



# КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

## наран

работает  
с 1989 года

8(499)747-49-62; 8(499)156-29-87;  
8(499) 150-74-10; 8(499) 74-74-962  
Режим работы: с 9.00 до 21.00. Суббота с 9.00 до 18.00



Лосар  
Тибетский  
Новый год

стр. 2



ФИТО-бар

стр. 6



Книга Жизни

стр. 4



Тибетский  
астрологиче-  
ский прогноз

стр. 6



История тибет-  
ской медицины

стр. 5

Февраль 2012



Акция  
«Добрые соседи»

стр. 7



# Лосар Тибетский Новый год

«ЛО» ОЗНАЧАЕТ ГОД, А «САР» — НОВЫЙ



**Л**осар — это священное время, которое следует посвятить семье, пирам и праздничным мероприятиям. Чтобы удача и счастье сопутствовали Вам весь, в конце уходящего сделать в доме генеральную уборку и выкрасить его свежей краской. Жилища украшаются гирляндами, а крыши — декоративными зонтиками и молитвенными флагами. Стены, столбы и балки дома, и даже земля во дворе разукрашиваются специальными рисунками, выполненными мукой или жидким тестом, изображают луну, солнце, вазу или цветок. Также украшают маленькими фонариками и ветками можжевельника, которые прикрепляют к дверям. Из дома выбрасывается весь мусор и сажа — в новый год нужно встретить в чистом доме, со светлыми мыслями.

В каждом доме гостей встречают, по-тибетски, усадив нас на диван, заботливая хозяйка наливает нам по чашке дымящегося молочного тибетского чая с маслом. Чай готовится с домашним маслом и любовью. Мужчинам подают в серебряной чаше тибетское ячменное пиво (3—4 градуса, по вкусу напоминает квас). По краям чаши и кувшина по три масляные точки, что символизирует пожелание удачи, долголетия и здоровья.

Гость, принимая чашу с пивом в первый раз из рук хозяина должен сначала безмянным пальцем правой руки трижды макнуть в пиво и стряхнуть вверх, выражая уважение Будде, монашеству и буддистским канонам. После первого глотка, хозяин подливает пива до краев чаши. Так повторяется трижды и называется «выпить чашу за три глотка», на четвёртый раз чашу нужно испить до дна.

Затем гостя угощают цзамбы из жареной ячменной муки. Цзамбы нужно взять двумя руками и разделить на две части и держать в кулаках, прижав к сердцу. Когда цзамбы в руках у сердца нужно подумать о прошедшем годе, Все грустные моменты, несбывшиеся мечты отпустить и перекачывая кусочки цзамбы вниз по телу до пят пожелать удачи, здоровья, исполнения надежд в году наступающем. Использованные кусочки цзамбы в прохуdivшуюся посуду, а потом сжигается на костре, который жгут на перекрестках, отдавая огню все невзгоды и ненужные вещи.

Это традиция призвана задобрить духов, и избавиться от неудач уходящего года вместе с ненужными и старыми вещами. Те, для кого уходящий год выдался особенно неудачным, должны выбросить как можно больше вещей, чтобы задобрить духов и начать новый год заново.

Очень важно, выбросив все это, не оборачиваясь уйти в дом, нельзя сожалеть ни об одной из выброшенных вещей.

Затем гостей угощают лапшой из девяти ингредиентов, что по-тибетски называется гудук. В составе блюда: женьшень, лобо, канола, горох, ячмень, тибетский сыр найча, тибетские бобы, финики и пшеница. Гудук очень вкусное и сытное блюдо.

Гудук в каждой семье готовят лишь раз в году в последний день нового года

В каждую чашку хозяйка накладывает по одной крупной лепешке, в которую как в пельмени залеплена начинка. Но нужно быть очень осторожными, так как ни лепешки, ни начинку есть нельзя. Каждая начинка неповторима и может попасться лишь раз.

Каждый раз, открывая начинку, все дружно смеются и объясняют, что это значит.

**Уголек** — в этом году ты будешь вести себя плохо;

**Соль** — ты ленивец;

**Шерсть барана** — запасись терпением;

**Ниточка скученная вовнутрь** — ты будешь ухаживать за домом;

**Нить, скрученная во внешнюю сторону** — ты будешь много работать вне дома;

**Рис** — богатство;

**Металлическая монетка** — к деньгам;

**Черные бобы** — будешь вести домашнее хозяйство, жадность, скупость;

**Красный перец** — у тебя острый язык;

**Женьшень** — богатство;

**Кусочек фарфора** — ты любишь покупать, но не любишь работать;

**Чай** — зависть;

Кроме таких пельменей в чашке с лапшой могут попасться вылепленные из теста фигурки:

**Солнце** — ты светило твоего дома, ухаживаешь за семьей

**Луна** — ты хороший человек, твоя доброта освещает мир

**Игла** — ты драчун, у тебя плохой характер;

**Скорпион** — ты вредный человек;

**Собака** — символизирует Будду (в Тибете есть пословица: твое счастье принесла собака, собака считается приносящей счастье в дом, а кошка — уносящей счастье из дома);

**Прямоугольник** — символизирует буддистские книги, мудрость.

Гостям все время подливается горячий чай и ячменное пиво. Принято пить горячий чай, остывший выливают. Жирный молочный чай с маслом пьют только горячим, холодный чай вреден для желудка.

К чаю готовится очень вкусный и сложный по приготовлению тибетский хворост сангапале: не состоит из бесчисленного количества хрустящих слоев, или сплетенный из тончайших нитей теста. К пиву подается сушеное мясо говядины. Мясо сушеное, оно легкое, мягкое и немного хрустящие.

Последний день, на самом деле, является предпоследним, так как последний по счету день не считается и носит название нанган, что в переводе означает «**последний из последних**» или «**пустой день**» — день отдыха и приготовлений к основному празднованию Нового года. В этот день люди продолжают взрывать хлопушки, отгоняя злых духов, меняют подношения у алтарей в своих домах.

Все-таки тибетцы отмечают ночь с последнего дня старого года на первый день нового года, взрывами петард, хлопушек, фей верков.



## Традиции первого дня Нового года

Ранним утром на рассвете тот человек в доме, кто зачерпнет первое ведро воды — будет самым счастливым. Воду из первого ведра подносят к алтарю. Утром никто не торопится вставать и бежать за водой, потому что по доброй семейной традиции первое ведро воды оставляют хозяйке, объясняя, что она больше всех трудится по дому и заслуживает большего счастья. Церемония набора воды сопровождается взрывом хлопушек.

С утра в доме все члены семьи нарядны, в национальных одеждах. Мужчины одевают белую праздничную рубашку с красной каймой и высокие кожаные сапоги на каблуках. Хозяйка дома в яркое платье с блестящим новым фартуком (только замужние женщины носят фартук поверх платья).

Утром первого дня нового года в каждом доме варят хмельной напиток гунден из женьшеня, тибетского сыра найчжа, ячменного пива и черного чая. Сытный жирный напиток немного кислит, на вид синеватого цвета, совсем не аппетитный, но, наверное, будет по вкусу тем, кто гулял всю предыдущую ночь.

У алтаря подарки для всех членов семьи и гостей. Например, люблю — зеленые ростки ячменя в горшочке. Люблю символизирует надежду на хороший урожай в новом году. Дерка — большие дары, причудливой формы, вылепленные из теста и жареные на масле. Дерка складываются стопой вверх, символизируя буддистскую ступу. Большие «ушки» дерки символизируют надежду удачу.

Цинма — выполненная из дерева, тонко расписанная ритуальная посуда, напоминающая ящик (бо) на ножках, разделенный по середине на две части. Левая часть цинма-бо наполняется с горкой ячменем или пшеницей, правая часть так же щедро наполняется смесью из цамбы, ячменного пива и сахарной пудры. Левое содержимое символизирует богатство, а правое — удачу и долголетие. В содержимое каждой из частей цинма вставляются цзыбчжо — цветные картинки, выполненные из масла яка.

Цзыбчжо бывают самого разнообразного содержания (например 8 счастливых символов и картинку с изображением сюжета знаменитой притчи про слона, обезьяну, зайца и птицу).

Лунго — голова барана, это неотъемлемый атрибут тибетского Нового года, начало года.

Лунго бывает выполненным из фарфора, масла яка, разрисованного красками, или целый барашек в виде игрушки. Его рога и голова были украшены небольшими слепками из масла яка, как и все остальные дары на алтаре, что выражает радость этого дома, с которой они подносят эти дары Всевышнему.

Возле цинма ставят красивую бронзовую многоярусную посуду, украшенную бирюзой и кораллом, каждый ярус щедро наполнен ячменем и цветными камушками, символизирующими драгоценные камни Тибета. Эта посуда представляет собой мандалу, и символизирует надежду этого дома на мир во всем мире. Тибетцы желают здоровья, счастья, богатства, успехов, а еще о мира на Земле.

Далее раскладывают дары: черный тибетский чай, красный и белый сахар, сыр найчжа, соль, масло яка, фрукты. В небольших чашах к алтарю преподносят молочный чай и ячменное пиво и рисовую кашу с женьшенем, сахарной пудрой и топленным маслом яка — джомо-джэси.

В маленьких чашах расставлены в ряд дары: финики, сушеные персики и абрикосы, изюм, найчжа, конфеты и другие продукты, словом,

все хорошие продукты, что есть в доме, нужно сначала разделить с Буддой, а потом ставить на стол.

Далее берут в руки цинма и в порядке от самого старшего в доме поднимают цинма к каждому из гостей. Произносятся слова лхосарджасителе («счастливого Нового года!»), трижды отщипнуть по кусочку содержимого из цинма, первые два раза сделать жест подношения, рассыпав дары вокруг, а на третий раз нужно съесть щепотку.

Далее хозяйка и хозяин подносят чашу с пивом, из которой сначала нужно сделать три подношения, трижды отпивать из чаши, кото-



**У ТАРЧЖО ПЯТЬ ЦВЕТОВ: БЕЛЫЙ, СИНИЙ, КРАСНЫЙ, ЖЕЛТЫЙ И ЗЕЛЕНый СИМВОЛИЗИРУЮТ ОБЛАКА, НЕБО, ОГОНЬ, ЗЕМЛЮ И ВОДУ.**

рую хозяева сразу щедро наполняют, а на четвертый выпить до дна, что по-тибетски переводится не да.

После гундени целой чашы с пивом (а гостям достается самая большая чаша) по заботливой тибетской традиции, хозяйка дома угощает вторым завтраком: джомо-джэси.

Рисовую кашу с плодами женьшеня заправленную топленным маслом яка, подсыпая сахарную пудру, которая символизирует чистоту сердца в наступившем новом году. Эту кашу готовят только раз в году — в первый день нового года.

Во время трапезы гости ведут беседы и после обеда приходят соседи в красивых традиционных платьях, каждый гость, войдя в дом, подходит к цинма, чтобы совершить приветственный обряд.

Затем хозяева подают каждому чашу с цан-ячменным пивом, гость трижды совершал обряд подношения, а затем по традиции «чашу за три глотка» выпивают пиво. Обед плавно перетекает в ужин с песнями и танцами.

Тибетцы очень музыкальны, каждый тибетец без труда может спеть около ста песен. Стоит одному человеку запеть, как все вокруг начнут подпевать, прекрасная традиция, ощущение круговорота энергии и неслучайной поддержки со всех сторон. По тибетской традиции, песни заменяют тосты. Если певец спел хорошо — все должны хорошо выпить, если певец забыл слова или запутался в мелодии — певец должен хорошо выпить, все это сопровождается дружным смехом и подливанием пива друг другу.

По тибетской традиции, гостя кормят от души. Если Вы быстро съели то, что Вам было предложено, Вам непременно добавят, добавлять будут до тех пор, пока Вы на самом деле не сможете больше есть.

Тибетские хозяева никогда не позволят гостю помогать по кухне, гость всегда будет усажен в самый удобный диван у печи, его будут развлекать всеми возможными способами, и не дадут принять участия в работе по хозяйству. Тибетские женщины чаще всего домохозяйки, поэтому с любой работой по дому справляются очень умело. К каждой трапезе может быть приготовлено по 15 блюд.

В первый день нового года вы можете услышать на улице крики джегара который с посохом в руках, маской на плече и разрисованной козлиной шкурой на другом плече ходят от двора ко двору, выкрикивая добрые пожелания. Услышав его голос нужно непременно открыть дверь, и дать ему то, что он хочет: денег, еды или пива.

Джегара непременно нужно задобрить, чтобы из Вашего дома он ушел довольным и сытым.

Важная традиция, начиная с второго-третьего дней Нового года, смены тарчжо — молитвенных флажков, повязанных на тонких ветвях деревца, которое вставляется на углу крыши дома. Тарчжо называются молитвенные флажки, которые развешиваются, а лунта называются молитвенные карточки или бумажки, мелко нарезанные и сложенные в стопку, которые принято разбрасывать и развеивать на ветру.

У тарчжо пять цветов: белый, синий, красный, желтый и зеленый символизируют облака, небо, огонь, землю и воду. Дерево, на ветви которого вешаются флажки, обрезается снизу, что символизирует сохранение чистоты.

Вместе с флажками в этот день на крышу приносят хадак, в который заворачивают домашнее печенье, и чашу с ячменным пивом, чтобы задобрить Лхате — домового, который живет на крыше и охраняет дом. Эту церемонию проводят один раз в год.

Субботу считают плохим днем, и флажки менять нельзя и молиться и об удаче. В среду в храмах много паломников, потому что тибетцы считают, что среда благоприятный день для обращения к защитникам — «ласан. А также к богине богатства Джацзи Ламу, которая является защитницей. В благоприятные дни по тибетскому календарю принято разжигать благовония, крутить молитвенные барабаны и читать молитвы.

На третий день нового года принято навещать семью супруги. Молодые приезжают к родителям, помогают им обновить молитвенные флажки тарчжо, и всей семьей отправляются в местный храм или монастырь, чтобы задобрить местного духовного покровителя.

3—15 дни нового года по буддистской традиции считаются днями, когда Шакьямуни передал людям Знание. В эти дни из покоя веков в храме Джоканг устраивается большой молебен в монастыре Джоканг — самый важный религиозный праздник Тибета.

Праздничные мероприятия по случаю Нового года длятся 15 дней.



# Книга жизни



СЕГОДНЯ В НАШЕЙ РУБРИКЕ «КНИГА ЖИЗНИ», РЕЧЬ ПОЙДЕТ О КРУПНОМ УЧЕНОМ, ОСНОВОПОЛОЖНИКЕ ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ ТИБЕТА В РОССИИ, ТАЛАНТЛИВОМ ЧЕЛОВЕКЕ, ВРАЧЕ, МЕЦЕНАТЕ, ОБЩЕСТВЕННОМ ДЕЯТЕЛЕ О ПЕТРЕ АЛЕКСАНДРОВИЧЕ БАДМАЕВЕ.

**П**о рождению бурят, подростком пас овец в Агинской степи Забайкалья. Звали его Жамсаран, он был самым младшим, седьмым сыном Засогола Бадмы, — скотовода средней руки. Свой род Засогол Бадма вел от Добо Мергэна, того самого, что был отцом Чингиз — Хана. Бадма по-монгольски цветок лотоса, — именно так звали любимую дочь Чингиз — Хана.

Старший сын, по имени Сультам, шестилетним мальчиком был взят эмчи-ламами, для обучения тибетской медицине в Дацане. Детей отбирали очень строго и придирчиво: исследовали слух, зрение, обоняние, осязание, определяли душевные качества ребенка. Обучение тибетскому врачеванию продолжалось двадцать лет. Сультам стал врачом и посоветовал послать младшего брата Жамсарана в Читу, в русскую гимназию.

В 12 лет Жамсаран был отдан в Иркутскую гимназию. Окончив курс, он уехал в Санкт-Петербург, к своему брату, который в это время содержал в столице аптеку и занимался лечением, основанными на принципах тибетской медицины.

Жамсаран часто посещал храм Святого Пантелеймона Целителя и рассказал настоятелю о своем желании перейти в православие. Настоятель храма Святого Пантелеймона Целителя сам привез Бадмаева в Аничков дворец, где и произошла его встреча с крестным отцом — с государем-наследником.

Имя Петр выбрал в честь своего кумира — Петра I, а отчество традиционно давалось по имени царствующего лица. Вот так Жамсаран Бадмаев стал Петром Александровичем. В конце 60-х годов, уже зрелым человеком, он крестился. Его крестным отцом был не кто иной, как наследник престола, будущий император Александр III.

В 1857 году Сультам был уже в Петербурге, лекарским помощником в Николаевском военном госпитале, а в 1860 году открыл аптеку тибетских лекарственных средств и вызвал к себе Жамсарана. В 60-е жил у брата и перенимал у него врачебную науку Тибета.

В 1871 году Петр Александрович поступил на восточный факультет Петербургского университета и одновременно вольнослушателем с правом сдачи экзаменов в Медико-хирургическую академию. Оба учебных заведения он окончил с отличием.

По окончании университета, Петру предложили должность чиновника 8 класса в Азиатском департаменте МИД Российской Империи, которая была связана с поездками в Китай, Монголию, Тибет. Это отвечало его планам: добыть подлинные рукописи книги «Жуд-ши» — главного руководства по изучению врачебной науки Тибета.

Наряду с этим П. А. Бадмаев занимался благотворительной и просветительской деятельностью.

Он анонимно жертвовал средства на строительство буддийского храма в Санкт-Петербурге. Учредил на восточном факультете Петербургского университета две стипендии для бурят.

Петр Александрович содержал в Петербурге собственную гимназию, где обучались бурятские мальчики. Детей в школу обычно присылали родители из Забайкалья. Содержание и обучение в ней П. А. Бадмаев брал на себя.

Кроме того, в Петербурге, рядом с собственным домом Бадмаева было построено здание санатория, где проходили курс лечения его пациенты, хранились и готовились лекарственные препараты тибетской медицины.

Спустя пятнадцать лет Петр Бадмаев покинул министерство и отдал все свои силы тибетской медицине. В 1898 году вышло первое издание книги «Жуд-ши» на русском языке. В дословном переводе означает «Сердце нектара».

В лечении больного очень важно правильно поставить диагноз. В этом Петру Александровичу не было равных. Обычно, встречая больного, он говорил: « Подождите! Вначале я попробую определить то, чем вы страдаете, а если ошибусь, поправьте меня...», — и тут же, взглядевшись в лицо пациента и прослушав его пульс, начинал говорить, чем страдает больной. Больного это поражало, и он начинал верить в доктора (а вера во врача и безусловное ему послушание — одно из требований врачебной науки Тибета).

Тибетская медицина использует и такие объективные данные как цвет кожи, голос и пульс (существуют сотни оттенков пульса, понятные врачу). Если и эти данные не дают полной картины, то тибетский врач приступает к методичному расспросу больного, но при этом не спрашивает у пациента, что у него болит, а интересуется, напри-



Петр Александрович Бадмаев

Дата рождения дана в разных источниках разная, но сам Петр Александрович называл 1810 год. Аида Петровна его дочь, появившаяся на свет в 1907 году, уверяла, что на момент ее рождения отцу было сто лет. В следственном деле лежит справка ЧК, где указано, что он родился в 1810 году. В заявлении на имя председателя ЧК от 10 августа 1919 года Петр Александрович написал: «Я, 109 лет старик, потому только, что имею большое имя, популярное в народе, — сижу в заключение без всякой вины и причины уже два месяца».

мер, какое у него ощущение после принятия пищи, какой вкус во рту и т. п.

Тибетские лекарства отличаются тем, что они не имеют противопоказаний и не вызывают никаких побочных явлений. Они полностью исключают применение химикатов. В их состав входят главным образом травы, произрастающие в Агинской

степи Монголии, Тибете, а также плоды деревьев и минералы.

П. А. Бадмаев считал, что лекарством служит само окружающее нас пространство, коль скоро наш организм нуждается в нем.

Удивляла его работоспособность. И в преклонном возрасте он трудился по 18 часов в день. Бадмаев выработал в себе привычку через три — четыре часа работы засыпать на 10—15 минут. Поэтому его ум был всегда свеж и восприимчив.

В России к концу XIX века врачебная наука Тибета завоевала огромную популярность. Петр Александрович был выдающимся, удивительным диагностом и врачом. К нему на прием записывались и рабочие, и министры.

После революции 1917 года, он не примкнул к победителям-большевикам, остался верен своим монархическим взглядам и, не скрывал этого, за что и пострадал: его несколько раз сажали в тюрьму. В 1919 г. Петр Александрович, находясь в заключении в Чесменском лагере, дал пощечину коменданту лагеря за то, что тот посмел обратиться к нему грубо и на «ты». Комендант отправил его на двое суток в карцер — в каменный мешок, где только можно было стоять по щиколотку в ледяной воде. После этого Петр Александрович впервые заболел тифом, который свирепствовал в лагере. Его положили в тюремный лазарет, и Елизавета Федоровна выхлопотала право быть при нем. Но верный себе Петр Александрович потребовал, чтобы в часы приема больных она ехала на Литейный 16, где находилась приемная, и вела прием.

Волнения за близких, тюрьмы, допросы подорвали железное здоровье Петра Александровича. Он легко мог бы избежать всех неприятностей, если бы выступил в газете со статьей, лояльной к новой власти, или принял бы японское подданство, как предлагал ему японский посол и при этом гарантировал беспрепятственный выезд с семьей в Японию. Но Петр Александрович не захотел покинуть Россию в тяжкий час испытаний и испил всю чашу разочарования, крушения надежд.

30 июля 1920 года Бадмаев умер у себя дома, на руках у жены. В жаркий день 1 августа 1920 года его похоронили на Шкваловском кладбище.

Умирая, П. А. взял слово с жены, что даже в день его смерти она не пропустила бы приема больных и продолжила его дело. Елизавета Федоровна Бадмаева выполнила завет мужа. С 1920 по 1937 г. она вела прием в этом же кабинете, на Литейном 16, имея официальное разрешение Ленгорздравотдела.

С 1998 года, в конце XX века, Клиника тибетской медицины «Наран», начала свою деятельность в области тибетской медицины в Москве, наши специалисты широко используют методы П. А. Бадмаева, в купе с современными достижениями медицинской науки.

Дело Петра Бадмаева продолжается...



# История тибетской медицины

«ЧЖУД-ШИ», ТАНТРА ОБЪЯСНЕНИЙ



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

## Цель диагностики

Целью диагностики в тибетской медицине является установление истинных причин заболевания с тем, чтобы посредством лечения устранить их и вернуть организм в здоровое состояние.

В этом состоит коренное отличие тибетской медицины от аллопатической (западной), усилия которой направлены лишь на устранение симптомов, и лечение не затрагивает подлинной сути болезни. Вот почему представители западной медицины, как правило, не находят времени, чтобы узнать обстоятельства возникновения и развития болезни, характер питания и образ жизни своего пациента, его психоэмоциональное состояние, и выносят суждение исключительно на основании не только сбора жалоб больного и явных симптомов, а скорее всего на основе нескольких анализов. Если бы врач стремился выяснить суть болезни, то ошибки при таких скудных данных были бы почти неизбежны. «Лекарь, не различающий признаков болезни, пар может принять за дым, а дождевую тучу принять за туман», — сказано в тибетском медицинском трактате «Чжуд-Ши» (Тантра Объяснений).

Но в том-то и дело, что врач-аллопат изначально видит свою задачу лишь в устранении симптомов, а не в лечении болезни, поэтому его действия вполне закономерны. При повышенной температуре он выпишет жаропонижающие средства, при высоком давлении — гипотензивные препараты, при нервном возбуждении — седативные средства, при кожных проявлениях — гормональные мази, при астматической одышке — гормональные ингаляторы и т. д.

Последствия такого «лечения», как правило, бывают плачевны-

ми. По существу, человек остается без какой-либо надежды избавиться от своей болезни, попадает в физическую и психологическую зависимость от принимаемых химических средств, а их побочное действие окончательно разрушает его здоровье. Длительным приемом химических препаратов, таких как гормоны и цитостатики, можно добиться кратковременной ремиссии, приглушения основных острых симптомов заболеваний, но в конечном итоге человек попадает в «мышеловку» — он становится надолго или навсегда привязан к таблеткам, порошкам, инъекциям.

Даже в таком огромном мегаполисе, как Москва, центре культуры

своей специализации. Если же случай не укладывается в эти рамки, врач оказывается бессилён. И, конечно, не видя причины недуга, не определив корень зла, он не возьмет на себя полную ответственность за лечение.

Между тем во многих случаях болезнь сопровождается таким множеством симптомов, что разобраться в них оказывается весьма сложно. Что делать, если они не укладываются в стандарты мышления врача современной медицины? Как соединить их в единую и ясную картину заболевания? Или пытаться справиться по отдельности с каждым из симптомов в надежде хоть на какой-то прогресс? Чаще всего так и бывает.

Но задумаемся, откуда произошли эти стандарты мышления и разграничение медицинских специализаций? Откуда, например, взялось стереотипное мнение о том, что при повышенном давлении пациенту непременно следует прописать бессолевую диету? Откуда взялось мнение, что соль вредна для организма? И почему люди, которые послушно отказываются от соли и пьют по два литра воды в день, тем не менее, не могут избавиться от отеков и гипертонии? Почему на фоне такого «здорового» образа жизни не происходит желаемого улучшения самочувствия? Давление остается повышенным, несмотря на гипотензивные средства и бессолевую диету, отеки несколько не

уменьшаются. Напротив, со временем развиваются еще более тяжелые заболевания, и на месте отеков возникают опухоли. Выходит, что за последние 100–150 лет современная западная медицина так и не сделала никакого прорыва ни в предупреждении, ни в лечении тяжелых хронических заболеваний. Несмотря на все технологические достижения в медицине, больных людей не становится меньше. И не пора ли уже пересмотреть те стереотипные мнения, которые не подтверждаются практикой, в частности, относительно причин, вызывающих болезни? Не говоря уже о патогенезе (развитии) заболеваний. К примеру, существует разница во взглядах врачей западной медицины и восточной медицины на такой продукт, как поваренная соль (NaCl).

С позиций тибетской медицины соль — это продукт, содержащий теплые элементы энергии Ян. Отказ от соли означает прекращение поступления в организм согревающей

энергии, что ведет к его «охлаждению» и развитию заболеваний «холодной крови» — атеросклероза, сахарного диабета, рака и др. Если к этому присоединяется потребление большого количества воды, то это усугубляет ситуацию и создает предпосылки для возникновения других болезней, называемых в тибетской медицине болезнями «холода».

Тибетская медицина тысячелетиями создавалась для служения человеку, для сохранения его здоровья и продления его жизни. За это время были накоплены опыт и знания многих поколений врачей, которые записывались, передавались, приумножались, и в каждом конкретном случае изучалось, что могло стать причиной заболевания.

Лишь в том случае, если врач безошибочно определит природу заболевания и его причину. После этого он сможет назначить лечение, которое в тибетской медицине состоит из четырех составляющих: правильный образ жизни и питание согласно конституции пациента, лекарственные средства и внешние методы воздействия (процедуры).

Разумеется, речь не идет о тех случаях, когда необходимы срочные меры — операция, большие дозы антибиотиков, реанимация. Речь идет о лечении хронических заболеваний человека: гипертонии, системных поражений организма (ревматоидный полиартрит, склеродермия, псориаз и др.), сахарного диабета, остеохондроза, бронхиальной астмы, атеросклероза со всеми вытекающими последствиями и множества других тяжелых недугов.

На одном из листов атласа тибетской медицины «Вайдурья-онбо» («Голубой берилл») — культурном и историческом памятнике 17 века — изображено дерево с двумя стволами, на которых имеются листья трех цветов: белый цвет символизирует конституцию Слизь; желтый цвет соответствует конституции Желчь; синий цвет обозначает конституцию Ветер. Состояние листьев, то есть конституций, находится в прямой зависимости от правильного образа жизни и характера питания. Человек, не соблюдающий должных правил поведения и питания, подвержен болезням, что отражено на состоянии первого ствола. Второй ствол имеет правильные и красивой формы листья, и его венцом являются два плода — плод здоровья и плод долголетия. В правом верхнем углу находится изображение Будды медицины. Люди, следующие учению Будды (думаю, не только Будды, но и других религиозных деятелей, поскольку ни одно из традиционных религиозных учений не направлено против человека), любящие всех живых существ, благодарно принимающие заботы лекарей, верящие в добро и выздоровление, сильные духом — только такие люди способны к легкому излечению и долгой жизни.



и науки, в том числе медицинской, человек, по существу, остается со своей болезнью один на один, несмотря на множество научно-исследовательских институтов, работающих над проблемами лечения самых различных заболеваний. А ведь это огромные учреждения, занимающие десятки тысяч метров площади и оборудованные самой современной и совершенной техникой, — казалось бы, созданы все условия для того, чтобы каждый человек мог получить квалифицированную медицинскую помощь, включая диагностику, чтобы, следуя рекомендациям врача, сохранить или вернуть утраченное здоровье. Однако на деле мы видим совершенно иную картину.

Пациент обращается со своими жалобами к одному врачу, который отсылает его к другому, тот к третьему, и так начинается бесконечное хождение по кругу от специалиста к специалисту, каждый из которых рассматривает симптомы заболевания лишь в узких рамках



## ФИТО-бар

Эректильная дисфункция – слабость полового члена. Так как нарушение эрекции — явление деликатного характера, оно долгое время составляло своего рода табу, и многие мужчины страдают проблемой данного характера, стараются не обращаться к врачу и не выясняют причины эректильной дисфункции.

Мужчины, чаще всего объясняют проблему внешними факторами, зачастую вообще пытаются её скрыть. Несмотря на то, что в 95% случаев эректильная дисфункция излечима, только 10% мужчин, испытывающих трудности с потенцией, обращаются за лечением к врачу.

Мужчина не идет к врачу, потому что, он:

- испытывает смущение и ложный стыд
- ждет, что его состояние улучшится само собой
- не стремится к активной половой жизни, и проблемы с эрекцией для него не слишком важны

- считает, что проблема окажется слишком серьезной
- боится узнать, что уже ничто не может ему помочь.

Существует ряд поведенческих признаков, которые позволяют сделать предположение, что мужчина испытывает трудности с потенцией, даже если он сам пытается делать вид, что все в порядке.

Стоит начать беспокоиться, если мужчина:

- избегает половых контактов различными способами (поздно приходит домой, ссылается на усталость, головную боль и т. п.)
- никогда не является инициатором полового акта
- игнорирует намеки или прямые предложения

Диагноз «эректильная дисфункция», как правило, ставится тогда, когда мужчина не способен поддерживать эрекцию в более чем 25% половых актов, которые он пытается совершить.



### Рекомендации

«Шей ли шен тян» — тибетский препарат для устранения эректильной дисфункции. Тибетские травы, входящие в препарат «Шей ли шен тян», собраны специально в экологически чистых горных районах Гималаев на высоте 4000 метров.

Препарат «Шей ли шен тян» поможет многим представителям сильного пола справиться с проблемой потенции и позволит свободно выбирать время для сексуальных отношений.

Многие медицинские тесты доказали, что применение препарата абсолютно безопасно для здоровья. Не имеет побочных эффектов

Показания: эффективно укрепляет мужское здоровье, лечит простатит, помогает при преждевременной эякуляции, улучшает потенцию.

При длительной эрекции рекомендуем пить обильно холодную кипяченую воду.

Принимать не более одного раза в день.

**Противопоказания:** не рекомендуется принимать препарат

— если противопоказана сексуальная активность в связи с заболеваниями сердечнососудистой системы;

— лицам, перенесшим в течение последних 6 месяцев инфаркт миокарда

— с осторожностью принимать лицам страдающих гипертонией, стенокардией

— не принимать женщинам и детям

Состав: Панты оленя, бычья и оленья плацента, личинки муравьев и лечебные травы Тибета.

Курс лечения: Наибольший эффект достигается при комплексном воздействии на организм, который применяется в клинике тибетской медицины «Наран»

## ТИБЕТСКИЙ Астрологический прогноз

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ ЗИМЫ

ВОДА — КОРОВА

(24.01.2012 — 21.02.2012)

### Не благоприятные дни месяца

**(04.02)** — очень не благоприятный день, особенно для поездок и вообще любых дел.

**(06.02)** — даже привычные дела будут валиться из рук.

**(13.02 и 15.02)** — не благоприятный для любых видов деятельности.

### Особые дни месяца

**День «угасания» энергии (03.02)** — угасание энергии астросезона. Любые начинания в этот день, особенно подразумевающие рост или развитие (бракосочетание, важные коммерческие операции, подписание договоров и т.д.), изначально обречены на неудачу (не принесут положительных результатов).

**День появления черного Зинпунга: 05.02, 11.02.** Избегать всех видов деятельности, особенно свадебных церемоний, строительства зданий, проведения похоронных ритуалов.

### «Небесные врата» дня

Для каждого дня месяца существуют ряд ограничений относительно способа поведения и занятий:

**Дрон (03.02, 13.02)** — не стоит приглашать гостей и начинать важные дела;

**Цхон (04.02, 14.02)** — не стоит начинать новое дело (бизнес);

**Бу (05.02, 15.02)** — не праздновать дней рождения (в т.ч. рождение ребёнка);

**Маг (06.02, 16.02)** — не начинать сражение, не предпринимать юридических действий и тяжб в суде (судебных процессов);

**Ньен (07.02)** — не участвовать в семейных торжествах;

**Кхар (08.02, 17.02)** — не начинать строительство дома, ремонт и переезд;

**Баг (09.02, 18.02)** — не уставать помолвок и свадебных церемоний;

**Чи (02.02, 12.02, 21.02)** — не благоприятно для любых видов деятельности, особенно для важных встреч;

### Гигиена и здоровье

**Сезон активности пульса Земли продлится до 03.02.12 г.** В этот период рекомендуется проводить профилактические процедуры в организме, связанные с телом, селезенкой и желудком.

**С 04.02.12 г.** и до конца месяца активен пульс Дерева. В этот период рекомендуется проводить профилактические процедуры в организме, связанные с кровеносными сосудами, нервной системой, печенью и желчным пузырем.

**Не благоприятные дни для посещения доктора и медицинских процедур:**

24.01, 25.01, 29.01, 01.02, 02.02, 04.02, 06.02—08.02, 13.02—15.02, 19.02, 21.02.

**Не желательно посещать стоматолога:**  
25.01, 29.01, 01.02, 02.02, 04.02—08.02, 12.02-15.02, 19.02, 21.02.

**Опасность возникновения инфарктов и инсультов:**  
27.01.12, 31.01.12, 03.02.12, 07.02.12, 10.02.12, 14.02.12, 20.02.12.

**Благоприятные дни для кровопускания:**  
30.01, 03.02, 08.02, 09.02, 20.02;

**прижигания:**  
30.01, 31.01, 03.02, 08.02;

**однодневного голодания:**  
03.02.12 и 17.02.12;

**стрижки волос:**  
30.01, 03.02 10.02 17.02;

**подстригания ногтей:**  
01.02, 03.02, 08.02, 17.02, 20.02.

**Благоприятные дни для выезда в дорогу:**  
02.02, 03.02, 08.02, 09.02, 10.02, 16.02, 17.02;

**Употреблять алкогольные напитки не желательно:**  
04.02, 06.02, 07.02, 13.02, 15.02, 21.02.

### Вывешивание флажков Лунгта

Флажки Лунгта приносят удачу, устраняют препятствия, поддерживают нас в жизни и делах, приносят множество благ нам и всем существам.

**Благоприятные дни:**  
30.01, 31.01, 02.02, 03.02, 04.02, 06.02, 07.02, 12.02, 14.02, 17.02, 18.02, 20.02.

**Дни Баден:** 05.02.



«В одном можно быть совершенно уверенным: если в нас нет доброты к самим себе, мы не сможем быть добры к другим. Для того, чтобы любить ближних и окружать их нежностью и заботой, чтобы желать им счастья и свободы от страданий, нужно научиться испытывать все эти чувства к самому себе. Тогда мы поймем, что чаяния других людей ничем не отличаются от наших собственных, а сердца наши откроются для любви и сострадания».

Далай-лама

### Клиника тибетской медицины «Наран» радушно распахивает двери и объявляет Акцию «Добрые соседи»

Уникальное предложение в феврале и марте, Вы можете бесплатно обследовать состояние своего здоровья. Акция включает диагностику Вашего здоровья по пульсу, опрос, внешний осмотр. Комплексный подход в диагностике обеспечивает постановку наиболее точного диагноза и выявление истинной причины заболевания.

### В «Наране» успешно лечат:

#### Заболевания уха, горла, носа, глаз:

- Нарушение слуха, отиты
- Болезнь Меньера
- Хронический тонзиллит (ангина)

- Хронический ларингит
- Хронический фарингит
- Аденоиды
- Хронический синусит
- Хронический гайморит
- Полипы носа
- Аллергические риниты
- Нарушения зрения
- Заболевания органов дыхания:
- Хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Хроническая пневмония

#### Сердечно-сосудистые заболевания:

- Атеросклероз
- Ишемическая болезнь сердца
- Артериальная гипертония
- Артериальная гипотония

- Вегетососудистая дистония
- Варикозное расширение вен
- Кардионевроз
- Анемия

#### Болезни органов пищеварения:

- Опушение желудка, опущение кишечника
- Хронический гастрит, хронический дуоденит
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
- Хронический панкреатит
- Хронический гепатит
- Желчнокаменная болезнь
- Хронический холецистит
- Хронический энтерит
- Язвенный колит
- Спастический колит
- Геморрой
- Трещина заднего прохода
- Синдром раздраженного кишечника
- Запор

#### Заболевания мочеполовой системы у мужчин и женщин:

- Хронический гломерулон и пиелонефрит
- Хронический простатит, аднексит, опухолевые заболевания половой сферы
- Мочекаменная болезнь
- Нефроптоз
- Хронический цистит
- Хронический уретрит
- Хронический простатит
- Аденома предстательной железы
- Энурез
- Хронический аднексит
- Эндометрит
- Эндометриоз
- Миома матки

## Акция «Добрые соседи»



- Киста яичников
- Нарушение менструального цикла
- Бесплодие

#### Болезни эндокринной системы:

- Сахарный диабет («холодный» и «горячий»)
- Болезни щитовидной железы: гипотиреоз, тиреозит, узловой зоб, диффузный зоб, гипертиреоз
- Ожирение
- Мастопатия
- Климакс
- Заболевания кожи:
- Акне (угревая сыпь, угри)
- Атопический дерматит
- Нейродермит
- Зуд кожи
- Крапивница
- Псориаз
- Экзема
- Аллергия

#### Заболевания нервной системы:

- Мигрень
- Головная боль напряжения
- Нарушение сна, бессонница
- Болезнь Паркинсона (паркинсонизм)
- Невралгия. Невралгия тройничного нерва. Межреберная невралгия
- Невриты (нейропатия). Полиневрит (полинейропатия). Неврит

лицевого нерва, тройничного нерва, лучевого, локтевого, срединного, седалищного, травматический неврит

- Хроническое нарушение мозгового кровообращения
- Логоневроз (заикание)
- Нервный тик
- Неврастения
- Синдром хронической усталости
- Депрессия

#### Заболевания опорно-двигательной системы:

- Артрит
- Артроз, коксартроз
- \* Подагра
- \* Псориатический артрит
- \* Нарушение осанки, сколиоз
- \* Остеохондроз
- \* Грыжа дисков
- Системные (аутоиммунные) заболевания:
- \* Ревматоидный артрит
- \* Системная красная волчанка
- \* Болезнь Крона

#### Получить консультацию и узнать можно по телефонам:

8(499)747-49-62;  
8(499) 150-74-10;  
8(499)156-29-87;  
8(499) 74-74-962

## 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 фито препаратами, 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:

- Естественно-природного происхождения
- Имеют уникальный состав, многие компоненты не встречаются больше нигде в мире
- Проходят сложный процесс обработки
- Не содержат стимуляторов
- Не имеют побочных эффектов

#### Приобрести Байкальские

сборы можно по адресу: м. Войковская 5-й Войковский проезд д. 12, клиники тибетской медицины «Наран».

Получить консультацию и узнать о наличии препаратов можно по телефонам:

8(499)747-49-62; 8(499) 150-74-10;  
8(499)156-29-87; 8(499) 74-74-962



# КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

## наран работает с 1989 года

8(499)747-49-62; 8(499)156-29-87;  
8(499) 150-74-10; 8(499) 74-74-962  
Режим работы: с 9.00 до 21.00. Суббота с 9.00 до 18.00

### В клинике «Наран» вы можете приобрести сертификат на лечение в подарок близким и друзьям



### КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ наран работает с 1989 года

#### Подарочный Сертификат

на сумму \_\_\_\_\_

вручается, \_\_\_\_\_  
на курс комплексного лечения.

дата \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_

- Подарочный сертификат номинальный, то есть приобретается на любую сумму.
- Обладатель сертификата имеет право воспользоваться услугами клиники Наран в пределах указанной суммы.
- Подарочный сертификат действителен в течение года с момента продажи.
- Реализация услуг по сертификату, оказывается, по предварительной записи по телефону. Часы работы клиники «Наран», с понедельника по пятницу, с 9 до 21 в субботу с 9.00 до 16.00
- Подарочный сертификат не подлежит возврату и обмену на денежные средства.
- Услуги оказываются при предъявлении сертификата в клинике тибетской медицины «Наран».

**Приобрести Подарочный сертификат можно у администратора на рецепции:**

по адресу м. Войковская 5-й Войковский проезд, д. 12  
Клиники тибетской медицины «Наран».

**Получить консультацию можно по телефонам:**

8(499)747-49-62; 8(499) 150-74-10;  
8(499)156-29-87; 8(499) 74-74-962

## «Хамарэ» — средство против насморка

«Хамарэ» — высокоэффективное средство на основе трав, разработанное учеными-врачами тибетской медицины для профилактики и лечения, острых и хронических воспалительных заболеваний слизистых оболочек носа и носоглотки.

«Хамарэ» — обладает противовоспалительным, антимикробным, иммуностимулирующим, антисептическим и болеутоляющим действием, разжижает слизистые массы, ускоряет отделение слизи из верхних дыхательных путей.

Необычайная эффективность порошка в борьбе с простудными заболеваниями делает его особенно актуальным в период зимних эпидемий!

**Показания:** хронический вазомоторный ринит, аденоиды носа, гайморит, полипы носа, ларингит, тонзиллит (а также применяется при головных болях).

**Состав:** Мирабала, хебула, шафран посевной, соснорея лопуховидная, стиракс бензойный, юстиция гендарусса, белена черная, кассия тора, эмбелия смородиновая, мускус кабарги.

#### ПОЧЕМУ «НАРАН»?

**22 года Успешной работы в тибетской медицине**

**Авторские методики лечения, разработанные Светланой Чойжинимаевой**

**Комплексная Терапия распространенных хронических заболеваний, в т.ч. системных (красная волчанка, псориаз, сахарный диабет и др.)**

**Устранение причины заболевания без операций, гормонов и побочных эффектов**

**Персональный подход**

**Лечение, доступное всем**



Последний вагон из центра, выход к пригородным поездом, выход из метро идем по 1Войковскому проезду прямо, улица плавно переходит во 2-й Войковский проезд, на пешеходном переходе с право обходим небольшой парк, по дорожке с правой стороны Детский сад, это 5 Войковский проезд 10 А, далее заходим во двор дома 5 Войковский проезд 10 и идем прямо.

**Ж/Д Пригородные поезда**

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

Дизайн и верстка –

Арт-студия Всеслава

Корректор – А. Федулева

Газета выходит 1 раз в месяц

Общий тираж – 40 000 экз.

**Адрес редакции:**

125171 г. Москва, ул. 5-й Войков-ский проезд д. 12

Тел. 8(499)747-49-62;

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

8(499) 74-74-962

Наш сайт: [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

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

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 06.02.2012.

Заказ №

Цена свободная