



ВЕСТНИК

# ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 4 (151) апрель 2013 г.  
Выходит с июня 2005 года  
[naran.ru](http://naran.ru)

**Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»**



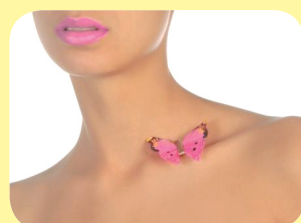
Берегите детей от «сглаза» – стр. 3



Сколиоз – это серьезно – стр. 4



Сердце – «царь плотных органов» – стр. 5



Кожные заболевания – призыв организма о помощи! – стр. 6



Почему болят суставы – стр. 7



**Его Святейшество Далай-лама XIV благословил деятельность первой в России клиники тибетской медицины «Наран» и одобрил ее работу во благо здоровья людей**

## КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ

**Подарите детям на каникулы и длительные майские выходные частичку солнца – лечение в «Наране»!**

Действуют специальные лечебные программы «Детки, не болейте», «Школьник» и «Студент».

Курс лечения по программам состоит из 9 сеансов и включает:

- Консультацию врача
- Точечный массаж всего тела
- Стоун-терапию / Вакуум-терапию (магнитные банки)
- Прогревание полыньными сигарами / Иглорефлексотерапию детям старше 8 лет.

**Первичная консультация врача бесплатно.**

Лечим аллергии, аденоиды, астму, неврозы, сколиоз, кожные заболевания и др.

Запись на консультацию по тел.:

8 (499) 74-74-960, 8 (963) 993-12-77, 8 (495) 510-39-61

**ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЕЗ АНТИБИОТИКОВ, ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ**

**21 АПРЕЛЯ В КЛИНИКЕ «НАРАН» НА «ПРОСПЕКТЕ ВЕРНАДСКОГО» ВЕДЕТ ПРИЕМ ДОКТОР МАЙЛАС БАЙ БО**



Запись на консультацию по тел.:  
(495) 510 39 61,  
(495) 510 39 62.

Доктор Бай Бо Ёндонжамсу Майлас родился в 1956 году в семье знаменитого профессора Ёндонжамсу, академика медицинских наук Внутренней Монголии и Китая. В его роду немало врачей и целителей. Отец и дед славились тем, что по пульсу могли определить любое заболевание. Женщины, едва забеременев, специально приходили к профессору Ёндонжамсу, чтобы узнать пол будущего ребенка.

Майлас учился у отца пульсодиагностике и перенимал знания тибетской медицины с 13 лет, начав практиковать в качестве врача уже с 19 лет. В 1983 году он окончил лечебный факультет медицинского института китайской провинции Внутренняя Монголия, в 1990 году получил диплом врача и был приглашен в Академию медицинских наук консультантом-кардиологом. Является одним из учредителей благотворительного фонда «Дети Тибета».

Уже свыше тридцати лет доктор Майлас специализируется в области пульсодиагностики, фитотерапии, лечебного массажа и иглоукалывания. Доктор Майлас успешно работает в клинике «Наран» в Москве, где консультирует пациентов, лечит заболевания внутренних органов, костно-мышечной системы, гинекологические заболевания, избавляет от пристрастия к алкоголю и табакокурению и т. д.

## ВНИМАНИЕ!

**НОВЫЕ КНИГИ  
СВЕТЛАНЫ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ**



В редакции вестника «ЗОЖ» вышла в свет книга Светланы Чойжинимайевой «Новые тибетские методики». В этой книге вы найдете подробные тибетские методики, адаптированные для самостоятельного домашнего применения, по лечению болезней органов дыхания, позвоночника, женских и мужских заболеваний, сосудов и обмена веществ, диабета, нервных и детских недугов.

## Анонс

В издательстве АСТ готовится к выходу в свет книга Светланы Чойжинимайевой «АнтиДиабет. Ваш новый образ жизни», в которой автор рассматривает методики лечения сахарного диабета с точки зрения тибетской медицины.





## СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА

Светлана Чойжинимаева

# Рядом с «Живым Богом»

## Встреча с Далай-ламой вызвала у меня слезы

Светлана Чойжинимаева, главный врач клиники «Наран», побывала в Индии, в г. Дхарамсала, где находится резиденция Его Святейшества Далай-ламы XIV, духовного лидера буддистов всего мира. Она получила благословение Его Святейшества на дальнейшую деятельность клиники «Наран», посетила с рабочим визитом Тибетский институт медицины и астрологии Его Святейшества Далай-ламы XIV и внесла существенные благотворительные пожертвования в поддержку тибетского народа в изгнании.

Далай-лама XIV (1935, Тибет) – духовный лидер буддистов всего мира. Лауреат Нобелевской премии мира. В 2006 году награжден высшей наградой США – Золотой медалью Конгресса. До 27 апреля 2011 г. возглавлял Тибетское правительство в изгнании. Тибетские буддисты верят, что Далай-ламы являются воплощениями на земле божеств сострадания; они рождаются здесь, чтобы служить людям.

На аудиенцию с Его Святейшеством Далай-ламой XIV записываются заранее, за год, но так сложилось, что я смогла с ним встретиться. Стоя на холодном ветру возле резиденции Его Святейшества в Дхарамсале, я никак не могла поверить до конца в реальность происходящего. Все ожидали приезда Далай-ламы с радостными лицами. Вдруг, без особых на то погодных причин, пошел град величиной с горох. Так же резко он прекратился, и в тот же момент подъехал автомобиль Его Святейшества. Умное, открытое, прекрасное лицо его с бесконечно доброй улыбкой, которое я

видела не в первый раз, вызвало в душе бурю эмоций. Я была счастлива тем, что вижу «Живого Бога» здоровым, в хорошей физической форме. Он вышел из машины, и Его энергия сразу как бы волнами устремила к нам. Благословение... Получить напутствие и благословение Далай-ламы – это лучшее, что могло случиться со мной. И полученную энергию, подъем сил я направляю, конечно, на благо своих пациентов. Глядя на Его Святейшество, я думала о причинах его мощной энергетики, излучающей столько добра и счастья. Как врач тибетской медицины, я понимаю и знаю, что все наши беды и болезни зависят во многом от нас самих, от наличия в нашем сознании трех «ядов» души. Его Святейшество полностью свободен от этих «ядов»: невежества (неведения), гнева (и всех форм отрицательных эмоций), от страстей (привязанностей, жадной обладания и «цеплянием» за материальные блага). Его ум свободен, он сконцентрирован на истинном сострадании ко всем живым существам, на любви и уважении к людям.

– Что связывает клинику «Наран» и такой далекий от России Мен-Ци-Кан?

Клиника тибетской медицины «Наран» сотрудничает с Tibetan Medical and Astro Institute of H.H. the Dalai Lama – Тибетским институтом медицины и астрологии Его Святейшества Далай-ламы XIV уже много лет. За это время у нас сложились культурные, деловые и дружеские отношения. Клинику «Наран» посещают крупнейшие врачи Мен-Ци-Кан. В рамках нашего договора господин Дава, ректор института, дважды приезжал в наши клиники в России, Чехии, Германии, где проводил семинары и лекции, которые необычайно высоко ценились нашими врачами.

– Правда ли, что господин Дава, этот необычный, неординарный человек, замечатель-



ный врач, по окончании контракта отбыл в Гонконг?

– Да, это так, и сегодня Его Святейшество Далай-лама назначил на должность ректора института господина Церинг Таши, с которым мы достигли договоренности о дальнейшей совместной работе. Г-н Церинг Таши прекрасно осведомлен о деятельности нашей клиники и имеет ясное представление об авторских методиках лечения врачей Светланы и Баира Чойжинимаевых, заключающихся в синтезе внутреннего и внешнего воздействия на организм человека с помощью применения фитотерапии и лечебного точечного массажа, иглорефлексотерапии, моксотерапии, вакуум-терапии, гирудотерапии и т.д.

– Светлана Галсановна, говорят, что ваши авторские методики произвели сильное впечатление на доктора Церинг Таши?

– Доктор Церинг, основываясь на 25-летнем опыте клиники тибетской медицины «Наран», решил открыть в Тибетском институте медицины и астрологии Его Святейшества Далай-ламы XIV отделение внешних процедур. Такого симбиоза в Мен-Ци-Кан еще не было. У ректора Церинг и у клиники «Наран» большие планы по дальнейшему развитию и сотрудничеству на благо людей.

– Что вам особенно запомнилось в беседе с г-ном Церинг Таши?

– Господин Церинг особо подчеркнул, что лично отвечает перед Его Святейшеством Далай-ламой XIV за имя и авторитет тибетской медицины во всем мире, поэтому институт будет посылать в клинику «Наран» для обмена опытом своих лучших врачей. Это высокое доверие, и оно нас вдохновляет...

Долгор Аустермонас



Ректор Тибетского института медицины и астрологии Его Святейшества Далай-ламы XIV господин Церинг Таши и основатель первой в России клиники тибетской медицины «Наран» Светлана Чойжинимаева. Дхарамсала, Индия, февраль, 2013 г.

Светлана Чойжинимаева:

## «Наран» будет наращивать темпы сотрудничества с зарубежными партнерами»

– Светлана Галсановна, вы побывали в Индии, в городке, который известен тем, что там находится резиденция Его Святейшества Далай-ламы XIV?

– Да, это город Дхарамсала. В 1959 году Далай-лама XIV покинул Тибет, а в 1960 году принял предложение премьер-министра Индии Джавахарлала Неру сделать Дхарамсалу резиденцией Тибетского правительства в изгнании.

– Этот небольшой городок славится на весь мир своим медицинским центром...

– Институт Мен-Ци-Кан, медико-фармацевтический и научно-исследовательский центр, основанный в 1916 году в Тибете, сегодня известен во всем мире. Сюда стекаются тысячи больных из разных стран мира. Институт готовит докторов тибетской медицины, оказывает доступную медицинскую помощь, имеет госпиталь с отделениями по всей Индии. Мен-Ци-Кан – это образовательное, медицинское и благотворительное учреждение, которое курируется лично Его Святейшеством Далай-ламой XIV.



БЫТЬ СКРОМНЫМ И УСТУПЧИВЫМ В РАЗГОВОРЕ – ЭТО ЛЕКАРСТВО





## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

## БУДДИЙСКАЯ ПРАКТИКА ДАЯНИЯ

Клиника тибетской медицины «Наран» ежемесячно вносит пожертвования в один из великих монастырей Тибета – Дрепунг, на факультет Гоман-дацан, где давний друг клиники геше-лхамба (доктор буддийской философии) Чамба Тоньет обучает более 300 учеников, включая бурят, монголов, русских, бутанцев, тибетцев и монахов из северных регионов Индии (среди них сироты).

Гоман-дацан монастыря Дрепунг всегда имел прочные связи с Россией. В Гоман-дацане обучались многие поколения бурятских, калмыцких и тувинских лам. Основатель дацана Гунзэчойнэй в Санкт-Петербурге лама Агван Доржиев закончил Гоман-дацан и был назначен наставником Его Святейшества Тринадцатого Далай-ламы Тибета от этого монастыря. В период с 1959 по 1962 год настоятелем Гомана был Галсан Лэгдэн, уроженец Тункинского района Бурятии, трагически погибший в годы китайской культурной революции. Один из учеников ламы Агвана Доржиева бурятский лама Агван Ньима, написавший несколько томов философских сочинений, с 1978 по 1983 год был настоятелем Гоман-дацана.

Давние связи Гоман-дацана с буддистами России полностью не прервались, несмотря на все исторические перемены, и деятельность клиники тибетской медицины «Наран» одно из ярких тому подтверждений.

#### Клиника «Наран» строит Загустайский дацан в Бурятии

В 2012 году под эгидой Буддийской традиционной Сангхи России основатель клиники «Наран» Светлана Чойжинимаева приступила к осуществ-

лению своего программного проекта «Строительство Загустайского дацана» в Бурятии, претворяя в жизнь планы своего преждевременно ушедшего из жизни коллеги, единомышленника, друга и брата, известного врача тибетской медицины Баира Чойжинимаева. Клиникой «Наран» и лично Светланой Чойжинимаевой был внесен 1 млн 150 тыс. рублей на начало строительства и продолжают ежемесячно вноситься пожертвования на дальнейшие работы по строительству монастырского комплекса.

**Клиника «Наран» строит борцовский клуб** в с. Жаргаланта в Бурятии. Внесено 200 000 руб.

**Клиника «Наран» оказала финансовую помощь больной девушке** Ирине Рафаиловне Шанаевой, 24 года. Она лечится в отделении гематологии клиники ГОУ ВПО РостГМУ от **острого лейкоза** (рак крови).

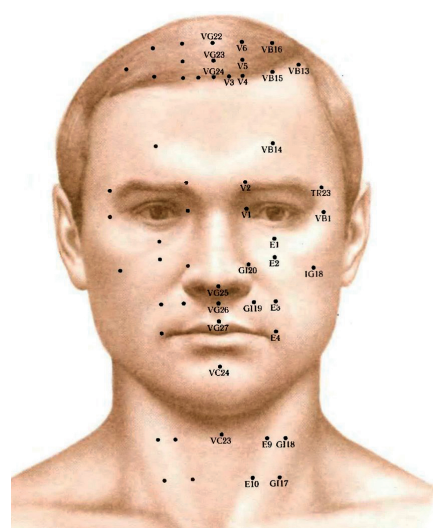
Для тех, кто хочет помочь Ирине, мы публикуем номер банковской карты ее мамы Зои Андреевны Шараевой: № карты сбербанка **4276 8800 2800 7056**.

**Клиника тибетской медицины «Наран» поддерживает государственное казенное учреждение** здравоохранения «Специализированный психоневрологический дом ребенка «Аистенок» – лечебно-профилактическое учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, от рождения до 4 лет (г. Улан-Удэ, Республика Бурятия).

**Клиника «Наран» оказала спонсорскую поддержку** при проведении праздника бурятского нового года «Сагаалган» в Большом концертном зале «Академический» РАН.

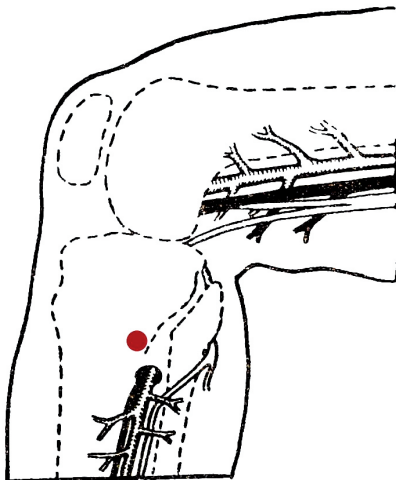
## КСТАТИ

## ПРИ БОЛЕЗНЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА



При болезнях органов дыхания и уха, горла, носа в течение 11–13–15 дней два раза в день, утром и вечером, делают массаж точек на лице (см. рис). Точки массируют по 5–7 сек, надавливая средними пальцами до ощущения боли. Массаж убирает отеки. Улучшает состояние кожи. Также необходимо массировать точку хэ-гу между большим и указательным пальцем и цзу-сань-ли под коленями (см. рис). Раз в

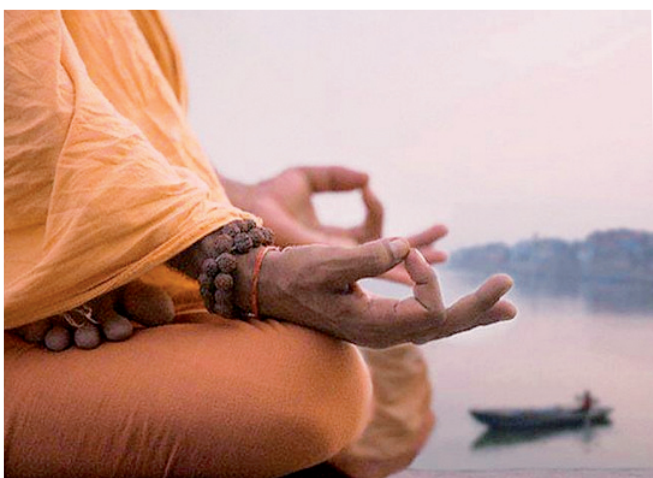
день точки у крыла носа, между бровями, середина щеки, хэ-гу, цзу-сань-ли хорошо прогревать полынными сигаретами. Полынные сигареты сегодня



можно приобрести свободно. Прогревания можно делать и при помощи яиц, сваренных вкрутую, или нагретых речных или морских камней. Подойдет завернутая в небольшой холщовый мешочек крупная соль или сахар.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

## МУДРА ЗНАНИЯ



Мудра – ритуальное расположение кистей рук, ритуальный язык жестов в буддизме.

Мудры снимают стресс, повышают общий тонус и защитные силы организма, выводят токсины, улучшают работу разных органов, избавляют от болей и напряжения, помогают обрести спокойствие, сосредоточение и единство с окружающим миром.

Мудра знания – одна из наиболее важных конфигураций.

Показания: эмоциональное напряжение, тревога, беспокойство, меланхолия или депрессия. Улучшает работу мозга, активизирует память, способствует концентрации.

Выполнение: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца.

Оставшиеся три пальца выпрямлены, но не напряжены.

## ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

## Берегите детей от «сглаза»

С давних времен и до наших дней у многих народов сохранился обычай не показывать ребенка чужим людям в течение первого года после его рождения. Поскольку биополе младенца еще очень слабое, он особенно чувствителен к чужим взглядам и мыслям (так называемым мыслеформам), которые разрушают его энергетическую оболочку и вторгаются в ауру. После этого ребенок не может заснуть, кричит и плачет без всякой видимой причины, отказывается от еды, у него может появиться отрыжка, запор и даже судороги. В старину о таких случаях говорили, что ребенка «сглазили». Сейчас не существует единого мнения по поводу «сглаза», «порчи», поскольку нет единого взгляда на причины возникновения этих явлений. Общеизвестным является то, что сильные положительные и сильные отрицательные личности, так или иначе, влияют на более слабых людей. Маленькие дети не обладают достаточной психической энергией для отражения отрицательного воздействия извне. То же самое можно сказать о слабохарактерных или ослабленных взрослых людях. В таких случаях, когда человек начинает болеть без видимой причины и никакие лекарства не в силах улучшить его состояние, и, более того, болезнь не поддается диагностированию обычными средствами, способна помочь тибетская ритуальная медицина. Она связана с воздействием на душевное состояние человека. В некоторых случаях помочь больному могут не лекарства, а очищение его ума, души, сознания и защита от внешних негативных явлений с помощью мантр (молитв). Целительное воздействие происходит со стороны сильного биополя врача тибетской медицины, эмчи-ламы или буддийского священника-астролога посредством чтения специальных мантр (молитв) и совершения особых ритуалов.

*Пример из жизни. В семье Николая Кузьмича было трое детей: две девочки и младший сын, тоже Коля. Семья проживала в бурятской деревне и, как все жители, была знакома с силой местных, а также окрестных магов, целителей, тибетских знахарей – эмчи-лам. Однажды летним днем сын Коля, 11 лет, придя домой с местного рынка, куда мать отправила его за куском мыла, вернувшись без покупки, стал разговаривать то с коровой, то с курами. Все приняли это за баловство. В последующие дни все это повторялось, при этом ребенок разговаривал и с «невидимками», т.е. галлюцинации были не только слуховыми, но и зрительными. Встревоженные родители отвезли Колю в райцентр к невропатологу, а затем к психиатру. Поставив диагноз «шизофрения», врачи направили Колю в республиканский психоневрологический диспансер. Испугавшись такого приговора, родители Коли немедленно начали искать альтернативные способы лечения. Не теряя времени, они поехали в глухую деревню, где жил старый эмчи-лама, известный своим искусством врачевания. Осмотрев ребенка, прощупав его пульс, а к этому времени Коля был в состоянии ступора, почти без сознания, дед Даши молча достал свои манускрипты на тибетском языке, разные предметы для ритуала и начал читать молитвы-мантры. Это продолжалось всю ночь до утра, и только на рассвете ребенок пришел в себя, улыбнулся маме и сказал: «Как долго я тебя не видел, как долго я спал». Лицо и тело мальчика покрылись потом, у него произошло обильное мочеиспускание, после чего, вздохнув с облегчением, ребенок безмятежно уснул. Он спал почти сутки, а когда проснулся, семья увидела в нем прежнего здорового сына. На прощание дед Даши сказал родителям: «Коля ваш заболел от порчи, которую навели на него из зависти к вам». «Но кто же это мог быть?» – удивились родители. Дедушка с точностью описал старую мрачную женщину-соседку, сказав при этом: «Она будет наказана за это». Коля вырос, приобрел профессию, женился, у него самого появились двое детей. А злая старуха спустя полгода после того случая умерла.*

Психика человека, биологическое поле, аура – тонкий и порой очень чувствительный инструмент. Практически у каждого человека от рождения есть некая оболочка, которая защищает его от внешнего «вмешательства». Иногда эта оболочка истончается. Тогда человек становится наиболее подвержен болезням, уязвим психически.

Светлана Овишнова,  
врач клиники «Наран» на «Проспекте Просвещения»,  
г. Санкт-Петербург

В трактатах восточных мудрецов духовному развитию человека уделяется особое место. Очевидно, что духовно и эмоционально развитый человек в состоянии защитить себя от негативных влияний извне, в том числе с помощью своей уравновешенности, доброжелательности, умения управлять своими эмоциями.

**СТАЛКИВАЯСЬ С АГРЕССИЕЙ, НЕ РЕАГИРОВАТЬ ГРУБО – ЭТО ЛЕКАРСТВО**





## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



**Сергей Скотников,**  
врач клиники «Наран»,  
г. Казань.

Принято считать, что одна из причин массовой распространенности сколиоза в наше время состоит в том, что развитие мышц и связок детского организма зачастую не поспевает за ростом его костного скелета. Другие существенные факторы – это пониженная физическая активность детей, гиподинамия, а также сидение в неправильной позе во время занятий в школе и дома и как следствие длительная асимметричная нагрузка на позвоночник и мышцы спины. Сколиоз может быть также следствием неправильного внутриутробного формирования, перенесенного рахита, перелома позвонка или его разрушения болезненным процессом (остеомиелит, туберкулез и др.), паралича мышц живота и спины (например, при полиомиелите) или укороченности одной ноги (функциональный сколиоз). Таким образом, сколиоз переходит в следующую фазу, а значит, и его последствия уже сильнее начинают влиять на организм. Усиливается сутулость, иногда в позвоночнике появляются боли. Поэтому, если вы стали замечать, что ваш ребенок сутулится постоянно, а не просто криво сидит за компьютером, нужно обязательно пройти обследование у врача на наличие сколиоза.

**Сколиоз** (от греч. *skoliosis* – искривление) – боковое искривление позвоночника, – заболевание, которое чаще всего возникает у детей в возрасте от года до 16 лет, когда происходит формирование организма, скелетной системы. Заболевание влечет за собой искривление грудной клетки и костей таза, что приводит к деформации внутренних органов. Нарушаются функции почек, желудочно-кишечного тракта, легких, сердечно-сосудистой системы. У ребенка возникают головные боли, ослабевает внимание, ухудшается зрение, он быстро утомляется, возникают проблемы с дыханием, ритмичной работой сердца и другими жизненными процессами. Со временем заболевание может привести к инвалидности.

В тибетской медицине для эффективного лечения сколиоза существует особая методика, включающая комплекс традиционных методов: щадящая мануальная терапия, полный точечный массаж всего тела с воздействием на биологически активные точки, вакуум-терапия банками, иглоукалывание и прогревание полынными сигарами точек акупунктуры. Посредством этих процедур нормализуется мышечный тонус, улучшается подвижность межпозвонковых суставов, состояние связочного аппарата, кровообращение и питание мышц, высвобождаются нервные каналы, и нормализуется иннервация органов и тканей организма. Действие процедур сочетается с применением тибетских фитопрепаратов. Только такой комплексный подход в лечении обеспечивает его максимальный результат. Чем раньше будет начато лечение, тем выше будет его эффективность. Поскольку первоосновой заболевания является мышечный спазм, необходимо, прежде всего, устранить спазмированность мышц и таким образом «высвободить» позвоночник, чтобы он мог вернуться в нормальное положение.

Для того чтобы вовремя начать лечение, нужно уметь распознать сколиоз на ранней стадии его развития. Признаки сколиоза: разная высота плеч и выпуклость лопаток. Следует обратить внимание на то, симметрично ли расположены у ребенка лопатки, талия, тазовые кости, складки под ягодицами и сами ягодицы, на одинаковой ли высоте локтевые суставы. Несимметричность этих ориентиров свидетельствует о нарушении осанки или сколиозе. Для того чтобы отличить сколиоз от нарушения осанки, нужно положить ребенка на живот: если в положении лежа позвоночник принимает нормальное положение, то это нарушение осанки. Если же деформация сохраняется, то в этом случае следует немедленно обратиться к врачу.

Шейный отдел спинного мозга регулирует органы чувств, щитовидную железу, функции глотания и речи, а также функции верхних конечностей. Его нарушение

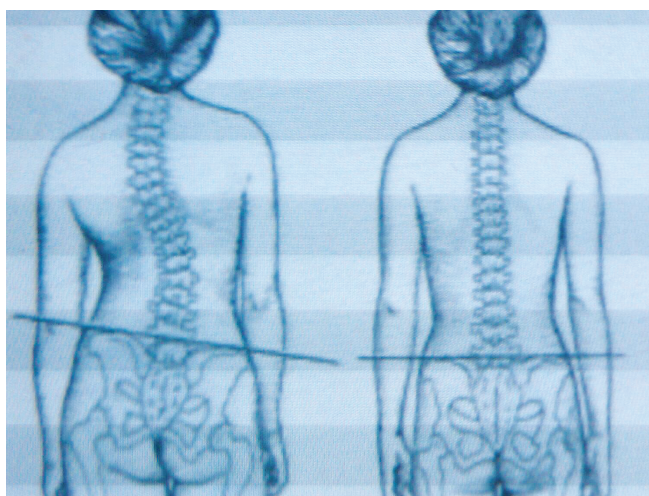
# БЕЗ ОСАНКИ И КОНЬ – КОРОВА!

## БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ – БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ ОТ СКОЛИОЗА

**Формирование осанки должно происходить с самого раннего детства, не прерываясь ни на минуту в процессе роста, развития и воспитания. Под осанкой обычно понимается постоянная, привычная и непринужденная манера красиво держать свое тело в покое и при движении. Но если не заботиться об этом с самого младенчества, то это чревато серьезными проблемами как физического, так и психологического плана.**

Сколиоз начинается с сутулости, которая следует за нарушением осанки. Различают четыре его стадии.

- 1-я степень – незначительное искривление, которое можно легко исправить или которое исчезает само по себе после отдыха мышц спины.
- 2–3-я степень сколиоза – постоянное искривление позвоночника со снижением его подвижности, асимметрия лопаток, плеч, изменение формы грудной клетки.
- 4-я степень сопровождается деформацией ребер и ограничением функции дыхания, изменением положения внутренних органов и прогрессирующим ухудшением их функций.



ние вызовет такие явления, как дизартрия (нарушение речи), логоневроз (заикание), затруднение при глотании, парез верхних конечностей.

Симптомы нарушения: головная боль, тошнота, ухудшение внимания, неусидчивость, частые простудные заболевания.

Кашина Елена Валерьевна, 18 лет, обратилась в клинику «Наран» со сколиозом 3–4-й степени. До прихода в клинику девушка в течение четырех лет лечилась в различных медицинских центрах столицы, но улучшения состояния не произошло. Болезнь прогрессировала.

Диагноз: S-образное правостороннее сколиотическое искривление грудопоясничного отдела позвоночника. Выраженное реберное выбухание справа в грудопоясничном отделе. Нарушение биомеханики дыхательного акта. При осмотре обнаружилась болезненность мышц спины вдоль позвоночника.

Первый курс лечения включал глубокий массаж и вакуум-терапию с целью снятия мышечного спазма. В результате искривление позвоночника уменьшилось на 15–20%. Второй и третий курсы лечения включали уже полный комплекс методов внешнего воздействия, применяемых в клинике «Наран», в том числе и щадящую мануальную терапию.

В целом на фоне трех курсов комплексной терапии искривление позвоночника уменьшилось более чем на 70%. Несмотря на относительно позднее обращение за помощью, эффективность лечения оказалась очень высокой.

Родители привели на прием в клинику «Наран» девочку 15 лет. Высокого роста, бледная, с тусклыми глазами, девочка жаловалась на частые головные боли. Она плохо успевала в школе. Несмотря на возраст, у девочки еще не начались месячные. Тщательное обследование показало, что у пациентки – сколиоз позвоночника 2-й степени. Кроме того, было установлено опущение внутренних органов (надсада) – желудка и кишечника. Девочка часто жаловалась на вздутие живота, боли в околопупочной области, запоры. Две недели лечения помогли переломить развитие болезни. После сеансов мануального лечения значительно уменьшился сколиоз, иглорефлексотерапия и массаж помогли восстановить нормальное анатомическое положение опущенных внутренних органов. После лечения у девочки улучшился цвет лица, походка стала легкой, через месяц начался менструальный цикл. Но иногда на излечение уходят не недели и месяцы, а годы.

Грудной отдел соответствует бронхолегочной системе, сердцу, желудку и поджелудочной железе, тонкому и толстому кишечнику. Его нарушение приводит к недостаточной подвижности диафрагмы и органов грудной клетки; к уменьшению колебаний внутригрудного и внутрибрюшного давления; к нарушению функции органов дыхания, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем и центральной нервной системы.

Симптомы нарушения: слабость в конечностях, дискомфорт в спине, нарушение сердечного ритма, одышка, боли между лопаток, частые простудные заболевания.

Поясничный отдел регулирует органы малого таза. Его нарушение приводит к расстройству мочеиспускания, нарушению стула, снижению двигательной и чувствительной активности нижних конечностей, затруднению их сгибания-разгибания, развитию парезов и параличей.

Симптомы нарушения: боль в пояснице, чувство ползания «мурашек» по ногам, чувство онемения, одеревенения в нижних конечностях, боли по ходу седалищного нерва.

Спинальный мозг отвечает за сокращение скелетных мышц, регулирует (вместе с головным мозгом) работу сердца, желудка, мочевого пузыря и других внутренних органов, он выполняет роль проводника, обеспечивая согласованную работу всех отделов центральной нервной системы.

Во избежание сколиоза необходимо постоянно следить за осанкой ребенка, не позволять ему сутулиться, читать или смотреть телевизор, лежа на боку. Большое значение имеет соблюдение режима труда и отдыха, занятия физкультурой. Надо помнить, что детский организм особенно не приспособлен к малоподвижному образу жизни. Ребенку необходимы подвижные игры на воздухе, прогулки, разумные физические нагрузки.

**Вниманию молодых мам!** Сколиоз может появиться и в младенческом возрасте, когда нетерпеливые родители хотят, чтобы ребенок быстрее научился сидеть, ходить, а позвоночник малыша еще не готов к таким нагрузкам. Для предупреждения раннего сколиоза не следует рано подсаживать грудного ребенка и кормить в одном положении.

К сожалению, тенденции сегодняшнего дня не обнадеживают. Повсеместно происходит замена школьных парт (с углом наклона 30 градусов) на неудобные столы, сидение за такими столами не способствует формированию правильной осанки. Увеличиваются учебные нагрузки, наблюдается нашествие компьютерных игр, из-за которых дети часами сидят у мониторов. В результате у детей возникают проблемы с позвоночником.

От состояния позвоночника зависит не только физическое самочувствие человека, но и его психоэмоциональное состояние.

**С точки зрения тибетской медицины, позвоночник** – «драгоценный столб из золотых монет» – является главным энергетическим каналом тела. От его правильного положения зависит как общее состояние организма, так и состояние внутренних органов. Внутри позвоночника находится спинной мозг, представляющий собой часть общей системы нервной регуляции организма (конституция ветер). От него отходит 31 пара спинномозговых нервов, курирующих работу различных органов и систем человека.

Если сколиоз не начать лечить на ранней его стадии, то искривление позвоночника усиливается. Таким образом, сколиоз переходит в следующую фазу, а значит, и его последствия уже сильнее начинают влиять на организм. Усиливается сутулость, иногда в позвоночнике появляются боли. Поэтому, если вы стали замечать, что ваш ребенок сутулится постоянно, а не просто криво сидит за компьютером, нужно обязательно пройти обследование у врача на наличие сколиоза и немедленно приступить к лечению.





## НА ДАЧУ С ЛЕГКИМ СЕРДЦЕМ



**Светлана Лхасаранова,**  
врач клиники «Наран»  
на «Войковской», Москва

## БЕРЕГИТЕ «ЦАРЯ ПЛОТНЫХ ОРГАНОВ»! НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ СЕРДЦЕ!

*Приближается пора, когда на садовых участках начинаются активные огородные работы. Именно в это время врачи отмечают сезонный всплеск заболеваемости. Из-за того что люди часто работают на даче на износ, резко увеличивается количество пациентов с инфарктами, гипертоническими кризами и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, в жаркие дни значительно вырастает нагрузка на сердце и сосуды даже у здоровых людей. У тех, кто страдает ишемической болезнью сердца, аритмиями, атеросклерозом сосудов и бронхиальной астмой, жаркая погода провоцирует возникновение приступов стенокардии и бронхоспазмы. Во всем важно знать меру, беречь свое здоровье. Что же говорит тибетская медицина о нашем главном органе – сердце?*

Сердце в тибетской медицине ассоциируется с огненной стихией и радостью. Радость лечит сердце, сказано в медицинском философском трактате «Чжуд-Ши». Но излишняя радость может и повредить человеку, «потому что всякое лекарство должно иметь свою меру и свой срок». Переизбыток положительных эмоций, например, во время свадьбы, как ни странно, нередко приводит к сердечным ударам. Это хорошо известно врачам «скорой помощи», количество вызовов у них к сердечникам заметно возрастает в сезон свадеб. В тибетском понимании из времен года к стихии огня относится лето. Стихия сердца – тоже огонь. Огонь на огонь может дать болезнь. Именно поэтому летом повышается вероятность обострений хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы. Крайняя степень таких обострений – инфаркты и инсульты.

*Сердце в тибетской медицине называют «царем плотных органов». Оно наиболее чувствительно к эмоциям. Так, болезни сердца вызываются волнением, горем, голодом, бессонницей, гневом, одним словом, эмоциями и неумением человека контролировать их. Кроме того, сердечные недуги часто становятся следствием неправильного питания и соответствующего образа жизни. Но главная причина болезней сердца все-таки кроется в стрессах, а образ жизни, неправильное питание и наше невнимание лишь усугубляют ситуацию.*

«Нет волнений (стрессов) и болезней сердца не может быть», – сказано в медицинском трактате «Чжуд-Ши». Кто подвержен болезням сердца? Практически каждый, кто не может переносить стрессы, душевные волнения, депрессии и кто неправильно питается. Злоупотребление жареной пищей, мясом, алкоголем, острым и кислым вкусами, малоподвижный образ жизни, большая умственная нагрузка приводят к заболеваниям сердца и его сосудов. В тибетской традиции врачевания считают, что наиболее подвержены заболеваниям сердца люди типов *желчь* и *ветер* и их

комбинации — *желчь-ветер*, *желчь-слизь*. Причинами заболевания могут явиться сильные душевные переживания, депрессии, нетерпеливость, приступы гнева и ярости. Нельзя забывать о том, что по сосудам сердца течет «грязная, плохая кровь» – либо «горячая», либо «холодная». «Горячая грязная кровь» бывает у людей конституции *желчь*, *желчь-ветер*, *желчь-слизь* из-за употребления жирной, острой, кислой горячей едой, чрезмерного употребления алкоголя. Увеличению «холодной грязной крови» способствует злоупотребление слишком сладкой пищей (не только сахаристой, но и жирной, пресной еды, такой как мясо, картофель, хлеб, макаронные изделия и т.д.), употребление пищи сладкого (приятного), горького и вяжущего вкусов. «Грязная» кровь оставляет следы на сосудах в виде бляшек, суживает их просвет; она не доносит кислород и питательные элементы к мышцам сердца, которые, в свою очередь, деградируют, дряхлеют, что может привести к остановке сердца.

Симптомы заболевания: больного беспокоят душевные муки, терзания, отмечается смятение ума, депрессии, сознание сфокусировано на собственном горе, на какой-либо привязанности. Человек становится скрытным, у него нарушается сон, проявляется сильная переменчивость в настроении (то слезы, то веселье). Субъективно больной ощущает неясные боли, то колющие, то сжимающие в грудной клетке, в области сердца, головокружение, одышку, жар и чувство стеснения в груди, сухость губ и слизистой носа, сердцебиение, покраснение глаз, слабость, озноб.

Лечение: изменение образа жизни, культивирование терпимости, закаливание характера, концентрация человека на выздоровлении, улучшение сна. Рекомендуются прогулки в течение 2–3 часов на свежем воздухе, легкие физические упражнения. В питании нужно соблюдать не только вкусовые пристрастия (согласно доминирующей конституции), но и характер питания. Из еды рекомендуются растительные белки (горох, чечевица, фасоль) вместо белков животного происхождения.

## ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

**Виктор Воронцов**, руководитель методологического совета, главный конструктор ФГУП НПО им. С.А. Лавочкина, доктор технических наук, член-корреспондент Российской академии космонавтики им. К.Э. Циолковского, член-корреспондент Международной академии астронавтики

**Татьяна Воронцова**, зам. начальника отдела ФГУП НПО им. С.А. Лавочкина

## В ОСОБОЙ АТМОСФЕРЕ «НАРАНА»

– Виктор Александрович, вы удостоены звания лауреата премии Ленинского комсомола за создание аэростатной станции для исследования атмосферы планеты Венера. Скажите, пожалуйста, есть ли жизнь на Венере?

– Я могу больше говорить про техническую сторону вопроса. Мы занимаемся проектами космических аппаратов, тесно работаем с учеными. Главными нашими заказчиками являются Академия наук, институты Академии наук. Периодически проходят конференции в Институте космических исследований. Там я однажды задал провокационный вопрос ученому, доктору биологических наук из МГУ (как раз обсуждали марсианские темы): «А что, вы считаете, жизни на Венере нет?» «Конечно, есть!» – сказала она. Есть она или нет... на других планетах, но ее ищут (*улыбается*).

– Как вы узнали о клинике «Наран», Виктор Александрович?

– Очень просто! Я узнал о клинике от жены, пришел за компанией. Мне понравилось.

– Татьяна Борисовна, расскажите нам, что с вашим здоровьем? Как вы узнали о клинике?

– У меня проблемы с позвоночником уже двадцать лет. Грыжа диска была. Я, конечно, себя поддерживаю, занимаюсь спортом, езжу в центры здоровья и т.д. Но бывают моменты, когда болезнь чем-то провоцируется. У меня в этом году так получилось. Мы были



на конференции в Евпатории. Вечером отдыхали: искупалась, вода была холодная, боулинг. Наверное, с этого началось обострение, я начала «чувствовать» свой позвоночник. На работу ходила буквально через силу, такие боли испытывала...

Была в своей поликлинике, где меня в очередной раз готовили в Центр реабилитации, на долечивание. И там врач-окулист неожиданно порекомендовал клинику «Наран». Говорит, вам там помогут, у меня тоже проблемы с позвоночником, много лет хожу в этот центр, поддерживаю себя.

Я сейчас прошла курс лечения. Конечно, есть остаточные явления, но мне гораздо легче, и я уже вышла на работу. Мужа привела и, хотя он физически крепкий, все равно считаю, что в нашем возрасте и при такой работе профилактика необходима.

– Виктор Александрович, не жалеете, что поддались уговорам своей половины?

– Здесь спокойно, хорошо: умиротворяющая музыка, чай. Все это вместе создает особую атмосферу. У нас замечательный врач Светлана Цырендоржиевна Лхасаранова и прекрасный массажист – Юрий Мэлсович Гармажапов.

– Татьяна Борисовна, что вы пожелаете нашим читателям?

– Мы рекомендуем клинику «Наран» всем. Я вчера привезла на консультацию свою племянницу: нервная система взвинчена, проблемы с почками, песок. Уверена, здесь ее приведут в норму. Без здоровья жизнь не радуется, поэтому будьте здоровы, любимы и любите сами.

Беседовала Долгор Аустермонас

## НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

20.03.2013, 18:00, Naran site  
fio: Макарова Елена Николаевна  
city: Москва

От всей души хочу поблагодарить врача клиники «Наран» Раднагуруеву Жалму Цыдендоржиевну за чуткое отношение к пациентам, высокий профессионализм и доброту. Хожу к этому доктору в течение пяти лет. Сама, дети, родители, муж, и всем нам она помогает. Есть понятие «семейный доктор», так вот она стала семейным доктором. Хотелось бы, чтобы таких врачей было побольше. Земной ей поклон! Хотелось бы также поблагодарить массажистов Александра Горяева и Олега Никитина, профессионалов с большой буквы. Спасибо! Также нужно сказать спасибо всем сотрудникам клиники за их профессионализм, доброжелательность и чуткость. Рекомендую вашу клинику всем своим знакомым. Процветания, здоровья, долголетия всему коллективу!



## ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

**НА АПРЕЛЬ 2013 ГОДА**

**Благоприятные дни для стрижки волос:**  
2, 3, 6, 7, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 29

**Благоприятные дни для поездок:**  
2, 4, 7, 8, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 29

**Благоприятные дни для начала приема:**  
лекарств 2, 3, 4, 12, 13, 15

## СЛОВАРИК

*Ветер, желчь и слизь* – это три конституции (*доша*, жизненных начала) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три *доша* присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, доминируют. В соответствии с преобладанием той или иной *доши* люди в тибетской медицине различаются по типам – человек *ветра*, человек *желчи*, человек *слизи*, а также их сочетания – *желчь-ветер*, *слизь-ветер*, *желчь-слизь* и седьмой тип, самый гармоничный – *желчь-слизь-ветер*. В здоровом теле три жизненных начала – *ветер*, *желчь* и *слизь* – уравновешены, их дисбаланс способствует возникновению болезней.

## ОБСУЖДАТЬ ПРЕГРЕШЕНИЯ ЛЮДСКИЕ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



## ВРАЧ СЧИТАЕТ, ЧТО..

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – ЭТО ПРИЗЫВ ОРГАНИЗМА О ПОМОЩИ!

Кожные болезни не что иное, как внешние проявления зашлакованности организма и неправильной работы внутренних органов – печени, селезенки, поджелудочной железы (органы *инь*) или желудка, тонкого и толстого кишечника (органы *ян*), которые возникли по причине неправильного питания и перевозбуждения нервной системы (*ветер*). Соответственно и лечение кожных болезней должно начинаться с очищения и коррекции внутренних органов, а также регуляции нервной системы. Так как в природе существуют три ярко выраженных типа людей (три конституции) *ветер*, *желчь* и *слизь*, из которых *ветер* и *слизь* (холодные) и *желчь* (горячая), то и заболевания у *ветра* и *слизи* будут проходить по сценарию «холода», а у людей конституции *желчь* по типу «жара». Почему? Да потому, что тип конституции человека определяется тем, какую пищу ест человек, какой образ жизни ведет, – кроме того, конституция человека является генетически наследуемой от родителей. Заболевания кожи не являются исключением.

Поэтому врачи тибетской медицины считают, что общий подход к лечению всех болезней кожи состоит в очищении организма, соблюдении принципа раздельного питания как основы для улучшения работы внутренних органов и создания щадящего для них режима при переваривании пищи. Если внутренние органы не справляются с перевариванием пищи, происходит аутоинтоксикация организма (самоотравление), вследствие чего обостряются панкреатит, холецистит, колиты, а кожа, лишь как точный индикатор, сигнализирует об острой ситуации. Разумеется, ни в коей мере не хочу сказать, что назначения врача-дерматолога неактуальны: рекомендациям врача надо неукоснительно следовать, но помнить при этом, что дерматолог помогает вам купировать острую фазу болезни, что отнюдь не устраняет ее причину. Лишь комплексное лечение всего организма при внешнем проявлении заболе-

вания на коже приведет к успеху, длительной ремиссии, а порой и к полному излечению. Все болезни кожи, как, впрочем, вообще любые заболевания, делятся на два вида, говоря иначе, протекают по двум сценариям – «холода» и «жара».

**Перейдем к конкретным вопросам.**

При нейродермите человека больше всего беспокоит кожный зуд. Он беспокоит его днем и ночью. Причем ночью, когда кора головного мозга должна отдыхать, а вегетативная нервная система продолжает работать, зуд особенно нестерпим. Кожные расчесы происходят во сне, будь то ребенок или взрослый, они в кровь расчесывают кожу на локтевых сгибах, шее, паховой области, в подколенных ямках, ягодицах – местах, где кожа наиболее чувствительная, тонкая. Злоупотребление очень кислой, соленой, острой пищей у любого человека любой конституции (чаще желчи) может вызвать после нервного стресса, депрессии, психологических травм резкое появление на коже плоских нарывов, сопровождающихся зудом. Речь идет о псориазе.



Кожа становится ярко-красной с пепельными краями, грубая, покрытая трещинами, чешуйками. Вид кожи становится крайне неприятным, неэстетичным. Одновременно могут выпадать волосы на голове и теле. В последующем в процесс вовлекаются внутренние органы, суставы. Лечение заболевания следует начать с уравнивания нервной системы (*ветер*), гормонально-лимфатической системы (*слизь*) и пищеварительной системы (*желчь*). Только при таком подходе можно полностью избавиться не только от псориаза, кожного зуда, экземы, но и угрей (акне) и других кожных заболеваний.

Болезни кожи требуют достаточно длительного, кропотливого лечения, никак не меньше двух-трех недель. У детей улучшение обычно наступает быстрее, у взрослых несколько медленнее.

Аллергический атопический дерматит у детей связан, прежде всего, с неправильным кормлением младенца, когда после грудного молока и молочных смесей переходят на твердую пищу. Ведь обычно мамы дают малышам картофельное пюре с фаршем. И как раз эта смесь, содержащая белки и углеводы, провоцирует атопический дерматит, кстати, не только неприятный сам по себе, но и чреватый развитием сахарного диабета. При этой болезни требуется немедленно перейти на раздельное питание: не есть вместе белки (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, семечки, орехи) и углеводы (хлеб, крупы, макароны, картошка, сахар, варенье, мед, компот). Все это лучше есть с двухчасовой раздельной паузой.

Тибетская медицина принципиально не вникает в различия между кожными болезнями, считая их этиологию общей. Очаги воспаления на коже свидетельствуют о неблагополучии внутренних органов и нервной системы и призывают вас обратить внимание на свое здоровье.

Дулма Билдушкина,  
врач клиники тибетской медицины «Наран»  
на ст. м. «Проспект Просвещения», г. Санкт-Петербург

## АКТУАЛЬНО

## ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ

Артриты и артрозы сопровождаются болями и воспалительными изменениями в суставах. Разница же состоит в том, что артрит – это воспаление, возникшее вследствие инфекционного поражения. Чаще всего бывает ревматоидный, ревматический, псориатический, гонорейный и др. артриты, а артроз – это болезнь нарушения обмена веществ, связанная с изменением обмена веществ и накоплением в организме «жара» или «холода» (обычно по причине неправильного питания или непосредственного влияния холода на суставы). Ревматоидный артрит со временем вызывает артроз и анкилоз (потерю подвижности сустава); в процесс болезни вовлекаются сначала связки, потом мышечная система, затем начинают поражаться сердце, легкие, печень как вследствие развития самой болезни, так и из-за отравления организма сильнодействующими лекарствами.

Типичная ошибка многих врачей: они пытаются лечить артроз сам по себе с помощью компрессов или каких-то лекарств. Это бесперспективный путь: невозможно вылечить болезнь, если борешься только со следствием, не разобравшись с причиной. Не изменив образ жизни, и в частности характер питания, от артроза не избавиться.

Люди крупного телосложения, склонные к избыточной полноте, с белесой кожей, обычно зябнущие и любящие погреться у огня, зачастую совершают роковую ошибку, используя в пищу молочные продукты и холодные продукты питания, а также сырые овощи и фрукты. Именно из-за этого у них нередко возникают проблемы с обменом веществ, накапливается слизь в организме, в крупных суставах – плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных. Обострения артрозов у них случаются также из-за внешнего переохлаждения почек и поясницы: достаточно застудиться на рыбалке, охоте, полежать на холодной земле,

постоять на сквозняке, и кровообращение в почках и суставах замедлится, после чего начинают проявляться боли в суставах, сигнализирующие о начале серьезного заболевания.

Плотные люди с красноватой кожей, желтоватым оттенком белков глаз, склонные к гипертонии, могут испытывать проблемы с суставами из-за избытка желчи, которая разносится по всему организму. У них чаще болят мелкие суставы – на пальцах рук и ног, вырастают суставные шишки, которые порой даже врачи по незнанию принимают за отложение солей. Разновидностью артрита может быть подагра. Чаще она возникает у коренастых мужчин с красноватым оттенком кожи в возрасте после 45 лет, особенно у тех, кто употребляет соленой, острой, горячей, жареной пищей и алкоголем. У них «возмущается» печень, выбрасывая избыток желчи, из-за которого теряется эластичность суставов. Обычно подагра начинается с сустава большого пальца ноги – боли настолько острые, что нередко приходится использовать костыли. Если не принять вовремя меры, то затем происходит разрушение всех остальных суставов. Женщин подагра настигает реже.

Лечение артрита следует начинать с противодействия той инфекции, которая его вызвала. На начальном этапе болезни могут пригодиться назначаемые врачом антибиотики. Но потом, когда очаг инфекции будет подавлен, надо лечить собственно суставы, чтобы не оказаться на инвалидности. Вот здесь уже антибиотики не помощники.

Главные принципы лечения суставов – избегать переохлаждения организма, одеваться по сезону, беречь поясницу, держать ноги в тепле. Еда у таких больных всегда должна быть горячей. Никаких холодных напитков, газированной воды, соков. Исключить сырые овощи и фрукты. Если есть яблоки – печеные, остальные фрукты – в виде компотов и пюре, овощи

– в виде рагу. Рагу значительно предпочтительней салатов: в теплом виде витамины высвобождаются, а в холодных овощах они содержатся лишь в виде провитаминов. Различные специи улучшают усвоение полезных веществ. Чай лучше пить со щепоткой тертого корня имбиря или молотого имбиря, который согревает организм. Из растительных масел

в пищу лучше употреблять кунжутное, оливковое, кокосовое или кукурузное, согревающие организм. Людям, склонным к артритам и артрозам, а тем более уже заболевшим, категорически нельзя обливаться холодной водой, заниматься моржеванием и вообще любого вида закаливанием. Ведь первыми подвергаются ударному воздействию холода именно суставы.

Нелишне повторить, что лечение артрозов начинается с отказа от холодных еды и питья. Следует запретить себе пищу и питье непосредственно из холодильника (кстати, этот принцип актуален для всех людей вообще как профилактический). Поскольку основной провокатор артрозов – желчь, требуется убрать из пищи все острое (а вовсе не соль, как приходится часто слышать даже от врачей!). Немного сладкого, кислого и горького (горчица и хрен) надо оставить в рационе.

Изольда Ни,  
врач клиники «Наран»  
на «проспекте Вернадского», г. Москва

## НЕ ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ СЛИШКОМ УВАЖИТЕЛЬНО – ЭТО ЛЕКАРСТВО



## НЕ РУГАТЬ НИЧЕГО ЖИВОГО – ЭТО ЛЕКАРСТВО





### БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



#### Тибетский фитосбор «Пять амрит» (Табан аршан)

**Показание к применению:** синдром хронической усталости, детский церебральный паралич. Рекомендуются при любых заболеваниях кожи, опорно-двигательного аппарата (ревматическом полиартрите, остеохондрозе позвоночника, деформирующем остеоартрозе, коксартрозе и других артритах и артрозах). При заболеваниях мочеполовой системы (эндометрит, эндометриоз, аднексит, простатит и др.).

**Способ применения:** 1/2 пакета залить 2,5–3 л воды, кипятить 30 мин на медленном огне и процедить. Полученный отвар добавить в ванну с температурой воды 37–42 градусов. Время приема ванны 20–40 мин.

**Состав:** побеги мирикарии длиннолистой, можжевельника сибирского, багульника болотного, трава полыни.

#### Сбор «Гинекор»

**Показание к применению:** улучшает кровообращение и лимфоток в области малого таза, нормализует гормональный и бактериальный фон женского организма, способствует улучшению выделительных процессов. Применяется с оздоровительной целью при воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре, при заболеваниях органов малого таза (бесплодие, непроходимость и воспаление маточных труб, нарушение менструального цикла, спаечные процессы, миомы матки, эндометриоз и пр.), в период менопаузы.

**Способ применения:** 1 ч. л. порошка залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, профильтровать, принимать по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс 30 дней. Через 1–2 месяца курс можно повторить.

**Противопоказания к применению:** индивидуальная непереносимость компонентов.

**Состав:** побеги мирикарии длиннолистой, можжевельника сибирского, багульника болотного, трава полыни.

В фитобаре клиники «Наран» вы можете приобрести Байкальские сборы, помогающие при:

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| – миоме           | – цистите                |
| – мастопатии      | – желчнокаменной         |
| – полиартрите     | – болезни                |
| – остеохондрозе   | – заболеваниях сердечно- |
| – кожно-суставных | – сосудистой системы     |
| – заболеваниях    | – атеросклерозе          |
| – органов дыхания | – кольпите               |
| – простатите      | – климаксе               |
| – гастрите        | – гепатите               |
|                   | – дисбактериозе          |

### ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Клиника «Наран» на «Войковской»

20 апреля 2013, 15.00

ЧЛЕНА МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ ВРАЧЕЙ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ  
ДОКТОРА МАРИНЫ ДЖИГАЕВОЙ

«Лечение гастроптоза и нефроптоза с точки зрения тибетской медицины»  
8(499) 74-74-962, 8 (963) 993-12-77

Дорогие читатели!

Подписка на электронную версию газеты на сайте [pressa.ru](http://pressa.ru)

### МАЗЬ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

**Состав:** струя кабарги, янтарь, порошок жемчуга.

**Свойства:** мазь коричневатого-желтого цвета объемом 20 г.

**Действие:** обладает антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным, обезболивающим действиями.

**Показание:** геморрой, трещины в заднем проходе, раны и язвы различной этиологии, пролежни.

**Способ применения:** при геморрое наносить мазь 1 раз на ночь, в более тяжелых случаях 2–3 раза в день. При язвах, ранах наносить мазь 2–3 раза в день, предварительно очистив пораженный участок кожи дезинфицирующим раствором.

**Предостережения:**

1. Продукт только для наружного применения.
2. Хорошо вымыть руки после использования мази.
3. Не использовать мазь, если есть аллергия на один из компонентов.
4. Не использовать мазь с истекшим сроком годности.
5. Хранить мазь в недоступном для детей месте.

**Противопоказание:** индивидуальная непереносимость компонентов.

Хранить в сухом прохладном месте.

### КРЕМ ОТ МОРЩИН SORIG

Крем создан на основе натуральных трав и масел по тибетским рецептам, которые способствуют естественному обновлению клеток кожи.

Крем разглаживает морщины, предотвращает их появление, питает кожу, сохраняет ее свежесть, придает шелковистость и стойкость к воздействию неблагоприятных факторов, а также устраняет пигментные пятна.

**Способ применения:** наносить на очищенное лицо 1–2 раза в день.

**Условия хранения:** в сухом прохладном месте.



## КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК

### МЫ ЛЕЧИМ

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степеней, гастриты, энурез, заикание и др.
- **Заболевания пожилых людей:** болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчно-каменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастроптоз, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

#### Москва

м. «Войковская», 5-1 Войковский проезд, 12  
тел.: 8 (499) 747-49-60, 8 (963) 993-12-77

м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, 23  
тел.: 8 (495) 510-39-61, 8 (495) 510-39-62

#### Санкт-Петербург

м. «Проспект Просвещения»,  
проспект Просвещения, д. 33, корпус 1  
тел.: 8 (812) 595-03-80, 8 (812) 595-03-82

м. «Чернышевская», ул. Таврическая, 9  
тел.: 8 (812) 577-13-67, 8 (812) 577-15-43

#### Казань

ул. Галактионова, 3 (остановка «Университет»,  
район Ленинский садик)  
тел.: 8 (843) 236-41-93, 8 (843) 236-41-92,  
8 (927) 444-85-60

Адрес электронной почты: [clinica@naran.ru](mailto:clinica@naran.ru)  
Адрес группы ВКонтакте: <http://vk.com/clinicnaran>

## NARAN.RU



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

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52718 от 08 февраля 2013 г. ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.  
Учредитель – ООО «Зеленый лотос»  
(клиника тибетской медицины «Наран»).

Председатель редакционного совета – С. Чойжинмаева  
Главный редактор – Долгор Аустермонас  
Дизайнер – Анастасия Царькова

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

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт»  
Россия, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1  
Заказ № 484. Тираж 120.000 экз.

Телефоны:

Москва: 8 (495) 221-21-84; 8 (499) 156-29-87; 8 (499) 74-74-960

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

Газета выходит 1 раз в месяц

Подписано в печать  
22.03.2013 года

Цена свободная