



ВЕСТНИК

ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 9 (156) сентябрь 2013 г.
Выходит с июня 2005 года
naran.ru

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»
Лечение без операций, гормонов и таблеток



Слово главного
врача

Праздник,
который должен
быть

– стр. 2



Практика
тибетской
медицины

Поджелудочная
железа – дама с
характером!

– стр. 4



Здоровье
женщины

Деликатная
тема –
недержание мочи

– стр. 6



ГРУППА «АТТРАКЦИОН ВОРОНОВА»:

«О «Наране»

мы знаем еще с Бурятии»

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

С 1 сентября 2013 г. во всех отделениях связи «Почта России»
вы можете подписаться на газету «Вестник тибетской медицины»
на первое полугодие 2014 г.
Подписной индекс 99768

**ПРОДУКЦИЮ МОЖНО
ЗАКАЗАТЬ В
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ
NARAN-FITO.RU ИЛИ
ПО ТЕЛ. 8 985 641 83 69
(с доставкой на дом)**

Хотите улучшить обмен веществ?
Снизить аппетит? Похудеть?



В клинике «Наран»
на «Проспекте
Вернадского»
ведет прием специалист
по аурикулотерапии
и пульсовой диагностике

**Светлана
Ностаева**

Консультации бесплатно

В клинике «Наран» на «Войковской»
ведет прием
известный бурятский астролог,

лама

Лобсан Чойнзин,

Учитель ответит на все волнующие вас
вопросы, проведет обряды на устранение
препятствий и открытие «дороги» для уда-
чи и процветания, сделает астрологиче-
ские прогнозы, определит благоприятные
даты для открытия своего дела, бизнеса,
деловых переговоров, свадеб, дальних
поездок, совершит обряд призывания до-
статка в дом и др.

Запись – (499) 74 74 961

**Лечебная программа
«Мужское здоровье»**

Клиника «Наран» предлагает эффек-
тивную программу лечения таких забо-
леваний мочеполовой системы, как про-
статит, аденома простаты, импотенция,
которые в современное время встре-
чаются как у пожилых, так и у молодых
мужчин и существенно осложняют им
жизнь. Особую роль в развитии заболе-
ваний мужской половой сферы играют
почки и надпочечники. Они снабжают
кровью и энергией все органы и тка-
ни, находящиеся ниже поясицы, в том
числе половые органы. Из-за внешнего
охлаждения организма в почках может
«поселиться» холод. При этом их функ-
ции снижаются, что приводит к наруше-
нию кровообращения в органах малого
таза и как следствие к развитию забо-
леваний половой сферы. Как правило,
у пациентов с заболеваниями мужской
половой сферы имеются и болезни поч-
ек: пиелонефрит, киста почек, гломеру-
лонефрит и др. К снижению функций поч-
ек может привести и опущение желудка
(гастроптоз), кишечника (колоноптоз) и
почек (нефроптоз). Лечение в «Наране»
направлено в первую очередь на то, что-
бы привести в равновесие физиологиче-
скую систему человека, «согреть» почки,
улучшить кровообращение в малом тазу
и циркуляцию энергии между почками
и предстательной железой, устранить
воспаление и полностью восстановить
функции предстательной железы.

Первичная консультация врача бесплатно
(499) 747 49 60 (1) – м. «Войковская»
(495) 510 39 61 (2) – м. «Проспект Вернадского»



СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., заслуженный врач Республики Бурятия:

Праздник, который должен быть

Половые расстройства, уретрит, простатит, цистит

– Тема половых расстройств касается нашей ежедневной жизни, поэтому давайте не будем ханжами и поговорим откровенно.

– Давайте, тем более что за свою многолетнюю практику я вижу, что эти расстройства становятся все более распространенными и молодеют. Расскажу вам о характерных случаях. Молодого человека А. 23 лет привела ко мне его девушка. Высокий стройный красавец с кудрявыми волосами, по профессии – актер. У цветущего на вид Аполлона были проблемы с эрекцией. После проведенных анализов выяснилось, что у молодого человека хронический уретрит и простатит – воспалительный процесс перешел на простату. В его жизни отсутствует распорядок, он ложится под утро, питается как бог на душу положит, в основном бутербродами, в театре на сцене сквозняки, и вот – результат. Или предприниматель Н., 37 лет, успешный в бизнесе, практически не имеет сексуальных контактов со своей женой уже несколько лет. Еще один случай – новоиспеченный пенсионер. Выйдя на пенсию, стал испытывать апатию к жизни, пропало либидо, начались переживания, стрессы, а ведь он планировал начать новую деятельность, открыть свое дело. Оказалось впоследствии, что у него развился сахарный диабет второго типа, который, как известно, всепроникающ, вездесущ и потому поражает не только сосуды почек (диабетическая нефропатия), но и сосуды половых органов.

– Как с точки зрения тибетской медицины возникают заболевания мочеполовой системы?

– Основная причина – расстройство конституции ветра, то есть нервной системы. К этому приводят стрессы и переохлаждения, питание в основном холодными иньскими продуктами. Кроме этого, конечно, инфекции, которые легко переходят в

хроническую форму. Напомню, в трактате «Чжуд-Ши» сказано: «...здоровье – это равновесие трех конституций». Возбуждение ветра, холодной конституции, расстраивает другую холодную конституцию – слизь, к которой относится и мочеполовая система, и, кстати, подавляет горячую конституцию желчь – пищеварение.

Противовоспалительный сбор

Взять в равных весовых частях: какалию копьевидную (лист), девясил (корень), аир болотный (корень), кашкару (лист), полынь холодную (траву), чабрец (траву), грушанку (лист), горечавку бородатую (траву). Растения измельчить, корни пропустить через кофемолку, хорошо смешать. 1 ч. л. сбора поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл кипятка и кипятить на малом огне 5–7 минут, настаивать при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс – 21 день. Этот сбор помогает не только при простатите, он эффективно лечит цистит, уретрит, эндометрит (у женщин) и другие воспалительные процессы органов малого таза. Центровым в этом сборе является девясил, не случайно названный так за свои целебные свойства.

– Это теория, а как на практике?

– В результате стрессов, переохлаждений и питания холодными продуктами наша кровь охлаждается. Теперь вспомним, что вся кровь многократно в течение дня проходит через почки, «охлаждая» и их. Вот вам и практика! Это механизм зарождения болезней мочеполовой сферы.

– Вы упоминали, что у одного из ваших пациентов был диабет. Какая связь тут?

– Диабет второго типа – это болезнь холода, при которой замедляется обмен веществ, происходит накопление в организ-

ме холодных субстанций – сахара и жира, сахаров. Все это разносится с током крови по всему организму, в том числе и в органы малого таза – одни из самых кровенаполняемых. «Грязная» кровь способствует «склеиванию» сосудов, атеросклерозу, уменьшению их просвета, а значит, их кровонаполнению и как следствие снижению эрекции. Так что тут прямая зависимость.

Чрезмерное употребление «жидкого хлеба» – пива – холодного газированного напитка точно так же охлаждает кровь, приводя в конечном счете не только к появлению большого живота, но и к сексуальным проблемам.

– Давайте теперь, как Чернышевский, зададимся вопросом: «Что делать?»

– Начнем с физической активности. Это, пожалуй, главное, так как жизнь современного человека проходит, как правило, на пятой точке. Очень эффективны ежедневная ходьба в быстром темпе, зимой, естественно, лыжи. Из упражнений наиболее подходящие в данной ситуации разнообразные наклоны, махи ногами, «велосипед» в положении лежа, вращение тазом, позволяющие резко усилить кровоток в области поясницы и ускорить обмен веществ в органах малого таза.

Состав (в равных весовых частях): трава пустырника, семена укропа, цветы ромашки, плоды шиповника, корень валерианы.

1 ч. л. хорошо измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1–2 мин, настаивать в течение 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана вечером и на ночь через 1 час после еды. Курс – 21 день.

Показания к применению: неврозы, повышенная возбудимость, раздражительность, бессонница. В пожилом возрасте для сохранения равновесия нервной системы нужно спать 8–10 часов в день, не менее. Особенно это касается мужчин. Откажитесь от кофе и чая, как черного, так и зеленого – они обладают сильным возбуждающим действием. Заваривайте мелиссу, пустырник, чабрец, иван-чай, пейте, наконец, компот из сухофруктов.

В первые и вторые блюда добавляйте все виды острых перцев – черный, серый, белый, красный, чили, используйте имбирь, хрен. Летом можно есть свежие острые перцы. Плюс чеснок – ползучика в день.

Делайте по утрам массаж в области почек, поясницы кулаками: сидя на краю постели, упритесь косточками указательного и среднего пальцев в проекции почек на спине и совершайте небольшие вращательные движения, ощутимо нажимая на кожу в течение 1–2 мин.

Далее спускаемся на ягодицы и проходим такими же вращательными движениями кулаками вдоль седалищного нерва до основания ноги. Делаем это тщательно, с охватом всей поверхности ягодицы, в течение еще 1 минуты. Для улучшения кровообращения делайте массаж мошонки легкими сдавливающими движениями столько раз, сколько вам лет. Предварительно нужно согреть ладони, потеряв их одна о другую.

Холодными иньскими продуктами являются: все молочные продукты, особенно из холодильника, бутерброды; свинина, рыба, картофель, приготовленный без острых специй; молочные каши в холодном виде, пирожные, мороженое, свежие овощи и фрукты; прохладительные напитки, особенно газированные – пиво, кока-кола и прочее.

– Не является ли противопоказанием к массажу наличие инфекционного простатита?

– Отнюдь, и кроме массажа вместо антибактериальной терапии можно принимать сбор.

– Насколько восстановимы половые функции у пожилых людей?

– У меня был пациент лет 10 назад, который полностью восстановил эректильную функцию в 76 лет. Но главное, он воспрянул духом, у него появились оптимизм, энергия, вера в будущее. Есть примеры и тех, кому было уже за 80. Поверьте, для мужчины, особенно в пожилом возрасте, это очень важно.

– В начале нашей беседы вы говорили про расстройство нервной системы. Что можно предпринять для ее успокоения?

– Тут, конечно, стоит упомянуть прогулки, медитацию, приятные впечатления от чтения и просмотра фильмов. Посоветую еще успокоительный (седативный) сбор для того, чтобы днем нервная система оставалась спокойной и уравновешенной, а сон был глубоким, как в детстве.

– Какие вкусы должны преобладать в еде?

– Острый, кислый, соленый – днем; сладкий – вечером, этот вкус успокаивает нервную систему, поэтому иногда через час-полтора после еды можно съесть что-то сладкое. Горький вкус исключается, он приводит нервную систему в возбуждение. Пища должна быть горячей или теплой, но никак не холодной.

Половой акт связан с большой потерей энергии. В «Чжуд-Ши» сказано: «Зимой количество половых контактов можно не ограничивать, весной и осенью – уменьшить в два раза, летом – раз в неделю для молодых, два раза в месяц для людей среднего возраста, раз в месяц – для пожилых». В связи с этим был курьезный случай, когда на прием пришел молодой человек, озадаченный тем, что ему рекомендуют заниматься сексом раз в неделю. Конечно, молодость не поддается сухим математическим расчетам, также существуют индивидуальные особенности, поэтому ничто не является заключенным в строгие рамки раз и навсегда. Мы говорим о гармонии, о соблюдении золотой середины, об умении слушать себя, свой организм.

Беседовал Сергей Андрусенко

К горячим янским продуктам относятся: баранина, в особенности копченая, курица, конина, бульоны; кислая капуста, соленые огурцы, овощи, тушенные с острыми специями; имбирь, лук, чеснок, черемша; имбирный напиток.



ПРИ ВСТРЕЧЕ С МУДРЕЦОМ ОБРАЩАТЬ КРИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА СЕБЯ – ЭТО ЛЕКАРСТВО



В ФОКУСЕ

Сегодня в гостях у «Вестника» мазстро Анатолий Воронов (Толяша) и его группа «Аттракцион Воронова» в полном составе – Сергей, Вовчик, Вирус и Оксана Гарцева (под этими именами их знает Москва) – и их друг, известный мастер по изготовлению кожаных изделий для настоящих байкеров – Данди.

Сергей Ананин,
музыкант группы «Аттракцион Воронова»:

«О «Наране» мы знаем еще с Бурятии»



Для меня тибетская медицина началась в г. Улан-Удэ. Будучи музыкантами, мы «по старой доброй традиции» позволяли себе небрежно относиться к своему здоровью. Вроде бы ничего особенного, но в мире ином, таким образом, собрался уже целый оркестр из талантливейших людей. Мне повезло, я учился в художественной школе, и наши учителя были продвинутыми людьми, к тому же уважали творчество Рериха. Учился почему-то хорошо, хоть тогда это было и немодно «у нас на районе», но мои родители как-то сумели меня мотивировать. Да и несложно учиться-то, просто надо внимательно слушать, что тебе говорят. И я внимательно слушал учителей, а они уже в 1969–1970 годах говорили между собой о целебных свойствах иглоукалывания и точечного массажа.

Потом, лет через десять, я нахватал с пяток «смертельных приговоров» – диагнозов от официальной медицины, и подполковник-военврач в два счета объяснил мне, что я не дотяну до тридцати. Вот тогда мне попала в руки небольшая брошюра о тибетской медицине, о том, что все должно быть в гармонии. С тех пор я не пил таблеток, перестал глушить спиртное и объедаться канцерогенами. Так вот и дожил спокойно до сего дня. И могу на тур-

нике «уголок» держать, и нет такого коня, на котором я не смог бы поехать, куда мне угодно. Ошибся тот товарищ подполковник-военврач. Он не знал о существовании тибетской медицины. Потом была мимолетная встреча с известным бурятским ламой-лекарем Балбар-багши – заболело тогда что-то в спине. Он подержал меня за руку, что-то пробормотал и, порывшись в своей сумке, выбрал среди множества абсолютно одинаковых, как мне показалось, коричневых шариков десять, а потом еще двадцать, снова что-то сказал переводчице. «Ветра много» – перевела она и объяснила, сколько шариков и когда есть. И все. Я съел те шарики. С тех пор забыл про боли в спине.

А год назад встретил старого друга Зорика Чимитова, он мне говорит: «Что-то ты невеселый». – «Устал я, – говорю, – ни мячик попинать, ни костер разжечь времени нет – работа». – «Зайди, – говорит мне Зорик, – в «Наран», там акция, хорошие скидки для земляков, враз тебе настроение поднимут, да и все остальные показатели тоже». Так и вышло – и скидка ощутимая, и мастера великие. И, главное, обращаясь за помощью, совсем не ощущаешь себя «больным», скорее VIP-персоной. Усталость мою как рукой сняло – и в прямом, и в переносном смысле, они руками ведь все делают. Я им тоже здоровья желаю, всем этим людям, кто создал «Наран» и делает это святое дело – помогает людям.

После процедур

Толяша: Данди, если дают знать о себе старые раны, есть куда приехать и получить квалифицированную помощь по методам, которыми пользовались тибетские воины-монахи.

Данди: Интересно, а иглоукалывание поверх татуировки помогает?

Серый: Не поможет.

Оксана: Почему? Ведь помогло же Толяше – до лечения в «Наране» спал целыми сутками, а теперь летает, как олень.

Серый: Олени не летают.

Толяша: Это вы где оленя увидели? Вот я вам покажу оленя.

Данди: Меня поражает разница в самом подходе к оздоровлению, если сравнивать с нашей медициной. Непривычно как-то, что здесь и душу лечат.

Вирус: А можно про врача говорить – «красивая девушка»?

Оксана: Ну, на работе, наверное, нельзя.

Серый: После сеанса терапии такой кайф, я люблю сейчас сразу всех.

Вовчик: Кайфовые, кстати, диваны тут. После массажа с дивана вставать неохота.

Оксана: Так тебя никто никуда и не гонит. Отдыхай, ты же не в больнице.

Толяша: Но лечат по-настоящему. Я и правда, как олень, летаю.



ДУХОВНОСТЬ

Практика терпения

Момент терпения в минуту гнева предотвращает тысячи моментов сожаления

Это состояние самоконтроля, когда вы не разрешаете своему уму приходить в волнение – ум остается неколебимым, как гора Меру. У людей без терпения ум подобен бумаге, носимой ветром. Если в вас легко, из-за мелочей появляется гнев или ум приходит в смятение, то он подобен бумаге – это признак отсутствия силы ума. Терпение возникает, по мере того как вы развиваете силу ума.

Виды терпения: сохранение неколебимости, когда кто-то причиняет вам вред; сохранение неколебимости в трудных ситуациях повседневной жизни: ум не впадает в волнение, когда сталкивается с проблемами; терпение, выражающееся во вдохновенной практике Дхармы.

У каждого вида есть факторы, препятствующие развитию терпения. В первом случае это гнев, направленный против людей. Во втором случае это разочарование, уныние (вплоть до самоубийства), препятствующие порождению мужества. В тре-

тьем случае это отсутствие реализаций после длительной практики Дхармы. Как говорит Его Святейшество Далай-лама, необходимо научиться распознавать факторы, вызывающие гнев и ненависть. «Главная причина – это неисполнение желаемого и горестные переживания. Когда мы несчастны и не удовлетворены, мы легко раздражаемся, а это ведет к возникновению ненависти и гнева. Шантидева объясняет, что для тех, кто упражняется в терпении, очень важно предотвращать возникновение несчастного состояния ума, которое готово возникнуть...»

Чувство неудовлетворенности и неспасности в этих случаях действует подобно топливу, питающему пламя гнева и ненависти. Далай-лама учит вслед за Шантидевой различать два вида гнева: гнев, возникающий в ситуациях, когда кто-то нам вредит; гнев из-за чувства недовольства успехами врагов. Распознав силу и слабость внутреннего врага, необходимо

победить его, и для этого нужна практика терпения.

«Говоря кратко, путем практики терпимости вы не только достигнете в будущем состоянии всеведения, но и в повседневной жизни испытаете ее благотворные результаты». Терпение – это состояние ума. Это сила ума. В первую очередь думайте о преимуществах терпения и недостатках гнева. Чем более вы об этом думаете, тем более будет раскрываться ваш ум. Практикуя терпение в момент, когда кто-то приносит нам вред, мы превращаем своих обидчиков в драгоценных благодетелей. Почему мы говорим, что все обидчики – это драгоценное сокровище? Потому, что они дают нам возможность получить непостижимые и разнообразнейшие духовные сокровища. Мы должны искоренить все гневные мысли относительно наших обидчиков и относительно всех живых существ вообще. Оставляйте стойкими и сохраняйте стабильность в своем сознании, а потом практикуйте терпение и выдержку.

Лобсан Чойзин

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Что разрушает психическую энергию человека

Раздражение. В организме при раздражении начинает выделяться особый яд, называемый в Живой Этике *империл*, который интенсивно поглощает запасы психической энергии. При сильном раздражении можно в один день утратить запас энергии, накапливающийся в течение многих дней. Часто человек в состоянии раздражения начинает испытывать острое чувство голода, возникает потребность наполнения организма энергией с помощью пищи – это реакция организма на потерю психической энергии. В этом состоянии нельзя принимать пищу, так как она в процессе приема напитывается империлом и получается двойное отравление – от раздражения и от отравленной пищи еда не идет впрок и откладывается в виде жира. Чтобы справиться с состоянием раздражения, нужно упорно и методично вырабатывать в себе такие качества, как спокойствие, равновесие и гармония, чтобы оставаться неуязвимым.

Страх является сильным разрушителем психической энергии человека, который прекращает ее приток в организм человека. Вибрации страха притягивают соответствующие эманации из пространства, посеянные там другими людьми, и вся эта лавина низких, темных, отравленных воздействий обрушивается на человека.

Сомнение особенно вредно тем, что, создавая как бы отрицательное магнитное поле, блокирует связь человека с высшим источником психической энергии. Сродни сомнению и мнительность. «Это две сестры одной матери – неведения», – сказано в учении.

Саможаление. Человек, чувствующий себя несчастным, собирает вокруг себя мрак и заражает им пространство. Человек, жалея себя, закрывает доступ высшим силам, и множество уже близких возможностей разлагается его жалобами.

Лень, бездействие, неподвижность – убийцы психической энергии. Жизнь есть движение, энергия есть движение, с прекращением действия и труда замирает жизнь, тухнет Огненная энергия.

Неуравновесие – беспокойство, растерянность, суетливость, нервные движения, чрезмерная жестикуляция, болтливость – ведет к напрасной растрате психической энергии. Нужно заменять их спокойствием, собранностью, немногословием и тому подобное.

Из книги «Живая этика» Е.И. Рерих



ПОДВЕРГАЯ ОПАСНОСТЯМ ЛЮДЕЙ, ДОБИВАТЬСЯ ПОКОЯ ДЛЯ СЕБЯ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Евгения Бастуева, врач клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского»,
член Международной ассоциации врачей тибетской медицины

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА – ДАМА С ХАРАКТЕРОМ!

Панкреатит – воспаление поджелудочной железы

Поджелудочная железа выполняет ряд жизненно важных для нашего организма функций. Это железа внешней и внутренней секреции, выделяющая поджелудочный (панкреатический) сок – один из трех компонентов (это еще соляная кислота и желчь), которые участвуют в процессе переваривания поступающей в организм пищи. Но самое главное – поджелудочная железа вырабатывает гормоны инсулин и глюкагон, которые поступают непосредственно в кровь и регулируют углеводный и жировой обмены в нашем организме. Стоит ли напоминать, что при нарушениях процессов, отвечающих за содержание сахара в крови, человек становится мишенью для грозного диабета.

Орган анатомически прикреплен к задней стенке желудка, поэтому состоит из тела, хвоста и головки. В головке находятся островки Ларгенганца, вырабатывающие инсулин. Тело, хвост поджелудочной железы вырабатывают ферменты, растворяющие белки (липазы, протеазы и др.).

Благодаря внешнесекреторной функции, которую выполняет поджелудочная железа, в двенадцатиперстную кишку выделяются ферменты поджелудочной железы. Они содержатся в панкреатическом соке и нейтрализуют кислую среду желудка, непосредственно участвуют в переваривании пищи. Нарушение внешнесекреторной функции приводит к сбоям в выделении ферментов (трипсина, липазы, мальтозы).

По размерам поджелудочная железа – вторая после печени железа в пищеварительной системе. Несмотря на ее жизненную важность, многие даже не знают, где она расположена. Поджелудочная железа находится за желудком в брюшной полости в верхней части живота. Ее размеры в норме составляют 14–22 см в длину и от 3 до 9 см в ширину (в области головки) и от 2 до 3 см в толщину. Весит она где-то 70–80 граммов. Если размер поджелудочной железы выходит за рамки этих параметров, это может свидетельствовать о развитии заболевания.

За что отвечает поджелудочная железа

Поджелудочная железа отвечает за выработку огромного количества ферментов, которые принимают непосредственное участие в расщеплении углеводов, белков и жиров в составе желудочного сока. Без них пища не будет перевариваться и усваиваться. Начнется патологический процесс: любые пищевые вещества начнут преобразовываться в молекулы жира, тело начнет накапливать жировые отложения, в том числе на внутренних органах, от недостатка белков разовьется дистрофия мышц, а дефицит углеводов способствует гибели клеток головного мозга; напротив, избыток глюкозы из-за недостатка инсулина приводит к развитию диабета.

О меридиане поджелудочной железы

Согласно восточной медицине на теле человека находятся меридианы (каналы), которые оказывают определяющее влияние на диагностику, лечение и профилактику. В древности говорили: «Если врач не знает каналов, он легко впадает в ошибку». Меридиан поджелудочной железы имеет 21 точку, которая контактирует по наружному ходу с

печенью, а по внутреннему ходу выходит к желудку, горлу, трахее и сердцу. Следовательно, поджелудочная железа оказывает влияние на все эти органы.

Панкреатит – воспаление поджелудочной железы

Самые распространенные проблемы с поджелудочной железой – это панкреатит – воспаление поджелудочной железы (в острой или хронической форме), калькулезный панкреатит (то есть камни в поджелудочной железе), рак поджелудочной железы, диабет и др. Панкреатит может развиваться по типу «жара» (у желчи) или «холода» (слизи и ветра) и встречается у всех типов людей. Поджелудочная железа – иньский плотный орган, связан с эмоцией грусти, поэтому панкреатит, особенно хронический, часто возникает у людей, подверженных тоске, печали и унынию.

У человека конституции желчь возможен «жар» печени от избытка острой, жареной пищи, от гнева, что также имеет свое воздействие на работу поджелудочной железы. У человека конституции слизь субстанция слизи накапливается в желудке от пищи (хлеб, каши, молочные продукты), которая просачивается из желудка в поджелудочную железу и вызывает аутоиммунное воспаление (панкреатит). Нарушается выработка ферментов (ферментативная функция) в одних случаях от переизбытка «жара» (желчи), в других – от избытка «холода» (слизи).

По классификации современной медицины течение панкреатита делится на две группы: острый и хронический. В тибетской медицине острый панкреатит – это состояние «острого живота», обычно требующее хирургического вмешательства. Острый панкреатит обычно сопровождается сильными режущими, скручивающего характера болями по всему животу; сопровождается рвотой, тошнотой, иногда высокой температурой, жаром в теле. Хронический панкреатит возможен вследствие перехода острого панкреатита в хронический или развивается вследствие ряда причин, связанных с неправильным питанием, попаданием инфекции.

Причины развития панкреатита по типу «жара»

С точки зрения тибетской медицины панкреатит делится на два вида: по сценарию «холода» и по типу «жара». Такой сценарий болезни присущ людям конституции желчь, а также смешанным типам – желчь-ветер и желчь-слизь. Люди-желчь имеют хорошее телосложение, средний рост, плотное тело, язык, обложенный жирным налетом, кашицеобразный стул. Потееют. Обладают хорошим аппетитом. Это «горячий» ян-тип. Тип конституции желчь также называют «кипящим», «бурлящим», «воинствующим». Эмоции гнева и раздражительность, характерные для этих людей, а также злоупотребление жирной и острой пищей, алкоголем приводят к «жару» крови, активизируют работу печени и усиливают выработку желчи. В итоге в пищеварительный тракт поступает избыточное количество желчи, которая может забрасываться в протоки поджелудочной железы, раздражая ее и вызывая воспаление.

Симптомы болезни по типу «жара»

Жгучие боли, скручивание, режущие, сопровождающиеся вздутием живота, стул может меняться, чередоваться понос и запор, тошнота. Вкус во рту кисло-сладкий, приторный, склеры глаз желтые, горячее на ощупь тело, чувство тяжести после приема пищи, вздутие живота, сухость во рту или, наоборот, повышенное слюноотделение. В области живота возникают периодические приступы схваткообразных болей, часто боли носят опоясывающий характер, распространяются по всей окружности тела, отрыжка и тошнота, стул учащается, становится жидким, маслянистым, в нем заметны остатки непереваренной пищи, желчи и иногда крови. Часто возникают сильные внезапные приступы голода с дрожью в теле и ломотой суставов. При панкреатите изменяется облик больного: верхние веки отекают и становятся опущенными, кожные покровы краснеют, язык утолщен, с сухим желтым налетом или белыми пятнами. Губы сохнут, трескаются, в углах губ – заеды и трещины. Ладони покрываются красными пятнами, стопы отекают, и кожа на них таким же образом краснеет.

Представители конституции по типу «холода»

Люди конституции ветер, холодный иньский тип – подвижные люди, невысокого роста, худощавые, активно реагирующие на окружающий мир, эмоциональные и деятельные. Ветер быстро устает и столь же быстро набирает силы после непродолжительного отдыха. Быстрота и переменчивость – отличительные качества этих людей во всем. Нервные переживания отражаются у них на системе пищеварения: снижается аппетит, нарушается переваривающая функция желудка, ухудшается работа кишечника, вызывая развитие заболеваний органов пищеварения.

Люди конституции слизь также принадлежат к холодному иньскому типу, отличаются спокойным, невозмутимым характером, обычно крупного телосложения, чаще высокого роста (но не всегда). Обладают хорошими физическими качествами – выносливы, терпеливы, сдержанны. Они также склонны к развитию панкреатита по «холодному» типу. Для их организма, крупного, спокойного и медлительного, особенно опасны переохлаждение и переедание. Эти два фактора – переохлаждение и переедание – являются главными «виновниками» накопления в организме избыточной слизи, лимфы, жира и воды. «Охлаждению» крови способствует еда из холодильника, сладкие и мучные продукты, которые тоже обладают «холодными» свойствами. Холодная (и по температуре, и по свойствам) пища замедляет процессы пищеварения, в первую очередь работу желудка. Пониженная функция желудка отражается на состоянии поджелудочной железы, снижая ее активность и способствуя развитию панкреатита по типу «холода».

Симптомы болезни по типу «холода»

Заболевание сопровождается чувством холода в руках и ногах, повышенной потливостью, а также болями в «подложечной» области. Боль тупая или резкая, часто отдающая в левое подреберье и спину

и опоясывающая все тело. Боли в левом подреберье, постоянные ноющие, иногда иррадиирующие в нижнюю часть живота. В начальном периоде – периодические боли. Со временем боли становятся постоянными. От употребления пищи боли усиливаются. Вкус притупленный. Иррадиация к сердцу, многие врач и пациенты заблуждаются и ошибочно думают, что болит сердце. После еды возникает тошнота и чувство тяжести в животе. Постепенно пропадает аппетит, больной худеет, развивается повышенная утомляемость, слабость, ночью – бессонница, а днем, наоборот, сонливость. Вследствие недостаточности процессов пищеварения стул становится жидким, неоформленным или же густым и вязким, со слизью. При осмотре кожа синюшного цвета, губы бледные, на опухшем языке – белый налет, ладони и подошвы также бледные, синюшного оттенка, ногти становятся ребристыми и ломкими.

Лечение болезни

Лечение должно начинаться с коррекции «возмущенной» конституции, с изменения образа жизни и питания, консультация бесплатно, записаться можно по телефону (499) 74 74 960. В клинике тибетской медицины «Наран» для лечения панкреатита проводится комплексная терапия, которая состоит из рекомендаций врача по образу жизни и питанию. Назначенные фитопрепараты нормализуют и улучшают процессы пищеварения, очищают печень и кровь, снимают воспалительный процесс и т.д. Стимуляция биологически активных точек в результате иглоукалывания, точечного массажа, масляных компрессов хорме, моксотерапии восстанавливает функции поджелудочной железы и других органов. Лечение всегда индивидуально, с учетом конституции человека.

Три конституции человека

Люди конституции ветер

Это холодный иньский тип. Люди конституции ветер отличаются невысоким ростом и худощавым телом. Как правило, у них холодные руки и ноги, сухая, часто шелушащаяся кожа и сухие волосы. Быстрота и переменчивость – отличительные качества этих людей во всем. Ветер быстро устает и столь же быстро набирает силы после непродолжительного отдыха. У него ослабленное пищеварение, бутербродное питание, страдает запорами, частые отрыжки, урчание в животе.

Люди конституции желчь

Это «горячий» ян-тип. Его также называют «кипящим», «бурлящим», «воинствующим». Люди-желчь имеют хорошее телосложение, средний рост, плотное тело, горячие руки и ноги, теплую или горячую кожу. Предпочитают мясные, жареные блюда, склонны к пищевым отравлениям. Изжога, чувство горечи во рту.

Люди конституции слизь

Холодный иньский тип. Люди этого типа обычно крупного телосложения, чаще высокого роста (не всегда), отличаются спокойным, невозмутимым характером. Кожа ровная и плотная, бледная и на ощупь прохладная. Ест много и основательно, предпочитает сладкую еду, пресную, в больших количествах.



ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»



Светлана Лхасаранова,
врач клиники «Наран» на «Войковской»,
член Международной ассоциации врачей
тибетской медицины

Европейская медицина поставила Яне Н. диагноз «пародонтоз», «гастрит», прописала диету, запретила употребление пищи острого вкуса, порекомендовала есть каши на воде, молоко, свежавыжатые соки, ягоды, фрукты, картофельный сок. Она пьет морковный сок, смешанный с яблочным; яблочный сок, смешанный с апельсиновым, и ей становится не лучше, а все хуже. Пациентка вынуждена отка-

заться от мяса, иначе запах изо рта усиливается.

ЗАПАХ ИЗО РТА: В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Яна любит соленые огурчики, острые блюда, которые врачи ей запретили, но иногда она украдкой позволяет себе съесть. Говорит, что после них ей становится легче. Организм ее не обманывает, на консультации выяснилось, что пациентка неправильно питается, вследствие чего еда не приносит ей удовлетворения, руки и ноги всегда холодные, сухая холодная кожа, пьет холодную воду по настоянию врачей (хотя воду не любит). Пациентка страдает запорами, образовалась миома матки (три узла). При обследовании в клинике обнаружился гастроптоз, сколиоз. Граница желудка при пальпации живота проявилась ниже пупа на 5–6 см, что послужило причиной запаха изо рта (пища гниет). При опущении желудка пища задерживается в желудке не на 2 часа, а гораздо дольше – на 6–8 часов. Перистальтика вялая, если не сказать, что она вообще отсутствует. Опущенный вниз же-

лудок давит на кишечник, который, в свою очередь, оказывает постоянное давление на органы малого таза, в том числе на матку, в которой из-за этого образовалось три узла.

В Австрии нашей пациентке помочь не могли, поставили не очень правильный диагноз, и на этом все закончилось. В итоге у пациентки стала развиваться канцерофобия. На грани отчаяния Яна приехала из Австрии в Москву, в клинику «Наран», чтобы убедиться, что у нее нет онкологии.

Услышав, что у нее нет никакого заболевания такого характера, пациентка воспрянула духом. После беседы с пациенткой было решено, что она скорректирует питание согласно своей конституции *ветер-слизь*, изменит свой образ жизни и, главное, пройдет комплексное лечение в клинике, которое поможет ей «поднять» желудок, восстановится нормальная функция желудка и кишечника, а фитотерапия будет способствовать рассасыванию миомы матки.

СОВЕТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ХУДЕЕМ СО ВКУСОМ!

Специи и пряности против ожирения

На Востоке издревле применяли специи и пряности, которые не только придают блюдам неповторимый аромат, но и служат средством, регулирующим пищеварение. А то, что специи – это еще и лекарственные средства, остается неоспоримым и убедительным фактом.

Россия сравнительно недавно начала открывать для себя кухню народов мира – арабскую, китайскую, японскую и т.д. И хотя огромный океан восточных специй предлагает нам большой выбор, чаще всего у нас используют не более десятка специй и приправ: перец черный, перец красный (перец чили), лук, чеснок, имбирь, гвоздика, укроп, петрушка, сельдерей, шафран, куркума, ваниль, мускатный орех,

Специи и пряности – это свежие, сушеные либо иначе обработанные части растений, отличающиеся характерным вкусом и восхитительным ароматом.

Мы, в России, всегда питались по принципу: чем жирнее, тем вкуснее. Еда наша была на всех широтах огромной страны примерно одинаковой, с некоторым уклоном в сторону специфики проживания – картошка, жареная и вареная, макароны по-флотски, пюре, селедка, борщ и т.д. Тибетская медицина считает, что мясо, жиры, хлеб, картофель, макароны на самом деле имеют сладкий вкус и подталкивают едока к употреблению внушительных порций.

Пресная, достаточно однообразная еда без особых ухищрений в специях провоцирует человека есть много. Например, «Макдональдс» открыл нам картофель фри, который вызывает у человека ощущение, что он не наелся.

В Тибете

В Тибете, в Лхасе, плыл над площадью знакомый аромат жареной картошки. На шпакках! Радостно взявшись за родное блюдо, я с трудом съела только одну картошину. Почему? Потому что она была насыщена перцем. **Вывод: тот, кто ест острую пищу – не ест МНОГО!**

Как едят суп в Тибете

В Тибете и Таиланде едят супы с зеленью. Зелень – это легкая и грубая по перевариванию пища. Чтобы убрать грубые качества такой еды, зелень бросают прямо в суп, где она термически обрабатывается, теряет грубые и легкие свойства, не дает колкости желудку, не выделяет холодную влагу и слизь в желудок (влага гасит «огненную» теплоту желудка).

Перец

Перец спас народы Азии от многих инфекционных заболеваний! Он сушит «желтую» кровь – лимфу, утилизирует жир, оказывает антибактериальное действие, усиливает пищеварительный «огонь» желудка. В составе блюд перец оказывает благотворное согревающее воздействие на желудок.

Имбирный чай

На Востоке имбирь является традиционным средством для сбрасывания веса. Он относится к продуктам, которые согревают, стимулируют кровообращение, ускоряют обмен веществ. В имбире содержится вещество *гингерол*, способствующее ускорению пищеварения и улучшению обменных процессов в организме, что способствует удалению лишних килограммов. Имбирь принимает участие в нормализации нарушенного баланса работы кишечника. Воздействуя на желудочно-кишечный тракт, имбирь способствует избавлению человека от избыточного веса. Кроме эффекта похудения имбирь обладает множеством полезных свойств, и естественно, свои противопоказания.

Рецепт для похудения

Рецепт приготовления имбирного напитка таков: 1/2 ч. л. свежего толченого корня имбиря залить 200 мл кипятка, добавить 1 ст. л. меда и дольку лимона. Пить в горячем виде, особенно вечером, вместо ужина.



В древнем трактате тибетской медицины «Чжуд-Ши» говорится о влиянии специй на организм человека, на физиологический и психологический настрой его организма. Все приправы улучшают вкус пищи, стимулируют обменные, иммунные и очистительные функции. Специи и приправы обладают целебными свойствами, и, правильно применяя их, в разумных дозах, мы можем не только повысить свой иммунитет, но и избавиться от лишних килограммов. Поэтому не отказывайтесь от пряностей, они не только полезны для органов пищеварения, но и могут привести в равновесие три регулирующие системы – *ветер, желчь и слизь*.

Подробнее о рекомендациях по питанию по конституциям ветер, желчь и слизь смотрите на сайте NARAN.RU в разделе ЗОЖ.

Светлана Овшинова,
врач клиники «Наран» на «Войковской»

НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

29.07.13

фio: Дементьева Анна Петровна
city: г. Москва

Я посещаю клинику уже не в первый раз. И каждый раз после вашего лечения получаю столько положительных эмоций и возвращаю себе частичку здоровья. Также и после этого курса ухожу совсем другим человеком. Огромное спасибо замечательному врачу Юрию Алексеевичу Нюджольцеву и его помощнице Елене Владимировне за массаж, иголки и банки. Все было очень здорово. Спасибо за внимание, душевность и советы. Я не расстанусь с «Нараном» и надеюсь прийти к вам еще не один раз. Спасибо сотрудникам клиники, всем здоровья и удачи!



ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ПРОГНОЗ НА СЕНТЯБРЬ 2013 г.

Благоприятные дни для стрижки волос – 2, 3, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 27, 28

Благоприятные дни для поездок – 1, 3, 4, 7, 9, 15, 16, 19, 24, 27, 29, 30, 31

Благоприятные дни для приема лекарств – 1, 10, 11, 23, 27

СЛОВАРИК



Люди конституции ветер



Люди конституции желчь



Люди конституции слизь

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.



ВОПРОС – ОТВЕТ

ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ!

Здравствуйте! Уже полтора года выпадают волосы, боюсь даже расчесывать, что только не пробовала – и дорогие шампуни и бальзамы, и народные средства – не помогает. Еще постоянно ломаются ногти! Какой-то кошмар! Что делать?

Мария П., 38 лет,
Сызрань

Отвечает
Марина Джигаева,
врач клиники «Наран»
на «Проспекте Вернадского»



Проблема с волосами – это проявление заболевания, которое нужно выявить. Выпадение волос часто связано с нервным напряжением и неблагополучием в сосудах головного мозга. Расслоение и ломкость ногтей говорят о нарушении пищеварения и проблемах, связанных с плохим усвоением организмом кальция, магния и других минералов. Это может произойти из-за снижения «огненной теплоты» – переваривающей способности желудка, из-за накопления слизи. Также это возможно вследствие возмущения конституции желчь, при которой много желчи попадает в общий кровоток, кровь становится более щелочной и раздражает волосные

луковицы, что приводит в конечном счете к облысению и раннему поседению волос. Обе регулирующие системы организма – *слизь* и *желчь* – находятся под управлением системы *ветер* (нервной системы). И если *ветер* приходит в расстройство (из-за стрессов, бессонницы, холода, еды и погоды), то и другие две – *слизь* и *желчь* – также могут выйти из строя.

Тибетская медицина справляется с такими проблемами. Приходите, вам помогут. С точки зрения тибетской медицины все симптомы ваших недугов свидетельствуют о возмущении одной из трех регулирующих систем человека, о которых вы можете узнать **на сайте NARAN.RU**

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ПОМОГИТЕ!

Постоянно покупаю журнал «Предупреждение Плюс». Читаю ваши статьи и вот решила обратиться за помощью. Мой муж с 1946 года рождения болеет с 2005 года – сахарный диабет 2-го типа. Что вы посоветуете предпринять?

Лидия С.,
Москва

Отвечает
Баир Хабинов,
врач клиники «Наран»
на «Войковской»



Рассматривая сахарный диабет с позиций тибетской медицины (по сценарию «жара» и «холода»), мы можем сказать, что главную роль в преодолении этой грозной болезни играет питание как метод лечения. Если человек принадлежит к «горячей» конституции *желчь*, то он должен питаться пищей с охлаждающими свойствами. Если человек принадлежит к «холодной» конституции *слизь* и *ветер*, то ему рекомендуется употреблять еду в теплом виде, пищеварение у него ослабленное, и поэтому с помощью горячих согревающих продуктов питания и различных специй можно добиться усиления

работы желудка. Я бы вам посоветовал прочитать книгу к.м.н. Светланы Чойжинимаевой «Антидиабет. Ваш новый образ жизни», которая вышла в этом году. Много нового и полезного вы узнаете из этой книги. Для больных сахарным диабетом рекомендуется постепенное закаливание (не обливание холодной водой), массаж лица, рук и ног, почек, а также живота, где располагаются жизненно важные органы.

Мы работаем с такими заболеваниями и с хорошим результатом, запишитесь на бесплатный прием по тел. (495) 510 39 62.

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ



4 августа 2013 года доктору Чойжинимаеву Баиру Галсановичу, одному из самых авторитетных врачей в области тибетской медицины в России, коллеге, единомышленнику и брату основателя клиники Светланы Чойжинимаевой, с которым 24 года назад они открыли клинику «Наран», исполнилось бы 55 лет. Он автор книг «Иглоукалывание как метод похудения» (в соавторстве с С.Г. Чойжинимаевой), «Остеохондроз, радикулит, грыжа позвонкового диска, или Все о болях в пояснице», «Гастроптоз, нефроптоз, колоноптоз, или Опущение внутренних органов», посвященных заболеваниям, связанными с дисбалансом жизненных начал *ветер*, *желчь* и *слизь* и патологией опорно-двигательного аппарата. Мы печатаем материалы из этих книг с пожеланиями вам здоровья.

Баир Чойжинимаев

ДЕЛИКАТНАЯ ТЕМА: НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

ветер) либо с локальными неврологическими проблемами (в частности, компрессией седалищного нерва вследствие пояснично-крестцового радикулита).

Причины возникновения болезни

Причиной недержания мочи можно смело назвать птоз абдоминального органа, который давит своим весом на мочевой пузырь. Нарушение архитектоники внутренних органов всего на несколько см кардинально меняет внутрибрюшное давление. Тазовое дно при опущении внутренних органов утрачивает способность противостоять давлению сверху. В результате сдавливаются расположенные ниже органы, наблюдаются загибы и миомы матки, выпадение матки и недержание мочи.

Недержание мочи возникает у женщин после родов, переохлаждения, поднятия тяжестей. К другим причинам можно отнести возрастные изменения в организме, воспалительные процессы. Нередко недержание мочи у женщин возникает на фоне остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника, в результате которого происходит защемление седалищного нерва и нарушается нормальная иннервация мочеполовой сферы.

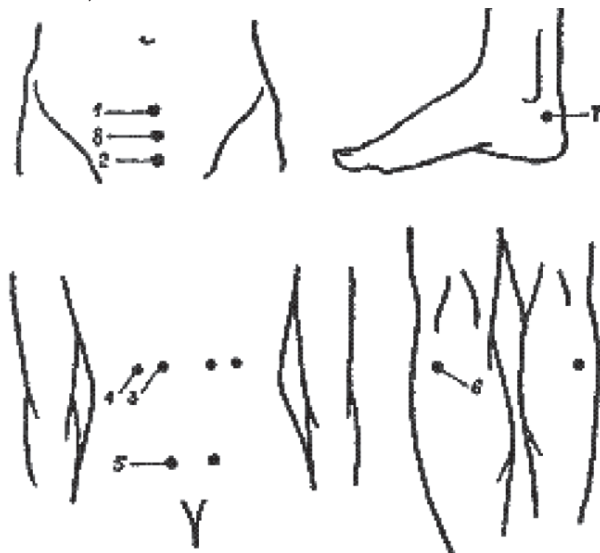
Способствующим фактором, приводящим к диагнозу недержание мочи у женщин, может послужить избыточный вес. В этом случае лечение включает в себя изменение питания, фитотерапию и аурикулотерапию.

Лечение

Лечение в клинике «Наран» включает фитотерапию и комплекс внешних методов воздействия по биоактивным точкам тела (точечный массаж, моксотерапия, иглоукалывание, стоун-терапия) для восстановления баланса нервной системы, улучшения тонуса мышечных тканей тазового дна, повышения уровня энергии в области малого таза. Лечение методами тибетской медицины позволяет: устранить подтекание мочи, нормализовать процесс мочеиспускания, устранить сопутствующие симптомы недержания мочи, восстановить слаженную работу органов малого таза и тазового дна как единой системы, устранить внезапные позывы к мочеиспусканию, нормализовать частоту мочеиспускания, увеличить активную функциональную емкость мочевого пузыря. Методы тибетской медицины позволяют повысить местный

иммунитет мочеполовой сферы, снизить риск инфекционных заболеваний (включая цистит) и возможность гинекологических заболеваний, устранить сопутствующие заболевания и их симптомы, гармонизировать нервную систему и комплексно оздоровить организм.

Чем раньше начато лечение, тем легче и быстрее отступает недуг. В классическом медицинском трактате «Чжуд-Ши» говорится: «Нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить на ранней стадии, пока она не успела обзавестись «друзьями».



В НАПАДЕНИИ НЕ СОБЛЮДАТЬ ЗАКОНОВ-ПРАВИЛ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



МНЕНИЕ

Нелли БАТАЛОВА, пациентка клиники «Наран», г. Москва

В «НАРАНЕ» ВСЕГДА СОЛНЕЧНО ОТ УЛЫБОК!

Впервые я узнала о клинике «Наран» в 2005 году. Почти не могла ходить. Светлана Галсановна Чойжинимаева, главный врач клиники, осмотрев меня, назначила лечение. Прошла 13 сеансов. Вернулась к полноценной жизни. Ходила, ухаживала за внучкой (4 годика было), сейчас ей 10 лет 10 месяцев. В этом, 2013 году снова стали сильно отекают ноги, не могла даже ходить по квартире. А по лестницам ходить прихо-

дилось как на каторгу. Ноги опухли и стали больше на три размера. Вспомнила, что в «Наране» нет плохих и посредственных специалистов.

Приехала из последних сил. Приняла меня **Босхаева Галина Нусхаевна**, прослушала, назначила курс лечения. Попала к замечательному доктору Хабинову Баиру Санжиевичу. После двух сеансов опухоль на ноге спала, и я стала надевать свою

обувь. Сейчас я свободно поднимаюсь на пятый этаж и спускаюсь. Не держусь за поручни. Чувствую себя хорошо. Весь обслуживающий персонал благодарю за теплый прием и добрые слова поддержки. Какая бы погода ни была на улице, в «Наране» всегда солнечно от улыбок, душевного тепла, излучаемого каждым сотрудником. Огромное спасибо судьбе, что привела меня в «Наран».

КСТАТИ

НЕСОЧЕТАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Неправильные сочетания пищевых продуктов в тибетской медицине рассматриваются как «яды». Одновременное употребление этих продуктов оказывает мощное давление на весь организм и приводит к ослаблению пищеварительного тепла, что часто является причиной различных болезней и дисбаланса телесных энергий. По канону тибетской медицины не сочетаются друг с другом:

- рыба с молоком;
- молоко с фруктами;
- молоко и продукты с кислым вкусом;
- молоко и грецкие орехи;
- молоко и редька;
- молоко и чеснок;
- мороженое и алкоголь — плохо для поджелудочной железы;
- рыба и мясо;
- рыба и птица;
- рыба и яйца;
- гороховый суп и сыр;
- вареные бобовые с йогуртом и/или сахаром;
- алкоголь с очень свежим йогуртом;
- грибы, жаренные в горчичном масле;
- цыпленок с йогуртом или другими кисломолочными продуктами;
- смесь меда и растительных масел в равных пропорциях;
- мясо с (белыми) молочными продуктами;
- мясо с кислыми алкогольными напитками;
- мясо с жареной мукой из зерна;
- несозревшие молочнокислые продукты и свежее вино;
- яйцо и чеснок — плохо для печени;
- баранина и холодные напитки;
- йогурт, бананы и груша одновременно;
- орехи и мед — замедляют пищеварение;
- жареный лук и мед — очень вредно;
- топленое масло нельзя запивать холодной водой.



ТВОРЧЕСТВО



Веня Иванов, 12 лет, Москва

«Большое спасибо клинике «Наран» за то, что вылечили меня. Теперь я дышу свободно, а то чихал, глаза чесались, зудело в носу, в ушах и даже внутри горла как будто. В клинике я увидел живых пиявок, они лечили мою бабушку. Им тоже спасибо говорю».

Пиявка Маша



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Что такое простираания

Простираания (поклоны) — одна из форм буддийской практики. Это психофизические упражнения, сочетающие физическое действие (полный земной поклон с простираанием всего тела практикующего) и техники работы с сознанием. Цель совершения этой практики — обуздание собственного ума, очищение накопившейся негативной кармы и приобретение благих заслуг.

Чем полезны простираания

Американские ученые выяснили, что тибетские простираания — это лучший вид физических упражнений. Когда-то они думали, что бег — очень хорошее упражнение, потом узнали, что если много бегать, то через некоторое время это может принести вред всем вашим сухожилиям. То есть, с одной стороны, хорошо, а с другой — приносит вред. Но когда они исследовали простираания, то выяснили, что это абсолютно безвредное упражнение. Кроме того, оно очень полезно для всего тела. Полное простираание (простираание в полный рост) очищает ваши каналы. Простираания полезны для тех, у кого проблемы с нервами, например,

для людей, легко впадающих в гнев. Если они будут постоянно делать простираания, то станут намного спокойнее. Такого воздействия простирааний на чисто физиологическом уровне. Вообще, для здоровья простираания очень полезны, и вы должны получать удовольствие от того, что делаете, вам должно это нравиться. Думайте о том, что простираания делают для очищения негативной кармы и накопления положительной. Такая мотивация очень важна.

Техника исполнения простирааний

- Сложив ладони в форме нераскрывшегося лотоса, поднести их к макушке головы. Затем прикладываем их ко лбу, подбородку и сердцу.
- Касаемся ладонями земли, затем опускаемся на колени.
- Ложимся на землю, касаясь поверхности земли лбом. Вытягиваем руки перед собой, затем поднимаем их над головой, сложив в молитвенном жесте, и встаем.

СОВЕТЫ МУДРЫХ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

- Избегайте во избежание несварения запивать пищу холодной водой (охлажденными напитками). В сочетании с животными жирами может нанести серьезный вред организму.
- Людям, склонным к полноте, не рекомендуется употреблять большое количество сырых овощей и охлажденные продукты из холодильника (они должны предварительно согреться). При этом количество выпиваемой за едой жидкости не должно более чем вдвое превышать объем твердой пищи.
- Молоко относится к охлаждающим продуктам, способствующим избыточному весу. Летом его употребление допустимо, но только не в холодном виде (парное или подогретое).
- Вредно питаться только сырой пищей (овощи, фрукты и др.), поскольку от этого уменьшается пищеварительное и телесное тепло.



- Не следует принимать пищу, пока предыдущая не переварилась, так как это приведет к ослаблению силы пищеварения.
- Мера принимаемой пищи определяется исходя из того, тяжелая она или легкая. Пищу легкую можно есть досыта, тяжелую — вдвое меньше. Мерой принимаемой пищи служит также количество пищи, которое легко и быстро переваривается.
- Завтрак всегда должен быть теплым, состоять из термически обработанных продуктов.
- Не нужно есть в больших количествах сырые овощи и фрукты — они тяжелы для пищеварения. То же самое относится к молоку и кисломолочным продуктам: их употребление нужно корректировать с состоянием желудочно-кишечного тракта.
- Не следует начинать новую трапезу, пока съеденная ранее пища полностью не переварится. Постоянно забрасывать в себя что-нибудь — плохая привычка. Есть нужно при возникновении здорового чувства голода.
- Полезно каждый день есть различную пищу. Не стоит завтракать одной и той же кашей каждое утро. Если же какое-то блюдо очень нравится и не надоедает, то надо хотя бы менять сопутствующие продукты (фрукты, грибы, сладости, овощи).
- Не надо есть свежемороженые и приготовленные в СВЧ продукты, потому что в них уже нет жизненной энергии, эта еда бесполезна. Не надо пить воду и соки из холодильника — они слишком холодные. Вообще следует избегать как очень горячей, так и очень холодной пищи.
- Начинать и заканчивать прием пищи следует теплой едой. Между теплой пищей можно есть прохладные салаты и десерты. Очень полезно начинать день с чашки горячей воды с добавлением (или без) меда и лимона по вкусу. Это пробуждает желудок и подготавливает его к полноценной работе.
- Всегда следует помнить, что нельзя пить холодные напитки до, во время и особенно после приема горячей пищи. Запивать лучше всего просто кипяченой водой. Запивать еду лимонадом или есть на десерт мороженое — очень вредно для желудка.
- То, что съедено первым, то есть на пустой желудок, — особо значимо для желудка. Если это что-то бесполезное (сухая или холодная пища или кофе с утра натощак) — то это вдвойне вредит, если это что-то полезное (кипяток) — то это вдвойне полезно.
- Всегда старайтесь употреблять свежеприготовленную пищу, она должна храниться не более суток. Долго хранящаяся готовая пища становится тяжелой.

НЕ ОТНОСИТЬСЯ К САМОМУ СЕБЕ СЛИШКОМ УВАЖИТЕЛЬНО — ЭТО ЛЕКАРСТВО



ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 9 (156)
сентябрь 2013 г.

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

наран работает
с 1989 года

Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК

Клиника тибетской медицины «Наран», м. «Войковская»,
5-й Войковский проезд, д. 12
Запись на консультацию: (495) 221-21-84, (499) 74-74-960,
(499) 74-74-961, (964) 78-33-222. Факс: (499) 74-74-962.
Администрация: (499) 150-74-10

Клиника тибетской медицины «Наран», м. «Проспект Вернадского»
ул. Удальцова, д. 23
Запись на консультацию: (495) 510-39-61, 510-39-62, (906) 758-28-11

www.naran.ru

БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



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

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

СБОР ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Механизм применения: помогает при воспалении поджелудочной железы. Нормализует деятельность поджелудочной железы и желчного пузыря. Восстанавливает уровень сахара в крови, снижает боли в левом подреберье. Устраняет дискомфорт и тяжесть после еды.

Показания к применению: повышенная жажда и учащенное мочеиспускание, сухость кожных покровов, потеря веса, судороги икроножных мышц, нарушение зрения, зуд кожи и слизистых половых органов.

Состав: корни девясила, цветки ромашки, цветки календулы, трава зверобоя, трава сушеницы, трава хвоща полевого, трава череды, листья шалфея.

СБОР ПРИ ПОЛИАРТРИТЕ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Механизм действия: способствует выведению солей из организма, восстановлению функций суставов, обладает противовоспалительным, противоотечным, обезболивающим и противоревматическим эффектами. Предотвращает ограничение подвижности суставов.

Показания к применению: боли в суставах, потливость, мышечная атрофия, онемение, зябкость или жжение в конечностях, отек суставов, деформация суставов. Тупые боли и ломота в пояснице (при поясничном остеохондрозе), дискомфортное напряжение мышц шеи, хруст в шейных позвонках (при шейном остеохондрозе).

Состав: листья березы, трава череды, трава хвоща, побеги бузины, побеги багульника, листья крапивы, семена укропа.

Пилули «Лю вэй»

Показания к применению: в комплексном лечении заболеваний мочеполовой сферы (нефрит, простатит, поллюции); в комплексном лечении воспалительных заболеваний женской половой сферы, расстройств менструального цикла, климактерического синдрома; перенапряжение поясничных мышц, ноющие боли в пояснице и коленях, остеохондроз позвоночника; нарушение питания у детей (незарастание родничка, патологическая ломкость костей); в комплексном лечении туберкулеза костей; ночная потливость, чувство жара в ладонях и стопах; сухость во рту, осиплость голоса, атрофические фарингиты; в комплексном лечении хронического обструктивного бронхита, туберкулеза легких; в комплексном лечении артериальной гипертензии; головокружения, звон в ушах, снижение слуха; невралгии, бессонница, снижение памяти, интеллекта; выпадение волос; заболевания глаз (старческая катаракта, воспалительные заболевания сетчатки глаз, глаукома); в комплексном лечении

сахарного диабета (первого типа), гипертиреоза, гепатита; алкогольная интоксикация.

Действие препарата: улучшают выделительную функцию почек, обладают иммуномодулирующим, общеукрепляющим и тонизирующим действием, повышают устойчивость организма к внешним факторам. Нормализуют обмен веществ, обладают противосклеротическим и антиоксидантным действием, замедляют процессы старения в организме. Уменьшают токсическое поражение печени, понижают уровень холестерина, липидов в крови. Улучшают слух, зрение, память.

Состав препарата: экстракт корня ремании клейкой (*Rehmannia glutinosa* Libosch.); экстракт корневища ямса китайского (*Dioscorea opposita* Thunb.); экстракт плодов корнуса (кизила) лекарственного (*Cornus officinalis* Sieb. et Zucc.); экстракт корневища частухи восточной (*Alisma orientale* (Sam.) Juzep.); экстракт пории кокосовидной (*Poria cocos* (Schw.) Wolf).

Пилули «Витаваз»

Описание препарата:

новое высокоэффективное средство восстановления утраченных качеств крови – основной питательной среды нашего организма! Особенно когда речь идет о затрудненном кровообращении в силу самых разных причин. Например, при хроническом застое крови, при нарушениях микроциркуляции различного уровня, наконец, при ухудшении основных свойств реологии крови, в частности, когда кровь теряет текучесть и становится чрезмерно вязкой.

Действие препарата:

- активизируют кровообращение,
- улучшают микроциркуляцию в органах и тканях,
- устраняют застой крови,
- улучшают реологические свойства крови,
- нормализуют эластичность стенки сосудов,
- улучшают питание сердечной мышцы,
- оказывают неспецифическое иммуномодулирующее действие,
- успокаивают нервную систему.

Показания к применению:

- застой крови,
- боли в груди, боли в области сердца,

Турмалиновое туалетное мыло

Основные функции лечебного мыла:

- отбеливает, устраняет загрязнения и пигментные пятна кожи;
- полное очищение кожи от токсинов и вредных веществ, находящихся в косметике;
- убивает бактерии;
- уменьшает запах и потливость ног, легкий зуд, воспаление кожи;
- устраняет запах половых желез (мужчин и женщин);
- сокращает поры;
- создает защитную функцию для аллергической кожи;
- усиливает метаболизм и микроциркуляцию;
- регулирует температуру кожи;
- при мытье волос способствует их зарождению и помогает предотвратить выпадение, обладает высокими моющими способностями.

Противопоказания: не обнаружены.



ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Клиника «Наран» на «Войковской»
14 сентября 2013 г., 15.00

ЛЕКЦИЯ ДОКТОРА

СВЕТЛАНЫ ОВШИНОВОЙ,

члена Международной ассоциации врачей тибетской медицины

«ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО!»

8 (499) 747 49 61, 8 (964) 783 32 22

Дорогие читатели!
Подписка на электронную версию газеты на сайте pressa.ru

- учащенное сердцебиение,
- хроническая сонливость, бессонница, раздражительность,
- ощущение тяжести в правом подреберье, заложенности в боках,
- головные боли колющего характера,
- суставные боли, обусловленные застойными процессами.

Состав препарата:

сафлор красильный, корни: дудника китайского, ремании клейкой, соломоцвета двузубого, пиона красного, ширококолокольчика крупноцветкового, володушки китайской, солодки гладкой; корневище лигустикума, плоды померанца, ядрышки семян персика, мед.

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, артрозы и коксартроз, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастриты, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

г. Санкт-Петербург

Клиника «Наран»,
м. «Проспект Просвещения»,
проспект Просвещения, д. 33, корп. 1
Запись на консультацию:
(812) 595-03-80, (812) 595-03-82
Клиника «Наран», м. «Чернышевская»,
ул. Таврическая, 9
Запись на консультацию:
(812) 577-13-67, (812) 577-15-43

г. Казань

Клиника «Наран», ул. Галактионова, 3
Запись на консультацию:
(843) 236-41-92, 8(967) 367-07-05
Запись на консультацию через автоответчик (843) 236-41-93.
Администрация: (843) 236-30-31

NARAN.RU



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

Свидетельство о регистрации
П/И № 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

Рекламный отдел:
8 (499) 156 29 87

E-mail: clinica@naran.ru

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт»
Россия, г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1
Заказ № .
Тираж 120.000 экз.
Подписано в печать
21.08.2013 года
Цена свободная