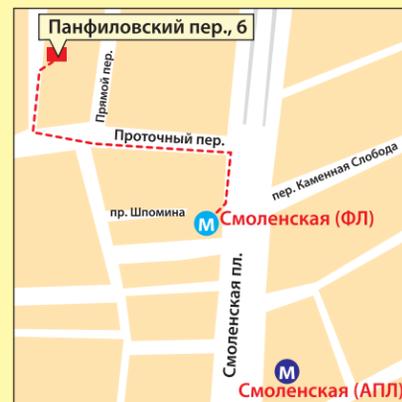
Сердечно поздравляю Вас с наступающим 2009 годом! Пусть мы сейчас переживаем сложные времена, и погода за окном хмурится, все же желаю горожанам веры в себя! Ведь мы с вами так нужны нашим близким и родным людям, а новый год дарит возможность еще столько успеть и сделать! Попробуем чаще открыто и искренне улыбаться, дарить окружающим свою любовь и душевное тепло. Мир станет немного лучше, если мы с состраданием протянем руку помощи ближнему, поможем советом, делом или словами поддержки и утешения. Мы все ищем опоры в окружающих, и поэтому лишь доброта, терпимость и духовность принесут пользу всем нам. Обуздание наших внутренних врагов: страстей, гнева и неведения, усмирение душевных страданий, а также желание принести пользу всему сущему и есть главная движущая сила человеческих взаимоотношений, возможность жить в ладу с собой. Постарайтесь быть оптимистами – это первый шаг на пути к избавлению от страданий. И, конечно, самое главное пожелание – будьте здоровы, ибо здоровье, как известно, «целого мира дороже»!

Светлана Чойжинимаева,
главный врач
клиники тибетской медицины «Наран»

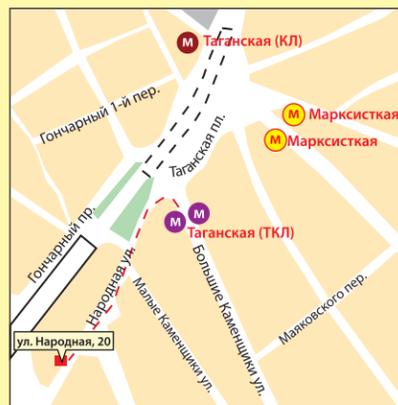
Филиалы клиники «Наран» в Москве



м. «Войковская»,
5-й Войковский пр-д, 12



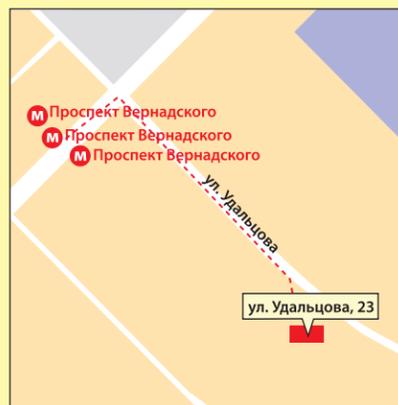
м. «Смоленская»,
Панфиловский пер., 6



м. «Таганская»,
ул. Народная, 20



м. «Проспект Мира»,
ул. Гиляровского, 50



м. «Пр. Вернадского»,
ул. Удальцова, 23



м. «Крылатское»,
ул. Осенний бульвар, д. 12, корп. 10

Тибетский астропрогноз с 1.01 по 31.01

Удачные дни: 4, 6, 11, 20, 26

Благоприятные дни

для стрижки волос: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 17, 18,
21, 22, 29, 30, 31

для начала приема лекарств: 3, 4, 16, 27, 28, 31

для выезда в дорогу: 2, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 18,
20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29, 31

Неблагоприятные и «пустые» дни: 1, 3, 13, 15, 25, 29

Травмоопасные дни: 4, 16, 27, 28

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике
на «Таганской»

11 января: «Сахарный диабет и его осложнения».

Цыдыджапова С.Н.

18 января: «Лечение ожирения».

Ользонов М.А.

Начало в 15.00.

Вход свободный. Запись по тел.:
(495)912-63-36, 221-21-84

Лекции в клинике
на «Проспекте Мира»

11 января: «ИБС».

Булатова Т.В.

18 января: «Фитотерапия и тибетская медицина».

Бакаева Е.Э.

Начало в 11.00.

Вход свободный. Запись по тел.:
(495)688-42-69, 221-21-84

Дополнительная скидка воскресного дня – 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»)
Шеф-редактор —
С. Чойжинимаева
Главный редактор —
Е. Санжаина
Верстка — Т. Апрыткина
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
22.12.2008.

Заказ №
Цена свободная



КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ
Наран работает
с 1989 года

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)
КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО
Тел.: (495)221-21-84, 617-08-93
www.naran.ru

Уважаемые читатели,
подписку на газету
«Вестник тибетской медицины»
Вы можете оформить в любом
почтовом отделении России.

Подписной индекс: 99683
Подписная цена по Москве
46,32 руб. — 3 мес.
92,64 руб. — 6 мес.

