

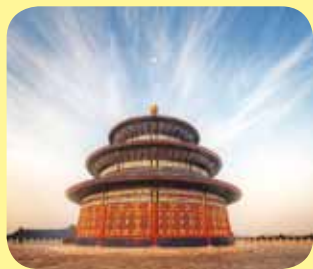


ВЕСТИНИК

ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 2 (149) февраль 2013 г.
Выходит с июня 2005 года
naran.ru

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»



Путешествие на
Восток – стр. 2



Тибетская медицина
о болезнях «жара»...
и «холода» – стр. 3



Инь и ян – единство
и борьба противопо-
ложностей – стр. 4



О часто болеющих
детях – стр. 6



Между нами,
женщинами... – стр. 7

Дарья Кожедуб, врач-кардиолог,
пациентка клиники «Наран» на «Войковской»:



Врач клиники «Наран» Дашзэвэг Ганцэцэг

«Я АБСОЛЮТНО
ПОВЕРИЛА
В «НАРАН»

НОВЫЙ ГОД ПО ВОСТОЧНОМУ
КАЛЕНДАРЮ 11 ФЕВРАЛЯ 2013 Г.



Традиция проведения Праздника Белого месяца восходит ко временам гуннов. У монгольских народов этот праздник был всегда почитаем и отмечался на протяжении многих столетий. Сагаалган исходит из слова «сагаан», что означает «белый». Белый цвет – это символ благородства, чистоты мыслей и чувств. Поэтому самое главное – встретить Новый год с чистыми помыслами, проявлять благородство и гостеприимство, выражать уважительное отношение к старшему поколению.



МАССАЖ: САЛОН ИЛИ КЛИНИКА?

Чем отличается авторская методика точечного массажа к.м.н. Светланы Чойжинимеевой от массажа в самом Тибете и в лучших салонах Москвы?!

– Выраженная интенсивность воздействия на биологически активные точки меридианов внутренних органов, мышечные точки, сухожильные и суставные точки.

– Снятие энергетических блоков, устранение спазм мышц в комплексном сочетании с иглотерапией, моксотерапией, вакуум-терапией, масляными компрессами хорме и мощным средством воздействия на болезнь – фитотерапией.

– Восстановление беспрепятственной циркуляции энергии по «белым каналам» и нервным окончаниям.

– Улучшение транспорта биологических жидкостей на тканевом уровне по капиллярам, межклеточным пространствам, лимфатическим микрососудам.

Техника такого массажа основана на необходимости максимально «открыть» биологически активную точку, воздействовать на другие глубоко лежащие, а также отекающие и уплотненные точки и зоны.



В канун
Дня защитника Отечества
скидка на комплексное лечение:
– 30% всем обратившимся
в этот период мужчинам!

В клинике «Наран» на «Войковской» –
20, 21, 22 февраля 2013 года

В клинике «Наран» на «Проспекте
Вернадского» – 23, 24, 25 февраля 2013 года



СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Пекинский государственный центр тибетской медицины

Целью нашей деловой поездки в Поднебесную являлось проведение встреч и переговоров с партнерами в области китайской и тибетской медицины, установление и налаживание новых деловых контактов и, безусловно, ознакомление с новыми достижениями в области китайской и тибетской медицины. Нам интересно развитие медицинской науки Китая на современном этапе, очень важно узнать, как китайская медицина совмещает методы лечения тибетской и китайской медицины. Мы посетили Пекинский государственный центр тибетской и традиционной китайской медицины, единственную национальную больницу Пекина, где осуществлена интеграция тибетской, китайской и западной медицины, с которым мы поддерживаем деловые отношения. Состоялась встреча с Анатолием Ли, директором отделения по работе с иностранцами Государственного центра тибетской медицины в Пекине, где обсуждалась тема возможности более активного сотрудничества. Например, вызывает интерес проект по обмену опытом:

Китай – это не только другая страна, это другая планета, на которой обитают существа совершенно другой расы, мотивы слов и поступков которых подчиняются железной многотысячелетней логике, для обычного человека не имеющей разумного объяснения.

Уоррен Хардинг

мы будем направлять в Пекин, в Центр тибетской и традиционной китайской медицины наших врачей, в то время как китайские коллеги будут приезжать к нам, в клинику «Наран». На переговорах господин Ли особо подчеркнул, что к ним на лечение приезжают пациенты из России, которых они хотели бы вести дальше, но те не всегда имеют возможность приезжать на лечение несколько раз. Далее господин Ли сказал, что «...деятельность клиники тибетской медицины «Наран» в России дает нам большие возможности в плане того, что мы можем рекомендовать нашим пациентам продолжать лечение у вас, а вы, в свою очередь, отправлять потенциальных пациентов к нам».

Мы также побывали в Институте акупунктуры и массажа при Пекинском университете китайской медицины. Там изучают акупунктуру в целом как науку. Врачи узкоспециализированы в очень тонких областях, например, один врач специализируется на иглоукалывании только при ЛОР или гинекологических, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудочно-кишечного тракта и т.д. Врач китайской медицины руководствуется знаниями о движении потоков энергии, о том, где и как, образно говоря, ее «включить-отключить», открыть не только наружные энергетические шлюзы-каналы, но и внутренние, чтобы энергия начала циркулировать по всему организму. Китайцы обладают древними знаниями о жизненной энергии *чи*, наружных и внутренних блоках, при которых создается дисбаланс в обмене веществ и возникает болезнь. Снятие внутренних и наружных блоков способствует излечению кариеса, воспаления среднего уха, заболеваний глаз, вплоть до отслойки сетчатки глаз, потери зрения и многих специфических заболеваний, которые современ-

Светлана Чойжинимаева

Путешествие на Восток...

Тибетцы говорят, что человеку отпущено 800 лет жизни.
Есть к чему стремиться

Китай – одна из древнейших на Земле цивилизаций, насчитывающая более пяти тысячелетий. Говорят, что если что-то существует на Западе, то это пришло с Востока. В этом списке бумага и шелк, порох и чай, вермишель и футбол, каллиграфия и керамика, гольф и мороженое, опера и фейерверки, архитектура и философия. Китайцы использовали бронзу около 5000 лет назад, изобрели палочки для еды, и, самое главное, они являются родоначальниками древней, не до конца изученной медицины.

ная медицина не в состоянии лечить. Имея колоссальный, накопленный тысячелетиями опыт своей медицины, сегодня китайцы обращают свой взгляд на тибетскую медицину, основу которой составляет учение о трех физиологических регулирующих системах – *ветер, желчь и слизь*. Открытие Государственного центра тибетской и традиционной китайской медицины тому подтверждение. Этот центр становится все более и более популярным не только среди китайцев, но и среди иностранцев, особенно россиян и жителей СНГ. Я помню, что при первом моем посещении лет шесть-семь назад там было совсем немного посетителей. Спустя три-четыре года я увидела, что картина изменилась: для ознакомления с Пекинским государственным центром тибетской и традиционной китайской медицины туристов привозят целыми толпами.

Также мы посетили в Шанхае центр традиционной китайской медицины «НаньмуНан». Это огромное здание из стекла и бетона, в котором пять этажей занимает этот центр, где есть все, что нужно человеку для поддержания его здоровья, от фитопрепаратов для повышения либидо и до лекарств, облегчающих страдания от несварения; приспособления для того, чтобы лечиться в домашних условиях, сигары разных видов (у нас только полынные), дорогие и очень дорогие сигары, которые не дымят, какие-то корешки-коренья, гигантские грибы, кордицепс и т.д., и т.д. К слову, Запад пошел другим путем – стал производить химически синтезированные лекарства, которые имеют иньские (холодные) свойства. Китай также характерен гибкой ценовой политикой, когда они могут сами образовывать цены с учетом внутренних и внешних факторов. Платные услуги достаточно лояльны, доступные для населения Китая, но высокие для иностранцев.

В России альтернативная медицина находится на правах падчерицы, но тоже делает прорыв в этом плане – бренд первой в России клиники «Наран» известен в Индии, Монголии, Китае, на Западе, у нас



С.Г. Чойжинимаева и Анатолий Ли, директор отделения по работе с иностранцами Пекинского государственного центра тибетской медицины

проходят лечение пациенты из Италии, Австрии, Америки. Когда мы оказываем качественные медицинские услуги, количество доверяющих нам людей увеличивается, и здесь уместно будет сказать, что в этом случае качество переходит в количество. Наше основное кредо: «Только качество и повышение квалификации врачей в сочетании с искренним состраданием к людям дают положительный результат даже в самых тяжелых случаях».

Взаимодействуя с другими мирами и культурами, мы стремимся узнать новое, обогатиться лучшими достижениями древних и современных медицинских практик во благо здоровья и благополучия россиян.



МИЛОСЕРДИЕ В ДЕЙСТВИЯХ И ГАРМОНИЯ В СЕРДЦЕ — ЭТО ЛЕКАРСТВО



ЭТО ВАЖНО

ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА О БОЛЕЗНЯХ «ЖАРА»...

Болезни «жара» соответствуют увеличению в организме «горячей» энергии ян. Болезни «холода» связаны с нарушением равновесия в сторону «холодной» энергии инь.

Причиной всех болезней «жара» является возмущение конституции *желчь*. «Нет желчи — и жара не может быть» («Чжуд-Ши», Тантра объяснений). Важное значение имеет психоэмоциональное состояние человека. Нервное расстройство, сильное потрясение или тяжелые переживания (возмущение конституции *ветер*) «раздувают жар, и он «сжигает» силы тела. Болезни «жара» могут протекать в острой форме, но могут иметь и хронический характер — это в первую очередь холецистит, панкреатит, воспаления суставов, кожные болезни, псориаз, экзема, зуд, тиреоидит («горячий» зоб). По сценарию «жара» могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, ИБС, атеросклероз и т.д.), сахарный диабет, рак. В целом эти заболевания относятся к болезням от увеличения «плохой горячей крови».

Жар, возникающий на своей основе, в несколько раз усиливает признаки и симптомы возмущения конституции *желчь*, к которым добавляются понос и рвота с кровью и желчью, бессонница, покраснение глаз, красно-желтая мокрота с соленым привкусом, сухость в носоглотке. Все эти симптомы указывают на усиление «огненной теплоты» желчи. Жар, возникший от сочетания всех трех конституций, протекает наиболее тяжело, поскольку жар каждой из них желает взять верх над остальными. Что приводит к такому дисбалансу? Причин две: неправильный образ жизни и неправильное питание, которые ведут к возмущению желчи в организме, а она отвечает за состояние пищеварения, за кровь. Отрицательные эмоции (раздражительность, гнев, вспышки ярости, ненависть, ревность, возмущение чем-то или кем-то, брезгливость и другие эмоции) раздражают работу гепатобилиарной системы (печени), являются основой конституции *желчь*. Горячая, жареная, очень острая, очень кислая, очень соленая, жирная еда, алкоголь, курение также обостряют и усиливают работу печени. Эти два фактора (образ жизни и питание) и являются причинами возмущения конституции *желчь* и вызывают в последующем болезни «жара».

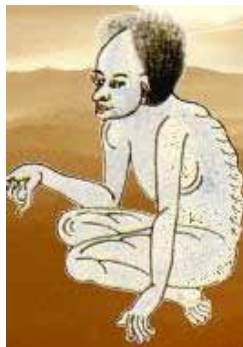
Нельзя вылечить болезни «жара» и «холода», не зная причины их возникновения. Только выяснив, что есть причина болезни и что является его следствием, врач и пациент, объединив совместные усилия, приступают к лечению.

ТРИ ГЛАВНЫХ ПОНЯТИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

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. Это подвижные люди, активно реагирующие на окружающий мир, эмоциональные, деятельные и общительные. Быстрота и переменчивость — отличительные качества этих людей во всем. *Ветер* быстро устает и столь же быстро набирает силы после непродолжительного отдыха.

Люди конституции *желчь*

Это «горячий» *ян*-тип. Его также называют «кипящим», «бурлящим», «воинствующим». Люди *желчи* имеют хорошее телосложение, средний рост, плотное тело. Колебания веса



им не свойственны. В отличие от других типов у них горячие руки и ноги, теплая, иногда горячая кожа. Люди конституции *желчь* — самые деятельные и активные из всех типов. Они решительны и предприимчивы.

Люди конституции *слизь*

Холодный *иньский* тип. Люди этого типа отличаются спокойным, невозмутимым характером. Люди с ведущей конституцией *слизь* обычно крупного телосложения, чаще высокого роста (но не всегда). Имеют сглаженные формы тела, скрадывающие кости. Суставы округлые, негибкие, часто отекают. Кожа ровная и плотная, бледная и на ощупь прохладная. Люди конституции *слизь* обладают хорошими физическими качествами — они сильны, выносливы, терпеливы, сдержанны.

...И «ХОЛОДА»

Наибольшее количество болезней «холода» развивается на основе возмущения конституций *слизь* и *ветер*. К болезням «холода» относятся тяжелые хронические заболевания: ревматоидный полиартрит, системная красная волчанка, сахарный диабет, бронхиальная астма, рассеянный склероз, полиноз, рак, атеросклероз. Причинами их развития служат не только нарушения «холодных» конституций *слизь* и *ветер*, но также и «горячей» конституции *желчь*, когда за *ян*-возмущением следует ее истощение и переход в состояние *инь*-упадка (то есть «холода»). Истощение желчи проявляется как физическая слабость, снижение аппетита, ощущение холода в теле, побледнение кожи, обесцвечивание кала и мочи, боли в мышцах и суставах, выпадение волос, душевный упадок. Так, «жар», старея, напоминает своими симптомами «холод»; также и «холод», переходя из *ян*-состояния в *инь*, приобретает признаки «жара». Онкология, сахарный диабет, атеросклероз, артрозы, кисты относятся к *иньским* («холодным») заболеваниям, болезням «холодной крови». Однако если человек принадлежит к *янской* («горячей») конституции *желчь*, то *иньское* заболевание у него может протекать по сценарию «жара». Если же это человек «холодной» конституции *слизь* или *ветер*, то *иньское* заболевание у него будет протекать по сценарию «холода». Как и в случае развития болезни «жара», причинами заболевания «холода», возмущения конституций *слизь* и *ветер* являются образ жизни и питание. Такие заболевания чаще всего встречаются в регионах с холодным и сырым климатом. Склонность к депрессии, уныние, лень, невежество, неведение, нарушение сна (бессонница и сонливость) порождают болезни «холода». Употребление еды с «холодными» свойствами, часто пресная еда, бутерброды, питье холодных напитков (вода, лимонады, соки, молоко и его производные) также провоцируют болезни «холода».

Мерген Тюрбеев,
врач клиники «Наран» на «Проспекте Просвещения»,
г. Санкт-Петербург

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Рекомендации по питанию

Люди конституции *слизь* (флегматики)

Для них рекомендуется пища острого, кислого и соленого вкусов. Лучшие средства для успокоения конституции *слизь*: мед, баранина, отвар из имбиря, лососина, каши на воде, старые вина. Пища и питье должны быть теплыми, можно горячими.

Из продуктов питания рекомендуются: баранина, цыпленок, курица, яйца (нужно стараться есть поменьше животных жиров), молоко малой жирности, свежее масло, нежирные, острые, кислые сыры (брынза). Из фруктов: кислые яблоки, гранат, груши, клюква, брусника, все сухофрукты; из овощей полезны редис, морковь, капуста, лук, баклажаны, зеленые овощи, тыква, шпинат, бобы, горох, сельдерей, петрушка, имбирь, а также гречиха, кукуруза, просо и все специи. Вкус еды улучшить и сделать ее более *янской* помогут соусы с добавлением разных видов (особенно черного, белого), имбирь в разных видах (свежий, маринованный, засахаренный, в порошок); а также других специй. Добавление специй в любую еду способствует выведению слизи, воды, лимфы и жира. Перец «сжигает» жир, устраняет симптомы несварения, запоры.

Люди конституции *ветер* (сангвиники)

Для людей с конституцией *ветер* рекомендуется пища острого, сладкого, кислого и соленого вкусов. Лучшие средства для успокоения жизненного начала *ветер* — баранина, конина, маслянистая пища, мясо дичи (утка, курица, гусь), раки, морепродукты, яйца, молоко и все кисломолочные продукты, рис, пшеница, хлеб, растительные масла, топленое масло, сладкие дыни, арбузы, морковь, свекла, спаржа, молодая картошка, огурцы, лук, все специи, особенно хороши для здоровья *ветра* красный и черный молотый перец, а также кунжутное масло, сахар, вина, баранина, в особенности копченая, конина, лук, черемша, бульоны. Из фруктов и овощей — малина, клубника, сладкие яблоки, арбузы, манго, дыня, кислая капуста, соленые огурцы, имбирь, лук, чеснок. Наиболее подходящая еда — различные супы в горячем виде (борщи, суп-харчо). Вторые блюда приправлять соусами со сладко-острым, остро-кислым, остро-соленым, солено-кислым и другими вкусами, которые способствуют «согреванию» желудка и лучшему перевариванию, устраняют вздутие, отрыжку и другие симптомы несварения.

Люди конституции *желчь* (холерики)

Для них рекомендуется пища горького, сладкого и вяжущего вкусов. Лучшие средства для конституции *желчь* — это свежее мясо (говядина, свинина, козлятина), масло, кефир, кисломолочные продукты, особенно козье молоко, кумыс, соусы, зелень, овощи, каши. Пища и питье для людей конституции *желчь* должны быть прохладными, можно теплыми, но никак не горячими.

Из продуктов питания рекомендуются: цыпленок, индейка, белок яиц, морепродукты, сливочное масло, рис, пшеница. Из специй — мускат, орех, кориандр, корица, укроп, фенхель, кардамон. Из овощей — огурцы, помидоры, картофель, капуста, бобы, вся зелень, редька, редис, имбирь. Из фруктов и ягод — хурма, облепиха, калина, черноплодная рябина, сладкие яблоки, чернослив, курага, виноград, манго, авокадо. Для улучшения вкусовых качеств еды готовить соусы с преобладанием горько-сладкого вяжущего вкуса. Конечно, не нужно отказываться от соли, красного перца, имбиря и других приправ, но в ограниченном количестве. Из распространенных соусов наиболее подходят кетчупы. Но слишком кислый вкус возмущает желчь и способствует появлению кожных заболеваний (угрей, прыщей и т.д.).

Раздельное питание в тибетской медицине

Существуют продукты, несовместимые по своей природе. На этом принципе основано учение о раздельном питании. Одновременный прием таких продуктов равносителен приему искусно приготовленного яда. К таким сочетаниям относится: рыба и молоко, молоко и фрукты, яйца и рыба, гороховый суп и тростниковая патока. Например, нельзя на горчичном масле жарить грибы, смешивать мясо курицы с кислым молоком, употреблять кислую пищу, запивая молоком, после топленого масла пить холодную воду, не рекомендуется принимать вместе мед и растительное масло (что люди часто делают, как бы «очищая» печень).

Основным условием правильного питания является следующее: не есть снова, пока прежняя порция не переварилась, поскольку продукты могут оказаться несовместимыми, что может привести к несварению пищи и расстройству желудка. Непривычная и не ко времени съеденная пища также может привести к подобным расстройствам.

Санал Насунов,
врач клиники «Наран», Казань

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



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

ИНЬ И ЯН – ЕДИНСТВО И БОРЬБА ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

нообразии, умеренности и гармонии с самим собой и своими потребностями.

Как понять, что в избытке, а чего не хватает Излишек ян

Голос чрезмерно звучный, очень звонкий. Слишком блестящие живые глаза. Быстрые жесты. Возбуждение при разговоре. Чрезмерная веселость, пение, смех. Склонность к повышению температуры тела, короткий, тревожный сон. Лихорадки, местные боли, склонность к напряженности мышц, спазмам, неустойчивому стулу. Боль в точках акупунктуры при нажатии.

Недостаток ян

Рыхлое, дряблое тело, бледность. Голос незвонкий. Глаза тусклые. Жесты ленивые. Затруднение речи. Слезливость. Подверженность ночному кашлю. Повышенная потливость. Холодные конечности. Онемение в области точек акупунктуры (при нажатии на них).

Излишек инь

Бледность лица. Отечность тела. Склонность к полноте. Предрасположенность к гнойникам, воспалениям, припухлостям, гиперемия. Внутренняя дрожь, чередование жара и холода как изнутри, так и снаружи. Вздутие, отрыжка, запоры. Апатия, сонливость.

Недостаток инь

Худоба, синюшное темное лицо. Одутловатость. Бледность. Дряблое тело. Физическая слабость, вялость. Леность. Утомляемость, снижение сопротивляемости к простудам и ангинам. Склонность к обморокам, холодные конечности, запоры. Глубокое расстройство сна.

Пища – главное лекарство

В качестве коррекции *инь* и *ян* в организме обычно используются продукты питания. Как и все на свете, пища тоже бывает *инь* и *ян*, т.е. содержащей теплые и холодные элементы. К примеру, людям с конституци-

ями *слизь* и *ветер* рекомендуется употреблять в пищу продукты с теплыми элементами *ян*, а людям с конституцией *желчь* – с холодными, *инь*.

История болезни № 1 (переизбыток *инь*-пищи)

Один мой пациент долгое время прожил в Германии. Ему очень нравилась местная кухня, особенно блюда из свинины (барбекю, жареные свиные колбаски). Все это изобилие он любил запивать пивом. Отложения солей в суставах, холецистит, высокое давление, состояние пульса, да и внешний вид, кожные покровы – все это свидетельствовало о том, что у него выраженное нарушение конституции *слизь* (избыток *инь*). Корректировка в питании (я посоветовала ему употреблять одновременно с любимыми блюдами, теперь еще из говядины и баранины), не только позволила улучшить общее состояние, но и способствовала постепенному снижению веса, нормализации кровяного давления, сна, улучшению пластичности тела, исчезли приступы сердцебиения.

История болезни № 2 (переизбыток *ян*-пищи)

Другой мой пациент не представлял жизни без шашлыков из баранины с острыми приправами. Он даже специально заезжал в ресторанчики, где подавали его любимое блюдо. От природы эмоциональный, он практически перестал контролировать свои чувства, любой спор он стал решать не только криком, но зачастую пускал в ход кулаки. Разобравшись в его проблеме (имея ярко выраженную конституцию *желчь*, т.е. *ян*, он усиливал ее с помощью баранины и острых приправ в сочетании с крепким алкоголем), я порекомендовала ему вместо перца и горячего мяса есть горчицу, свинину, курицу, морепродукты. Препараты Шижд-6 (знаменитый препарат, которым пользуются со времен Петра Бадмаева), Гургум и др. помогли быстрее скорректировать конституцию.

Как не вспомнить известный афоризм про путь к сердцу мужчины! Слегка сместив акценты, можно уверенно заявить, что управлять эмоциями мужчины, регулировать поведение и заботиться о его здоровье можно через желудок. Думаю, женщины возьмут это на заметку...

Энергия *ян* имеет теплую природу, *инь* – холодную. *Ян* – это все горячее, внешнее, активное. *Ян* – это мужское начало во Вселенной. *Инь* – это все холодное, пассивное, внутреннее. *Инь* – женское начало во Вселенной. Единство и противоборство этих сил порождает все многообразие мира, всех его проявлений. С точки зрения тибетской медицины жизненные начала *ветер* и *слизь*, как вода, воздух и земля, имеют природу холода (*инь*). Желчь, как огонь, имеет природу жара (*ян*).

Энергия *ци*, или жизненная теплота

Понятие «жизненная теплота» напрямую связано с энергией, которую мы получаем от родителей. Сохранение и укрепление жизненной теплоты очень важно, и неперенным правилом для этого является сознательное и разумное отношение к следующему:

- 1) питью и пищевым продуктам;
- 2) образу жизни;
- 3) времени года;
- 4) индивидуальной чувствительности к изменениям окружающей среды.

Чрезмерные физические и моральные нагрузки приводят к истощению жизненной энергии *ци* (жизненной теплоты).

Болезни «холода»

Недостаток жизненной теплоты способствует развитию болезней «холодной крови» (болезней «холода») – онкологии, атеросклерозу, сахарному диабету по «холодному» типу, заболеваниям почек, суставов, половой сферы и др.

Болезни «жара»

Напротив, избыток жизненной теплоты способствует вероятности заболеваний сердца и сосудов, ИБС, гипертонии, сахарного диабета по «горячему» типу, желчнокаменной болезни, холецистита, язвенной болезни желудка и кишки. Также он способствует инфекционным заболеваниям (тиф, холера, дизентерия и др.).

ЧТО ДЕЛАТЬ?

На уровень своей жизненной теплоты мы можем влиять, выбирая образ жизни и поведения, одежду, пищу. Чтобы восполнить запасы жизненной энергии, следует чередовать работу с отдыхом и хорошо высыпаться, в противном случае могут возникнуть проблемы с мышцами, суставами, сердцем, почками. С другой стороны, повышенное внимание к защите своих внутренних органов ведет к излишнему накоплению *инь*. В результате человек увеличивается в массе, становится вялым, инертным, его мышцы атрофируются, сердечно-сосудистая система ослабевает. Противоречие снимается достижением равновесия, что означает подвижность и раз-



НЕ СОБЛЮДАТЬ ПОСТОЯНСТВО В РАДОСТИ И ГНЕВЕ — ЭТО БОЛЕЗНЬ



ПОЧЕМУ «НАРАН»?

1 24 года плодотворной работы в области тибетской медицины

2 15 лет успешной медицинской практики в Москве



3 Авторские методики лечения основателя клиники, к.м.н. Светланы Чойжинимаевой



7 Решение проблем здоровья по индивидуальной программе

Скидки для детей, пенсионеров и инвалидов!



**причин прийти
в «Наран»!**

4 Выбор удобного для вас времени посещения



5 Коррекция питания согласно вашей конституции



6 Доступность лечения для всех категорий граждан

НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

Я, Титова Анна Николаевна, прошла курс лечения в клинике тибетской медицины «Наран». Мне 80 лет. Последние 10 лет я вообще перестала обращаться к врачам. Видимо, разуверилась в них. Таблетки не приносили реального облегчения. Болело все, отказывали ноги, были сильные боли в поясничном отделе, не работал ЖКТ.

В клинике «Наран» я попала к доктору Горяевой Евгении Борджиевне. Мне казалось, что таких, как я, нельзя брать на лечение. И все же я пришла к вам не зря. Уже в первые два сеанса я почувствовала облегчение, суставы, вены стали болеть меньше. Улучшения наступали после каждого сеанса. А после девяти сеансов у меня прошли боли в пояснице, суставы успокоились, и мне вообще стало легко в движениях.

Хочу сказать, что Евгения Борджиевна – человек с редкими человеческими качествами, внимательная, доброжелательная, мастер своего дела. Ее улыбка, руки, слова, желание помочь – все лечит и располагает к себе. Спасибо моему доктору, спасибо всем, в том числе и молодым помощникам доктора, которые делали мне массаж. Спасибо еще много раз.

10.12.2012



ТРАДИЦИИ

НОВЫЙ ГОД ПО ВОСТОЧНОМУ КАЛЕНДАРЮ – САГААЛГАН

В 2013 году главный праздник для всех буддистов России наступит 11 февраля

ДУША И ТЕЛО

Такой светлый и добрый праздник, как Сагаалган, должен пробуждать в каждом из нас желание стать добрее и мудрее не только на благо окружающих, но и с пользой для собственного здоровья.

- В буддийских сутрах говорится о том, что все есть проявление души. Она оказывает влияние на тело. Например, если человек находится в депрессии, если душа в подавленном состоянии, то давление крови человека понижается. У людей, которые легко сердятся, давление повышено. Можно сказать, что если человек обретет спокойное, ровное состояние сознания, то не будет испытывать проблем с давлением.

- Нервное напряжение угнетает репродуктивную систему. Женщины, которые держат в себе боль, обиду, ненависть, очень часто страдают от воспалительных заболеваний половой сферы.

- Зверский аппетит возникает при хронических психотравмирующих ситуациях.



Традиция проведения Праздника Белого месяца восходит ко временам гуннов. У монгольских народов этот праздник был всегда почитаем и отмечался на протяжении многих столетий. Сагаалган исходит из слова «сагаан», что означает «белый». Белый цвет – это символ благородства, чистоты мыслей и чувств. Поэтому самое главное – встретить Новый год с чистыми помыслами, проявлять благородство и гостеприимство, выражать уважительное отношение к старшему поколению.

ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

НА ФЕВРАЛЬ 2013 ГОДА

Благоприятные дни для стрижки волос – 3, 6, 7.

Благоприятные дни для поездок – 4, 5, 7, 8.

Благоприятные дни для начала приема лекарств – 1, 2, 3.

СЛОВАРИК

Ветер, желчь и слизь – это три конституции (доша, жизненных начала) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три доши 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.

В БЕЗУДЕРЖНОЙ АЛЧНОСТИ НЕ ВИДЕТЬ СОБСТВЕННЫХ ПРЕГРЕШЕНИЙ — ЭТО БОЛЕЗНЬ

ВОПРОС ВРАЧУ

Уважаемая Светлана Галсановна! Я прочла вашу книгу «Как жить, не болея». У меня появилась надежда на безгормональное лечение СКВ, диагноз которой поставили год назад моей родственнице. Мы поехали в Дхарамсалу, получили таблетки у Ише Донде на два месяца от печени. Другие врачи, как оказалось, понятия не имеют, как устранить хронический кашель, постоянную слизь в горле, кровотечение на голове и выпадение волос, образование шишек на голове и теле, которые стали очень болезненными, увеличение лимфоузлов на шее. Мы 10 дней лечились у доктора Qusar Namgyal, Kalchoe. Даже если он не лечит именно это заболевание, я не увидела, что доктор тибетской медицины знает, как расширить и вывести слизь из организма. Как вылечить и слизь, и кожные проявления, если диеты у них разные; чем питаться, если острое мясо, углеводы вызывают боль на голове и новые очаги?

У нас нет возможности прилететь и жить в Москве. Я по профессии журналист, и мне хотелось бы понять, почему в книге все случаи вылечены успешно, а на практике я не получила никакой помощи от тибетских врачей? Мы никого не ругаем, нам нужны помощь и результат. Могли бы вы помочь нам советом, рекомендациями и назначением? Готова оплатить дистанционную консультацию лично вашу, так как у других врачей уже побывали.

Сейчас стоит вопрос срочной гормональной терапии, обращаемся с надеждой на чудо.

Отвечает главный врач клиники «Наран» Светлана Чойжинмаева:

— Речь идет о заболевании системной красной волчанкой (СКВ, болезнь Либмана-Сакса, лат. system lupus erythematosus) — диффузное заболевание соединительной ткани, характеризующееся системным иммунокомплексным поражением соединительной ткани и ее производных... Болезнь еще не запущена. Диагноз поставлен год назад, и, скорее всего, правильный. Вам уже известно, что это системное заболевание, которое затрагивает все органы и ткани организма. По тибетской медицине все внутренние органы делятся на полые и плотные. В первую очередь страдают плотные органы — почки, печень, легкие, сердце, а также лимфатическая система.

Применяемые лекарства не помогают, потому что при лечении системных заболеваний (ревматоидный артрит, сахарный диабет, красная волчанка, склеродермия) обязательно требуется и системный подход, надо смотреть весь организм в его целостности. Необходимо разобраться в особенностях развития системной красной волчанки: к какому типу конституции (ветер, желчь и слизь) с точки зрения тибетской медицины принадлежит человек и по какому типу, «холода» или «жара», развивается болезнь. Если СКВ развивается по типу «холода», назначаются одни способы лечения, «жара» — будут применяться другие методики. В зависимости от всего этого назначается лечение тибетскими фитопрепаратами, коррекция питания и изменение образа жизни. Почему же не помогли фитопрепараты? Потому что врач не задал правильного вопроса больному и соответственно не получил ответа.

Необходимо знать, что тибетская фитотерапия имеет пролонгированный характер. При сложных болезнях тибетские препараты назначают на длительный срок, меняя их, отслеживая динамику, параллельно корректируя питание. Лекарство подбирается строго индивидуально под пациента. При назначении курса лечения препаратов врач должен учитывать, что через внешние методы воздействия (точечный массаж, иглорефлексотерапию, моксотерапию и т.д.), через энергонесущие каналы — меридианы можно серьезно повлиять на ход болезни. В вашем случае болезнь развивается по сценарию «холода». Рекомендуются четыре горячих метода лечения, к которым относятся:

- «горячий» образ жизни — активное движение, согревающее организм; горячие ванны и т.д.;
- «горячее» питание — острые согревающие специи (перец, чеснок, имбирь, лук), термически обработанная определенная еда и т.д.;
- «горячие» лекарства, содержащие 26 видов перцев, гранат и т.д.;
- «горячие» процедуры — энергетический точечный массаж, прогревание полыньными сигарами, вакуум-массаж, компрессы хорме и т.д.

От применения гормонов желательно воздерживаться как можно дольше, а то и вовсе избежать их назначения (что часто происходит с пациентами, своевременно к нам обратившимся). Лечить нужно весь организм в целом, привести в баланс все три «возмущенные» конституции: 1) ветер (нервная система) — нужно верить в излечение, сконцентрироваться на лечении; 2) желчь — улучшить пищеварение, а значит, и усваивание съеданной пищи (ведь пища для желчи одно из главных лекарств); 3) слизь — нормализовать гормональный фон и лимфатическую систему, что непременно скажется на состоянии кожи, суставов, волос, лимфатических узлов, внутренних органов.

Информация — на сайте NARAN.RU

АКТУАЛЬНО

О ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЯХ

Детей, подверженных частым респираторным инфекциям, принято называть часто болеющими. ЧБД (часто болеющие дети) — это не патологическая форма и не диагноз, а группа диспансерного наблюдения, включающая детей с частыми респираторными инфекциями.

У часто болеющих детей может быть какой-то один, но длительно существующий симптом, например, постоянный кашель или подкашливания, постоянные выделения из носа, при этом температура может быть нормальной. Главная задача субстанции слизи в организме — служить барьером на пути агрессивных факторов внешней среды. Если свойства слизи нарушаются, она теряет свои защитные качества. Может возникнуть вирусное заболевание с отеком слизистой оболочки носовых ходов. Появляются обильные водянистые или слизистые выделения, которые могут стать слизисто-гнойными или гнойными при присоединении гнойной инфекции. Везде, где организм непосредственно контактирует с внешней средой, он защищает себя при помощи слизи: она обволакивает, захватывает инородные частицы (пыль, микроорганизмы, аллергены) и выводит их наружу. Расстройство конституции слизи в первую очередь происходит вследствие двух причин: неправильного питания и неправильного образа жизни.



Если ребенка с ранних лет кормят большим количеством сырых фруктов и овощей и других *иньских* (холодных) продуктов: молоком, йогуртом, сахаристыми продуктами, например, кашами на молоке с сахаром и сливочным маслом, сладостями, то это приведет к возмущению слизи уже в детском возрасте — густая, вязкая слизь трудно отделяется и скапливается на слизистых поверхностях, на ней размножаются микробы, вызывающие воспаление, вирусы попадают

внутрь организма, скопившиеся аллергены вызывают аллергические реакции. В результате повышенной чувствительности организма к различным инфекционным агентам и снижения защитных механизмов велика вероятность развития хронических вялотекущих инфекционных и неинфекционных заболеваний (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, хронический гайморит, фронтит, синусит и др.). Наличие хронических инфекций может привести к отставанию в физическом развитии, аллергии. У часто болеющих детей могут развиваться и различные психологические проблемы, «комплексы». Прежде всего, это «комплекс накопленности», ощущение неуверенности в себе.

ЛЕЧЕНИЕ

В аллопатической медицине для лечения и профилактики используются методы иммунокоррекции (интерферон и др.), симптоматическая терапия, закаливающие процедуры, витаминотерапия. Лечение в тибетской медицине направлено не на устранение внешних симптомов заболевания, а на гармонизацию конституции ребенка. В «Чжуд-Ши» сказано, что все холодное, масляное вредит представителю конституции слизи, а все легкое, грубое, горячее, напротив, идет во благо. Образ жизни, способствующий развитию болезней слизи, — это лень, охлаждение организма, пребывание в сырых помещениях, недостаток физической активности, сон после еды, ношение легких одежд не по сезону, купание в холодной воде.

В клинику «Наран» обратилась женщина с четырехлетней дочерью Катей, страдающей аденоидами 3–4 см и ежемесячно болеющей простудными заболеваниями (ОРЗ).

Катя родилась здоровым ребенком, и все было хорошо до тех пор, пока не начались проблемы с носоглоткой: ребенок начал каждые два месяца болеть, подкашливать в течение двух-трех недель. Мама предпринимала всевозможные шаги, но ничего не помогало — чуть-чуть подлечат ребенка, немного полежит, но стоит пойти в детский сад, как снова та же картина. При детальном опросе оказалось, что мать поила девочку козьим молоком, кормила сладкой кашей на молоке, давала сладости за примерное поведение. Постоянное злоупотребление такой едой вызвало возмущение конституции слизи, что привело к аденоидам и частым заболеваниям дыхательной системы. Женщине было рекомендовано изменить характер питания ребенка: варить кашу на воде, добавлять приправы (имбирь и др.). Были прописаны фитопрепараты (Дали-16, Ману-4) и внешние процедуры (массаж, прогревание камнями, полыньными сигарами, цуботерапия, постановка стеклянных или магнитных банок).

В результате удалось скорректировать конституцию и обойтись без операции (удаление аденоидов), уменьшить длительность заболеваний и частоту острого респираторного заболевания до одного-двух раз в год.

Жалма Раднагуруева,
врач клиники «Наран»
на «Войковской», г. Москва



ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Дарья Кожедуб, врач-кардиолог, пациентка клиники «Наран» на «Войковской»:

«Я АБСОЛЮТНО ПОВЕРИЛА В «НАРАН»

Начну с того, что мы с мужем были в Дхарамсале, в Индии, и там заинтересовались тибетской медициной. Были в Мен-цзи-кане, Институте тибетской медицины, поехали с мыслью, что надо вроде подлечиться, но как раз оказалось, что там был Новый год по восточному календарю, и у нас ничего не получилось. Я пользовалась благовониями от головных болей, кремами для заживления, поэтому были немножко все равно подготовлены к восприятию тибетской медицины. И вот как-то раз, уже в Москве, муж, идя с работы, купил случайно на развале книгу Светланы Галсановны (Чойжинимаева Светлана Галсановна, основатель, главный врач клиники «Наран», к.м.н., заслуженный врач Республики Бурятия. — Прим. ред.) о клинике тибетской медицины «Наран» и прочитал ее. А я очень переживала, что полная, и действительно не знала, как избавиться от лишнего веса, старалась меньше есть, быть умеренной, но «ползла», «ползла» и «ползла». Плюс еще к этому куча проблем, как и у всякой женщины за 50. Муж сказал: «Тебе надо обратиться в эту клинику». Буквально на следующей неделе мы поехали, записались на прием к врачу-консультанту Светлане Ностаевой, которая направила к доктору Ган-Цэцэг.

Буквально первый сеанс мне помог. Он сразу отбил у меня аппетит, сразу я расслабилась, сразу это поверила. Абсолютно поверила. За первую неделю чуть ли не пять килограммов с меня сошло. В последующем еще четыре килограмма сбросила. И сейчас у меня остается пониженный аппетит. Доброжелательность большая появилась. Я врач-кардиолог, работаю в больнице. Работа очень тя-

желая, очень напряженная. Устаю очень сильно, то есть это тоже проблема, которую надо было решать, сбросить это напряжение. И доктор Ган-Цэцэг мне очень помогла с этим. Мне как-то стало гораздо легче. И омолодилась я к тому же. Говорю доктору: «Вы видите, что я омолодилась?» Я пользуюсь кремами, масками, но никакие крема, конечно, такого эффекта, какой я имею сейчас, давать не будут.

У меня, разумеется, есть сопутствующие заболевания. Поэтому я и говорю, что мне встреча с моим доктором, с клиникой «Наран» очень была нужна. Я страдала сильнейшими головными болями всю мою жизнь. Доктор Ган-Цэцэг и с ними мне помогла. Наладилось со сном. Лет пятнадцать я жила на снотворном, сейчас отменила их. У меня гипертоническая болезнь, принимала Конкор и Лозап, это бета-блокатор и ингибитор ангиотензин-превращающего фермента. Вот ингибитор мне удалось отменить. Я осталась только на бета-блокаторе. Лозап-плюс пила — сильный препарат, но я без него не могла, а сейчас уже снимаю эту таблетку. Это очень большой прорыв. И то, что я стала доброжелательной, перестали раздражать больные — все радует. В какой-то момент иногда сам так плохо себя чувствуешь, что не до других людей.

У мужа рак мочевого пузыря. Три года назад прооперирован. Врач-консультант прописала ему фитопрепараты. Он попил: действительно мочеиспускание стало реже, стал спать лучше. И сейчас тоже лечится у доктора Ган-Цэцэг. Я считаю, что все замечательно сложилось — мы оказались в «Наране».

МНЕНИЕ ВРАЧА

КИСТА ПОЧКИ

Берегите почки — почтенных «министров» царицы-печени

Очень редко киста почек бывает врожденной, это особый случай. Гораздо чаще киста оказывается приобретенной. Причем можно с уверенностью сказать, что возникает она у тех, кто злоупотреблял холодом: обливался холодной водой, обтирался снегом, прыгал после сауны в холодный бассейн или после бани ходил по полу босиком и вообще «закаливал» организм. Меридиан почек начинается с точки, расположенной примерно в середине подошвы, она-то и получает удар холода, когда мы бездумно охлаждаем ступни ног. К закаливанию обычно прибегают люди среднего возраста с хорошим иммунитетом, но как раз они-то и переносят пиелонефрит (воспаление почечной лоханки) на ногах, зачастую даже не догадываясь о болезни. Недолеченное воспаление локализуется в виде фиброзной капсулы, содержащей внутри жидкость. Сама по себе киста не опасна, если не провоцировать ее вторичное воспаление: не допускать такие заболевания, как цистит, простатит, ангина, ОРЗ.

С точки зрения тибетской медицины киста, как и другие заболевания почек, как правило, возникает вследствие охлаждения организма, а именно «холода» почек. В первую очередь имеет значение обувь — она должна быть достаточно теплой с осени по весну. На подошве ступни находится точка R1 юцюань, с которой берет начало энергетический меридиан почек. Если ноги мерзнут, холод проникает по этому меридиану в почки. Другая опасность — охлаждение поясничной области. Поясница соответствует месту локализации почек, и при ее охлаждении болезнь входит в тело через кожу. Проникнув в почки, холод «поселяется» в них. В тибетской медицине холодом почек называется состояние между болезнью и нормой — нефропатия, которая еще не влияет на качество жизни, но представляет собой

угрозу будущего развития почечных заболеваний, в том числе и кисты. Нужно помнить, что почки не просто фильтруют кровь и выводят мочу, а еще и дают тепло органам и тканям, расположенным ниже талии: органам малого таза, мышцам, костям и суставам ног. Здесь уместно вспомнить анатомию и физиологию человека, из которой мы знаем, что кровоснабжение почек и органов малого таза, мышц ягодичной области, ног, суставов осуществляется из одного источника — брюшной аорты, которая, разветвляясь на более мелкие сосуды, питает кровью все эти органы. Это касается не только артериального, но и венозного кровотока и лимфатической системы, а также нервной регуляции. Таким образом, если у человека появились боли, слабость и судороги в ногах, онемение и холод в коленях и пальцах ног, учащенное мочеиспускание, боли в поясничной области и ряд других симптомов, следует проанализировать все эти проявления и сделать верное умозаключение. От этого зависит не только правильность лечения, но и в целом здоровье и судьба человека. Если вовремя не начать лечение, это может привести к таким осложнениям, как нагноение кисты, в почке может появиться карбункул (скопление гноя). Из одной кисты может развиться множество — в этом случае почка утрачивает свои функции, наполняется водой и гноем (гидронефроз) с развитием хронической почечной недостаточности. Наконец, это может привести к раку почек.

Все эти осложнения делают неизбежным хирургическое вмешательство. Именно поэтому так важно обратить самое серьезное внимание на болезнь тогда, когда ее еще можно сравнительно легко вылечить, не дожидаясь серьезных последствий.

Изоolda Ни, врач клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского», Москва

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

ЧТО:

- Склонность говорить обидные слова, пустословие снижает энергетику человека, и он быстрее стареет.
- Взваливание на себя чрезмерной ответственности, непосильного, морального и физического груза отзовется болями в спине, синдромом хронической усталости, тяжестью в шейно-воротниковой зоне, нарушением сна, люмбагией и расстройством сна.
- Чрезмерная раздражительность, гневливость, приступы ревности, неконтролируемой ярости подтачивают печень, провоцируют развитие гипертонии и заболеваний сердца. В пожилом возрасте эти негативные эмоции чреваты болезнями Альцгеймера, Паркинсона и т.д.

СОВЕТЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

МЕЖДУ НАМИ, ЖЕНЩИНАМИ...

Предменструальный синдром характеризует ощущение беспокойства, неприятными ощущениями в области живота, вздутием, легкой тошнотой, сердцебиением, отечностью тела, неясными болями внизу живота за неделю до менструального цикла. Может наблюдаться полубоморочное состояние, резко снизиться работоспособность. Чаще всего от ПМС страдают молодые девушки и женщины. Причинами могут быть перенесенные стрессы, страхи, неправильно сформированная матка, неправильное расположение матки (загиб), воспалительный процесс в матке (попадание инфекции в матку), узлы, опухоли (скраны) в матке, опущение внутренних органов — желудка, почек, кишечника, матки.

Симптоматика выражается сильными болями внизу живота (иногда носит «разлитой» характер с переходом на поясницу (мигрирующие боли), чувством распираания в животе перед, во время и после менструации. Половые акты во время месячных также усиливают симптомы ПМС. Менструация проходит очень болезненно, и после окончания менструального цикла боли могут продолжаться. Кроме того, ожидание болезненных месячных можно назвать стрессовой ситуацией для женщин, что мешает сосредоточиться на работе, воспитании детей, семейных делах.

Лечение ПМС носит индивидуальный характер у женщин всех трех типов конституций *ветер, желчь и слизь*. У представителей конституции *желчь-ветер* особенно часто формируется загиб матки, что является причиной ПМС. Рекомендуется избегать тяжелой физической работы, обливания холодной водой, длительного купания в бассейне и холодных водоемах. Нередко причиной тяжелого протекания ПМС может служить гастроптоз (опущение внутренних органов), который блокирует свободное движение энергии, способствует появлению спазмов, препятствует нормальному функционированию внутренних органов.

Лечение обязательно предусматривает коррекцию питания, изменение образа жизни, применение внешних и внутренних процедур — иглорефлексотерапии, вакуум-терапии, что способствует устранению энергетических блоков. Сочетание иглокалывания с точечным массажем имеет большой эффект, устраняет спазмы в области малого таза, нормализует положение матки, регулирует менструальный цикл, восстанавливает цикличность, устраняет полностью болевой синдром. Фитопрепараты дополняют внешние процедуры, а также улучшают месячный цикл, уничтожают половую инфекцию, уменьшают обильное кровотечение. Применение специальных травяных прокладок дополнительно к другим методам лечения усиливает их действие, устраняет молочницу, боли внизу живота. Проблемы ПМС надо решать комплексно.

Евгения Горяева, врач клиники «Наран» на «Войковской», г. Москва



БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



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 |
| – заболеваниях | – кольпите |
| органов дыхания | – климаксе |
| – простатите | – гепатите |
| – гастрите | – дисбактериозе |

Сбор от кашля

рекомендуется

при остром и хроническом бронхите, трахеите, ларингите, пневмонии

и других заболеваниях верхних дыхательных путей.
Состав: листья мать-и-мачехи, листья подорожника, корни солодки

Сбор грудной

смягчает кашель, снижает вязкость и разжижает мокроту

Показания к применению: применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей (острый и хронический бронхит, трахеит, ларингит), пневмонии, гриппе. Обладает противовоспалительным, бронхолитическим, антиспастическим, бактерицидным действием.

Состав: цветки ромашки, цветки календулы, побеги багульника, трава фиалки, корни солодки, листья мяты

Приобрести Байкальские сборы можно по адресам:

м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12
8 (499) 74-74-960; 8 (499) 74-74-962

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

ХРИЗАНТЕМА ПОМОЖЕТ ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ!

ПОВЯЗКА ДЛЯ ГОЛОВЫ

улучшает кровообращение, нормализует функции печени, устраняет жар и движение энергии в организме человека.

Состав: шалфей многокорневищный, хризантема, гирчовник влагалитный, борнеол, камфор, пуэлария волосистая, кендырь синеватый, аир злаковый, ункария клюволистная, стиракс.



ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Клиника «Наран» на «Войковской»

16 февраля 2013 г., в 15.00

ЛЕКЦИЯ ДОКТОРА
ЕВГЕНИИ ГОРЯЕВОЙ

«Нарушение менструального цикла»

8(499) 74-74-962, 8 (963) 993-12-77

Дорогие читатели!

Подписка на электронную версию газеты на сайте pressa.ru

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, желчнокаменная 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-й Войковский проезд, 12
м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, 23

Санкт-Петербург

м. «Проспект Просвещения»,
проспект Просвещения, д. 33, корп. 1
м. «Чернышевская», ул. Таврическая, д. 9

Казань

м. Площадь Тукая, ул. Галактионова, д. 3

NARAN.RU



ЛЕКАРСТВО ПРИ ПОЛОВОМ БЕССИЛИИ МУЖЧИН, НАДЕЖНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ПОЛОВОЙ ГИПОФУНКЦИИ ЖЕНЩИН ЯНГЕРОН

Высокоэффективный тибетский фитопрепарат показан при снижении либидо, синдроме хронической усталости, болях в поясничной области, тазобедренных и коленных суставах, атеросклерозе сосудов головного мозга и сердца, ожирении, гепатите, нефрите и как средство для красоты женского лица.

