

КЛИНИКА



# Наран

работает  
с 1989 года

## Вестник тибетской медицины

Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. [www.naran.ru](http://www.naran.ru)



Светлана  
ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
основатель и главный  
врач клиники «Наран»

« Единственная в России официальная клиника тибетской медицины «Наран» в 2011 году отметит свое 22-летие. Наши врачи сохраняют и продолжают традиции древней науки, предлагая индивидуальный подход и комплексное лечение без таблеток, гормонов и операций».

Фото Екатерины Дериглазовой



Татьяна Павлова, врач-гинеколог, к.м.н., США:

## Врачи «Нарана» сотворили чудо!

**НОВОГОДНЯЯ  
АКЦИЯ**  
с 27 декабря  
по 10 января

~~4000-~~  
**до 70%**  
за сеанс комплексного  
лечения

Скидка распространяется на пациентов, обратившихся впервые, только при предъявлении купона

**ХУДЕЕМ  
ПРАВИЛЬНО  
И БЫСТРО  
ВСЕГО ЗА 1900-**

Подробности на стр. 4

Стр.2  
**КАК ИЗБЕЖАТЬ  
ФИАСКО  
В ЛЮБВИ?**

Стр.3  
**ОТКРЫТИЕ  
«НАРАНА»  
В БЕРЛИНЕ**

Стр.4  
**РЕВМАТОИДНЫЙ  
АРТРИТ –  
ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ  
ГОРМОНОВ**

Стр.5  
**СПАСТИЧЕСКИЙ  
КОЛИТ:  
ВАЖНО ЗНАТЬ!**

СЛОВО  
ГЛАВНОМУ  
ВРАЧУ

# «Деликатные проблемы» мужчин Или как избежать фиаско в любви?

**Мужская половая функция зависит от десятков причин, начиная издержками воспитания в детстве и заканчивая сахарным диабетом и сосудистыми проблемами. О том, как правильно справляться с этими проблемами, мы беседуем с главным врачом клиники «Наран», к.м.н. Светланой ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ.**

**Новые возможности оставаться настоящим мужчиной дарит тибетская медицина.**



– Светлана Галсановна, по статистике, сегодня половина мужчин старше 40 лет подвержены половой слабости. Почему это происходит так рано?

– Этот вопрос можно назвать частью общей глобальной проблемы, которая заключается в том, что средний возраст, до которого сегодня доживают мужчины в России, – 57–59 лет. У нас, например, даже нет конкретной статистики по раку и аденоме простаты, поскольку мужчины часто не доживают до того возраста, когда эти недуги начинают представлять для них серьезную опасность, хотя все предпосылки к их развитию существуют.

За границей представителей сильного пола гораздо больше, они здоровее физически и живут дольше. Там совершенно иное, бережное отношение к своему здоровью, развиты культура отношения полов, спорт и здоровый образ жизни. У нас же дефицит мужчин продолжается со времен второй мировой войны, когда мы потеряли лучший генофонд страны на полях сражений. Поколение 60–70-х пережило социальные и экономические катаклизмы в стране, успешные и востребованные уехали за рубеж, а многие из оставшихся попросту «сломались», не найдя нишу в жизни. Алкоголизм, курение, аварии на дорогах, неправильное питание и стрессовый образ жизни, хронические болезни – вот беды российских мужчин.

Допустим даже, что сегодня жизнь понемногу налаживается. Но у подрастающего поколения мужчин возникают новые проблемы. Россия во многом – женская страна, где ответственность за семью и решение насущных проблем (даже при наличии главы семейства) часто берут на себя женщины. Соответственно, и воспитание в семье строится на законах матриархата, когда мальчиков бесконечно опекают, балуют, закармливают. Вот недавний пример. На прием пришла бабушка с внуком. Она считает, что внука спланили: 6-летний ребенок налетает на нее с криками «Убью!», неуправляем и агрессивен. Из беседы выяснилось, что бабушка и мама (папы в семье нет) позволяют мальчику буквально все, закармливают своего любимца игрушками, сладостями, потакают любым прихотям – лишь бы не капризничал. Он встает и ложится, когда ему вздумается, не приучен убирать игрушки и застилать постель. Маленький тиран уже давно не признает никаких авторитетов, и бабушка со страхом ждет проблем, которые возникнут у них в школе.

Из таких детей обычно вырастают изнеженные, женподобные, нерешительные особи мужского пола или агрессивные и трусливые мужчины, которые способны отыгрываться только на слабых. Им чужды ответственность и инициатива, уважение к старшему поколению, здоровый дух мужского соперничества и рыцарского преклонения перед женщиной. Как результат, они не смогут создать крепкую семью, на долгие годы сохранить здоровый моральный и физический облик, мужскую силу...

– Часто ли мужчины приходят к врачу со своими «деликатными проблемами»?

– Как раз наоборот. Мужчины или стесняются признаться в этом даже самим себе, или им попросту некогда собой заняться. Темп жизни, особенно в мегаполисах, постоянно убыстряется, и мужчина склонен думать, что он просто устал, и в следующий раз все будет хорошо. Кроме того, вред причиняет и беспорядочный прием разрекламированных препаратов для повышения потенции. Особенно опасно, если человек тянет время при появлении симптомов недомогания и начале воспалительных процессов в половых органах.

– Расскажите об этих симптомах подробнее.

– Наиболее распространенное урологическое заболевание у мужчин – воспаление предстательной железы, или простатит. Симптомы – учащенное, затрудненное и прерывистое мочеиспускание, болевые ощущения в промежности, над лобом, которые могут распространяться в поясничную область, нижние отделы живота и мошонку.

Второе по частоте заболевание – уретрит. Это воспаление мочеиспускательного канала, которое сопровождается жжением и болью в мочеиспускательном канале, резьбой при мочеиспускании, гнойными выделениями. Эпидидимит – воспалительное заболевание придатка яичка, встречается в основном у молодых, сексуально активных мужчин. Орхит – воспалительный процесс в яичке, чаще всего возникает как осложнение после травмы яичка и инфекционных заболеваний, особенно эпидемического паротита. Симптомы орхита и эпидидимита идентичны: боли в мошонке, уплотнение, увеличение и болезненность придатка яичка, повышение температуры тела.

При везикулите воспаляются семенные пузырьки, которые располагаются на задней поверхности простаты. Эта болезнь развивается как осложнение гриппа, ангины, карисса, фурункулеза или заболеваний органов мочеполовой сферы (простатит, уретрит, эпидидимит, инфекции, передающиеся половым путем). Симптомы везикулита – болезненная эякуляция и даже примесь крови в сперме, снижение полового влечения, нарушение эректильной функции.

Баланопостит (воспаление головки и крайней плоти полового члена) встречается у мальчиков из-за особенностей анатомического строения. У молодых мужчин эту болезнь провоцирует несоблюдение гигиенических правил и различные инфекции, а у пожилых мужчин – сахарный диабет. Для баланопостита характерны краснота, отечность, зуд головки полового члена, болезненность при половых контактах.

Все эти заболевания при неправильном лечении перерастают в хронические и очень часто становятся причиной эректильной дисфункции у мужчин, как молодых, так и старшего возраста.

– Когда наиболее вероятно хроническое воспаление?

– При условии недолеченных венерических и урологических заболеваний, общего переохлаждения организма, частых запоров, малоподвижного образа жизни и сидячей работы, чрезмерной половой активности или, наоборот, длительного воздержания. Играют роль стрессы, регулярное недосыпание, усталость, неправильное питание. И, конечно, очень сильно токсическое влияние на потенцию алкоголя, курения, наркотиков!

Хочу подчеркнуть значение общих хронических заболеваний, влияющих на мужскую силу. Это эндокринные проблемы (снижение уровня мужских гормонов, сахарный диабет), неврологические и психологические расстройства (депрессии) и нарушения сосудистой системы. Последняя проблема особенно серьезна. Ведь все очень просто: если кровь не поступает или плохо поступает в половой член, эрекция физически невозможна.

– В каких случаях это происходит?

– Известно, что атеросклеротическое поражение артерий чаще возникает на фоне избытка холестерина в крови, вследствие стужения крови и накопления в ней токсинов, повышенного уровня артериального давления – все это следствия неправильного питания, курения, приема алкоголя и синтетических лекарств. Особенно подвержены раннему атеросклерозу мужчины конституции Желчь (холерики) с густой, «горячей» кровью, склонной к тромбообразованию. К примеру, атеросклероз коронарных артерий, которые питают миокард, непосредственно приводит к ишемической болезни сердца. По такому же сценарию развивается и в других артериях. По данным официальных исследований, почти у 80% пациентов, имеющих ИБС, наблюдаются атеросклеротические сужения в артериях органов малого таза. Это препятствует их полноценному кровенаполнению. Восстановление кровотока в артериях, очищение крови и печени тибетскими фитопрепаратами обычно устраняет сосудистую причину, как нарушения работы сердца, так и эректильной дисфункции.

Продолжение на стр. 6

МЕТОДЫ  
ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ

## Этот удивительный «хорме»

В комплексную терапию клиники «Наран» добавлен еще один метод, практиковавшийся в традиционной тибетско-монгольской медицине с 13 века.

**М**онгольское прижигание, масляный компресс, «хорме» – у этого метода много названий. Он сочетает в себе комбинированное действие лекарственных растений – белого имбиря, кориандра, мускатного ореха, укропа, тмина, имеющих успокаивающее, антиспазматическое, согревающее действие. Молотые зерна этих растений, помещенные в специальный льняной мешочек, обмакивают в подогретое кунжутное или топленое масло (эти масла прекрасно зарекомендовали себя в лечении душевных и нервных расстройств). Затем этот горячий компресс врач накладывает на специальные точки Лунг (Ветра) на теле пациента. «Хорме» – эффективное и мягкое терапевтическое средство – издавна использовалось тибетскими и монгольскими врачами для гармонизации болезней Ветра (нервной системы) и не имеет аналогов в других медицинах мира. И взрослые, и дети одинаково хорошо переносят эту процедуру, которая дарит тепло и расслабление. После проведения «хорме» пациент незаметно для себя начинает ощущать удивительно приятное и естественное чувство покоя и равновесия.

Этот эффект закрепляется надолго через несколько сеансов, особенно в комплексном сочетании с другими методами – точечным и баночным массажем, прогреванием полыньными сигарами, иглоукальванием, стоун-терапией. Можно смело забыть о старой доброй валериане и других седативных средствах, в том числе сильных антидепрессантах. Метод «хорме» отлично помогает при **заикании, невритах, невралгиях, при болях в спине, шее, напряженности в конечностях, головокружении, галлюцинациях, частом сердцебиении, при бессоннице, шуме в ушах, депрессии, тревожных состояниях, обмороках, психических расстройствах.** После проведения такой процедуры нельзя переохлаждаться, употреблять холодные напитки, принимать водные процедуры в течение 4-5 часов. Особенно эффективно «хорме», проведенное в вечернее время.

Геляна МАНГАЕВА, заместитель главного врача клиники «Наран»



Масляный компресс по старинной технологии поможет обрести душевный комфорт и умиротворение



### Новости клиники

## «Наран» официально открылся в Берлине

**М**ы уже сообщали о том, что в ноябре в столице Германии начали прием врачи «Нарана». За месяц клиника успела приобрести популярность среди берлинцев и наших соотечественников, постоянно живущих в этой стране.

10 декабря состоялась церемония официального открытия «Нарана», на которой присутствовали президент Русского Дома науки и культуры в Берлине Михаил Владимирович, профессор и главный врач клиники «Меоклиник» Юрген Мойерер, а также другие почетные гости. Они пожелали коллективу клиники и ее главному врачу и основательнице Светлане Чойжинимаевой «успешной работы, стабильности и процветания».

Обряд освящения здания клиники и молебен, посвященный Будде Медицины, провели тибетские ламы Геше Гулцен Ринпоче и Лобсанг Гендун. Высокие духовные лица выразили уверенность, что европейцы по достоинству оценят уникальную тибетскую медицинскую традицию, продолжателями которой на протяжении многих лет являются врачи «Нарана».

Адрес клиники «Наран» в Берлине: Фридрихштрассе, 71  
Тел.: 49(0)30/ 200-595-41, 200-595-42, 200-595-44



## Продлите праздник!

**Д**орогие друзья, поздравляем вас с наступающим Новым 2011 годом! Новогодние каникулы – сказочное время встреч, радости и отдыха. Желаем провести их здоровыми и счастливыми в кругу самых близких и любимых людей! Внешнее и внутреннее преображение в праздники вам подарит клиника «Наран» – обратите внимание на наши грандиозные новогодние скидки!

Также вы можете приобрести себе и близкому человеку подарочный сертификат, чтобы в любой момент была возможность устроить себе персональный праздник.

Часто после праздников наступает хандра и апатия. Причина простая – возвращение в будни. Продлить удовольствие безмятежного отдыха, получить заряд сил и бодрости, скинуть «нагулянные» килограммы можно с помощью комплексной терапии в «Наране». Энергетический точечный массаж, вакуум-терапия, прогревание полудрагоценными камнями и полыньными моксами помогут расслабиться, вернуть энергию и восхитительную легкость бытия.

Продлите праздник с нами!

Коллектив клиники «Наран»

ЛЕЧИМ  
В «НАРАНЕ»



## Гипертония – требуется «капитальный ремонт»!

**Зимой во время пика деловой активности гипертоникам надо быть внимательными к своему здоровью. Физическое и умственное напряжение перед новогодними каникулами, праздничные излишества в еде и напитках могут привести к крайней форме болезни: инсульту или инфаркту миокарда. Худшего можно избежать, если больше знать о природе болезни.**



Рассказывает главный врач клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Батор ЦЫРЕНОВ:

Коварство гипертонической болезни в том, что она может протекать незаметно для самого больного. Человека беспокоят головные боли, раздражительность, головокружение, ухудшается память, снижается работоспособность. Отдохнув, он на время перестает ощущать эти симптомы и, принимая их за проявления обычной усталости, годами не обращается к врачу. С течением времени гипертония прогрессирует. Постоянными становятся головные боли и головокружения, перепады настроения. Возможны значительные ухудшения памяти и интеллекта, слабость в конечностях, боли в затылочной части головы, ухудшение зрения.

Болезнь поражает людей в наиболее работоспособном возрасте, отличается длительным и упорным течением, развитием тяжелых осложнений (инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сердечная и почечная недостаточность), сопровождается снижением трудоспособности вплоть до инвалидности.

В среднем возрасте гипертонии наиболее подвержены люди конституций Желчь, Ветер-Желчь. Холерический темперамент, стрессы, неуправляемая эмоциональность и гнев, чрезмерное увлечение мясом, высококалорийными и солеными продуктами, алкоголем – основные причины повышения давления.

**В январе в клинике «Наран» пройдут семинары на тему «ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО». Хорошие новости для вас! Для всех слушателей семинара особая цена – сеанс аурикулотерапии и консультация по питанию всего за 1900 рублей!**

Кроме того, врачи нашей клиники предлагают вашему вниманию льготные лечебные программы «ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО» (включает консультацию врача, постановку микроигл, 2 фитопрепарата) и «ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО-2» (включает консультацию врача, постановку микроигл, энергетический точечный массаж, вакуум-массаж, 2 фитопрепарата).

**ЖДЕМ ВАС: 15 и 29 января** в филиале клиники на «Таганской» (ул. Народная, 20) с 10.00 до 12.00.  
**22 января** в филиале на «Войковской» (5-й Войковский проезд, 12) с 10.00 до 12.00.

Подробная информация по тел. (495) 221-21-84.

Люди, страдающие от ожирения (конституции Слизь, Слизь-Ветер), также часто становятся гипертониками. Избыточное потребление углеводов и жиров при замедленном пищеварении неизбежно приводит к увеличению содержания холестерина в крови.

У пожилых людей гипертония связана с возрастными изменениями нервной системы (нарушение Ветра), которая спонтанно увеличивает свою активность, вызывая учащенное сердцебиение, аритмию. Гипертоническая болезнь нередко сочетается с атеросклерозом, причем два этих заболевания часто связаны между собой. Склероз сосудов обуславливает их хрупкость, потерю эластичности, нарушения обмена веществ, преждевременное старение.

Как и любое хроническое заболевание, гипертония поддается коррекции при условии правильной диагностики причины заболевания и назначения грамотной комплексной терапии, а также требует осознанного изменения образа жизни. Богатый арсенал средств тибетской медицины позволяет за один-два курса лечения привести в норму «возмуженную» конституцию, устранить хронические болезнетворные процессы, повысить жизненный тонус, снизить вес и надолго нормализовать артериальное давление. И все это без использования синтетических препаратов! «Капитальный ремонт» всех органов и систем, очищение крови и сосудов натуральными средствами, а также следование советам врача по образу жизни и питанию поможет предотвратить в будущем развитие осложнений гипертонической болезни.



### ЧТО ТАКОЕ СПАСТИЧЕСКИЙ КОЛИТ: ВАЖНО ЗНАТЬ

Долгое время страдаю от спастического колита. Как его лечить без слабительных и колонотерапии? Через все это уже прошел...

К. М., г. Москва



Комментирует врач клиники «Наран» на «Смоленской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Светлана КАТЫШЕВА:

Спастический колит является функциональным заболеванием кишечника, при котором нарушена моторная (двигательная) функция толстой и тонкой кишки на почве расстройства регуляции. Наиболее частыми причинами заболевания являются неврогенные факторы, конфликтные ситуации (возмущение конституции Ветер в организме, что «страгивает с места» Желчь и Слизь). В клинической картине характерны боли в животе без четкой локализации, которые часто появляются по утрам, иногда после еды, вздутие живота, урчание. Стул неустойчивый, запоры чередуются с поносами.

При поносе стул 3-4 раза в сутки, чаще кашицеобразный или жидкий, в тяжелых случаях – с примесью слизи, желчи и прожилок крови.

При запоре каловые массы имеют вид небольших плотных комочков («овечий кал»). Живот несколько вздут, при ощупывании – болезненность по ходу толстой кишки, спастические перетяжки.

Толстый кишечник, как и желудок, является горячим Ян-органом – своеобразной «печью», которая обогревает все органы брюшной полости и посредством крови весь организм, участвует в кроветворении и очищении организма от ядов. Как и все органы, толстый кишечник уязвим перед «холодом» и «жаром». «Жар» чаще всего вызывают различные инфекции, гепатит, тяжелые отравления. С «холодом» связано несварение – следствие стрессов, переохлаждения, стертых инфекций, а главное – неправильного питания.

Спастический колит – очень болезненное состояние кишечника. Тонкая кишка сильно сужена, ее мышцы истончены, слизистая воспалена. Колит возникает от длительного употребления молочных и кисломолочных продуктов, блюд по щадящим диетам без волокнистой пищи – каша манная, творог, пюре картофельное и другие блюда, не захватывающие на себя желчь в двенадцатиперстной кишке. В результате неравномерного поступления желчи, она не успевает нейтрализоваться в восходящей кишке и может попадать в нисходящую часть толстого кишечника, где она вообще не должна появляться. Вызывая ожоги слизистой, желчь создает предпосылки для воспаления. За щадящей диетой очень часто следует спастический колит!

Наша обычная пища – углеводная (картофель, мучные изделия из муки тонкого помола, сдобренные маслом, сахаром) вперемешку с белковой (мясом, колбасой, сыром, яйцами, молоком) – проходит через толстый кишечник и оставляет на стенках пленку кала – «накипь». Она скапливается в складках карманах (дивертикулах) толстого кишечника, и из этой «накипи» и слизи постепенно образуются каловые камни.

Накопление таких «шлакоборников» также приводит к полному угасанию функций кишечника и хроническим запорам.

К сожалению, слабительные и клизмы имеют лишь временный эффект и только усиливают «холод» в кишечнике и накопление в нем избыточной слизи. При выполнении очистительных клизм в случае спастического колита могут появиться боли при введении воды, либо вода плохо входит в кишечник, либо не выходит из кишечника, либо выходит чистой, не прихватывая каловые массы. Часто у таких людей наблюдается асимметрия живота, связанная с опущением желудка (гастроптозом) или засорением и опущением кишечника (колоноптозом).

Комплексное лечение в клинике «Наран» направлено на восстановление «огненной теплоты» желудка и моторной функции кишечника, коррекцию возмущения всех трех конституций – Ветра, Слизь, Желчь, организацию правильного питания, устранение птозов внутренних органов. Фитотерапия, а также прогревание моксами и полынью, монгольское прижигание, энергетический точечный массаж, иглоукалывание, постановка банок и стоун-терапия способствуют нормализации работы пищеварительного тракта, быстрому выведению токсинов, каловых камней, слизи и паразитов. Это прекрасная профилактика таких заболеваний, как аллергия, дисбактериоз, кожные заболевания, синдром хронической усталости, артриты, гипертония, нарушение дыхания, геморрой, рак прямой кишки. Ведь все эти недуги зачастую являются результатами токсикоза толстого кишечника.

# Ревматоидный артрит – лечение без гормонов

**Согласно тибетской медицине, избыток «прохладных» средств лечения и продуктов питания особенно вреден, когда и климат, и сезон года, и сама конституция человека благоприятствуют увеличению в организме «плохой» холодной крови и развитию болезней «холода». Одно из таких заболеваний – ревматоидный артрит (хронический полиартрит), который преимущественно поражает суставы рук и ног.**



О методах лечения этого заболевания, альтернативных европейской практике, рассказывает врач клиники «Наран» в Крылатском Борис БИЧКЕНОВ:



**Б**олеют ревматоидным артритом чаще женщины среднего возраста, но заболевание может возникнуть и у мужчин. В последнее время оно также наблюдается и у детей. Боли

в суставах сопровождаются чувством скованности и ограничением их подвижности («утренняя скованность суставов»). По мере развития заболевания длительность утренней скованности все увеличивается. Со временем происходит атрофия мышц и связок, деформируются суставы отдельных пальцев в виде «шеи лебедя» или всей кисти в виде «плавника моржа». Движение суставов все более затрудняется, кисти и стопы утрачивают свои функции, человек теряет способность обслуживать себя и становится инвалидом.

Лечение хронического полиартрита в западной медицине обычно сводится к назначению противовоспалительных средств, а если болезнь зашла слишком далеко, применяются цитостатики или гормональные препараты. Действие гормональных средств поначалу выглядит очень эффективным. Но иллюзорное улучшение самочувствия продолжается недолго, не более двух-трех месяцев или нескольких недель. А затем начинает проявляться побочное действие гормонального препарата, прежние дозы которого уже не справляются с новыми обострениями.

Ревматоидный артрит – это системное заболевание, возникающее вследствие воздействия на организм холода, как внешнего, так и внутреннего (неправильное питание). В начале оно поражает один или несколько мелких суставов, но постепенно в процесс вовлекаются все новые суставы: голеностопные, коленные, челюстные и др. Болезнь распространяется на внутренние органы: развивается порок сердца, гепатит, нарушение функций поджелудочной железы, почек (пиелонефрит). При этом диагноз меняется с формулировки «суставная форма» на формулировку «суставно-висцеральная форма». Важно отметить, что прием гормональных препаратов в значительной степени ускоряет процесс глубоких, необратимых изменений во внутренних органах.

Лечение ревматоидного артрита в клинике «Наран» направлено на искоренение первопричины болезни – нарушения всех трех конституций Ветер, Слизь, Желчь, которые приводят к системному процессу в организме. Именно этим определяется комплекс-

ное воздействие на организм, которое включает в себя четыре метода: коррекция питания и образа жизни, применение фитопрепаратов и внешние методы: прогревание полынными сигарами и конусами, лечебные масляные компрессы, точечный массаж, ступ- и вакуум-терапия, иглоукальвание. 2-3 курса комплексного лечения натуральными средствами тибетской медицины помогли многим нашим пациентам избежать инвалидности и вернуться к полноценной жизни без полиартрита.

## Рекомендации врача

- 1 Избегать переохлаждения, одеваться по сезону и держать ноги в тепле – это главные условия для лечения суставов. Пища всегда должна быть горячей, никаких холодных напитков – газированной воды, соков, стоит на время лечения также исключить сырые овощи и фрукты. Старайтесь есть их в запеченном и тушеном виде, варите компоты.
- 2 Хороши специи, которые улучшают усвоение полезных веществ. Например, чай можно пить с щепоткой тертого корня имбиря, он способствует согреванию. Из растительных масел такими же свойствами обладают кунжутное, оливковое, арахисовое.
- 3 Необходимо избегать любых видов закаливания, ведь первыми на холод реагируют суставы, кожа, связки, мышцы, почки.



Михаил ХОНИНОВ, главный врач клиники «Наран» в Ростове-на-Дону

## СКОЛИОЗ, ЛОРДОЗ, КИФОЗ – ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

**У** нашей пациентки – 11-летней Ирины мы обнаружили искривление позвоночника – сколиоз. Деформация позвоночника оказалась запущенной и привела к образованию реберного горба и резкому ограничению подвижности туловища. В подобных запущенных случаях очень трудно восстановить нормальную осанку. Между тем, гораздо легче поддаются лечению начальные стадии искривления позвоночника. Родителям следует быть очень внимательными к осанке своих детей, ведь нарушения подвижности позвоночника способны очень сильно ухудшить качество жизни ребенка.

Нарушения осанки весьма часты среди детей дошкольного и особенно раннего школьного возраста. Это чаще всего физически ослабленные дети. Самое распространенное нарушение осанки – сутулость. У сутулого ребенка опущена голова, плечевые суставы сведены вперед, грудь плоская, спина круглая, лопатки крыловидные. При кифозе (отклонение позвоночника назад) усиливается шейная и поясничная кривизна осанки. При лордозе (отклонение вперед) резко выражена изогнутость позвоночника вперед в поясничном отделе. А выпрямленная осанка (плоская спина) характеризуется малой выраженностью изгибов позвоночника. Если неправильная поза становится привычной, а причины ее долгое время не устраняются, возникают изменения в позвоночнике. Он начинает искривляться, появляется сколиоз.

Причин массовой распространенности сколиоза немало: пониженная физическая активность детей, гиподинамия, сидение в неправильной позе во время занятий в школе и дома и, как следствие, длительная асимметричная нагрузка на позвоночник и мышцы спины. Сколиоз может быть также следствием неправильного внутриутробного формирования, перенесенного рахита, перелома позвонка или его разрушения болезненным процессом (остеомиелит, туберкулез и др.), паралича мышц живота и спины (например, при полиомиелите) или укороченности одной ноги (функциональный сколиоз).

Существует три степени сколиоза – незначительное боковое отклонение позвоночника, заметное отклонение и резко выраженное, когда возникает деформация грудной клетки, появляется реберно-позвоночный горб, подвижность позвоночника становится резко ограничена, что может привести к ранней инвалидности. Сколиоз опасен тем, что искривленный позвоночник мешает нормальному функционированию нервной системы, есть риск смещения, натяжения или передавленности внутренних органов. Нарушаются функции почек, желудочно-кишечного тракта, легких, сердечно-сосудистой системы. Межпозвоночные диски сдвигаются от высокого давления и раздражают окружающие их нервы. У ребенка возникают головные боли, ослабевает внимание, он быстро утомляется, возникают проблемы с дыханием, ритмичной работой сердца и другими жизненными процессами.

Внимательные родители вовремя заметят первоначальное нарушение осанки и сколиоз (опущение плеча и лопатки с одной стороны, сутулость, боковое искривление позвоночника, выпячивание ребер). В этом случае для точной диагностики и выявления дефектов осанки необходим осмотр врача. Раннее начало лечения искривлений позвоночника вкупе с хроническими заболеваниями ребенка

методами тибетской медицины всегда дает прекрасный эффект.

Точечный и баночный массаж, мягкая кинезиотерапия, иглоукальвание и прогревание полынными сигарами в клинике «Наран» направлена на восстановление и создание симметричного тонуса околопозвоночных мышц, что позволяет снять нервное и мышечное напряжение и боль, восстановить подвижность позвоночного столба. Очень важно для таких детей правильно организовать физические нагрузки и полноценное питание, чтобы нормально формировались скелет и мышцы ребенка.



## В «Наране» сервис как в западных клиниках, а лечение лучше!

Увидев, что я 10 дней хожу с обездвиженной правой рукой, друзья привели меня в «Наран». Сказали, что здесь точно помогут. Они давно лечатся в клинике и знают о ней все. И я знаю о тибетской медицине не понаслышке, поскольку бывала в Бурятии и всегда интересовалась не только тибетской, но и китайской, и корейской медициной. В данное время я работаю в США и хочу отметить, что там восточная медицина пользуется огромной популярностью, особенно китайская. Но вот мне китайские врачи помочь не смогли. Зато помогли в России. Врач Гэрлмаа из филиала клиники «Наран» на «Смоленской» буквально со-

«**Когда отнялась правая рука, китайские врачи в США не смогли мне помочь. Помогли в клинике "Наран" в России».**

творила чудо – рука ожила, стала, наконец, двигаться. Тогда я решила пройти комплексное лечение для закрепления результата. Нахожусь в России в командировке, но отменила все дела, чтобы пройти полный курс лечения в «Наране». Скольким еще людям здесь могут помочь! Как врач, я высоко оцениваю возможности тибетской медицины в оздо-

рвлении людей. И очень хочу, чтобы она стала еще более популярной на родине.

Спасибо персоналу клиники за чуткость и радушие, уютную атмосферу – в «Наране» все организовано от и до, практически как на Западе. Менеджмент здорово работает, и это очень приятно.

Татьяна Аркадьевна Павлова, кандидат медицинских наук

СЛОВО  
ГЛАВНОМУ  
ВРАЧУ

## «Деликатные проблемы» мужчин Или как избежать фиаско в любви?

Окончание. Начало на стр. 2

Также часты атеросклеротические поражения артерий при сахарном диабете, когда происходит «склеивание» сосудов вследствие избытка сахара в крови. При сахарном диабете II типа имеется склонность к нарушению обмена жировых веществ – липидов, способствующая прогрессированию атеросклероза и более раннему развитию сердечно-сосудистых осложнений, а так же проблем с печенью, половой слабости и преждевременной эякуляции. Чаще всего сахарный диабет II типа поражает мужчин конституции Слизь, Желчь–Слизь, склонных к ожирению. Мужские половые органы – наиболее кровоснабжаемая часть тела, поэтому, когда при эрекции происходит приток крови, загрязненной избыточным холестерином и глюкозой (при повышенном уровне сахара), это может вызывать тромбоз яичковой вены. Может случиться даже инфаркт яичка, что может также стать причиной половой слабости.

– Что еще может вызвать проблемы с кровообращением?

– Часто они возникают и как следствие длительного и регулярного переохлаждения поясницы, области малого таза. Очень часто люди, особенно живущие в южных регионах, в зимний период одеваются не по погоде, а некоторые даже не имеют теплой зимней одежды под предлогом «сколько той зимы». Между тем и там бывает в это время года довольно сыро и прохладно. У меня лечился недавно пациент из Дагестана, молодой парень 26 лет с ревматоидным полиартритом, а это болезнь, возникающая на фоне длительного и сильного переохлаждения. Когда я его расспросила, как он одевается, носит ли термобелье, то есть попросту кальсоны, он изобразил на лице презрительную гримасу, дескать, это ниже его достоинства. Однако само «достоинство» при таком пренебрежении страдает в первую очередь. Не последнюю роль в этом деле играет привычка молодежи сидеть на корточках или на каменных плитах в любое время года, охлаждая самую уязвимую часть тела.

Добавляет в копилку неблагоприятных факторов и питание. Потребление в основном холодных продуктов приводит к возмущению конституции Слизь и Ветер.

– Напомните, какие продукты считаются холодными?

– Холодными продуктами, то есть теми, которые наполняют нашу кровь холодными элементами, считаются хлебобулочные изделия, картофель, все молочные и колбасные продукты, бутерброды, сырые овощи и фрукты, сладкое. Питание преимущественно этими продук-

тами при присоединении инфекции может вызвать воспаление, особенно там, где «тонко». Человек при этом отмечает, что он «с трудом переносит холод», и это естественное следствие его образа жизни и питания. Если «тонко» оказывается в мочеполовой сфере, это обычно результат длительного накопления холода в почках, когда снижаются их энергетические ресурсы, что также приводит к нарушению кровообращения в органах малого таза, возникновению застойных процессов в них. Одно из следствий этого застоя – развитие аденомы простаты, т.е. диффузное увеличение этой железы. Почему она увеличивается? За счет скопления в ней излишней жидкости, слизи. Этот процесс могут спровоцировать застойные явления в малом тазе, связанные с «холодом почек», а также запорами и различными птозами – опущением желудка, кишечника. Наши диагносты в «Наране» прежде всего стараются исключить эти факторы при постановке правильного диагноза.

– Что вы порекомендуете мужчинам зимой?

– Начать надо с теплового режима – одеваться по погоде, в холодное время носить нижнее белье, шерстяные носки, теплую обувь на натуральном, а не искусственном меху. Следить за этим надо не только выходя на улицу, но и дома перестать расхаживать босиком по холодному полу. В марте прошлого года я была в Китае и проездом из одного города в другой в плацкартном вагоне поезда наблюдала такую картину: мужчины, сев в поезд, тут же, не стесняясь, скидывали брюки и оказывались в нижнем белье, то есть в кальсонах. При этом температура на улице была уже +18°C. А у нас и при –2–3°C никто из мужчин почти не носит белья, а это значит, что вся нижняя часть тела – почки, органы малого таза, тазобедренные суставы, сосуды ног – охлаждаются, и потом возникают различные заболевания. Три–пять лет такого режима, и можно легко заработать простатит, стать импотентом! Вот что значит отсутствие культуры здорового образа жизни.

– А как лучше питаться в холода?

– Для прогрева хороши горячие свежие мясные блюда с разнообразными кислыми, сладкими, гжучими соусами и приправами. Это может быть суп-харчо, уха,

бульоны из баранины, «ламский» суп, о котором я не раз говорила: в кипящую воду (400–500 мл) добавляют очень мелко нарезанные кусочки баранины (2–3 ст. ложки), 1–2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 5 минут, подают в горячем виде. Борщ из квашеной капусты тоже обладает согревающими свойствами, особенно если его сварить не на свинине, а на баранине.

Мясо классифицируется таким образом: баранина, телятина, говядина содержат больше теплых элементов, чем куриное и свиное мясо. Рыба – более холодный продукт, чем мясо, поэтому ее лучше готовить с острыми специями.

– Есть ли процедуры, которые посылно осуществить в домашних условиях?

– 2–3 недели ежедневно массируйте обеими руками стопы: всю площадь каждой подошвы до появления тепла – около 2–3 минут. Затем наденьте на ноги шерстяные носки. Если вы сильно промерзли, после массажа нужно положить в носки по горчичнику и посидеть так около часа.

Полезен массаж области поясницы. Сидя на стуле или табурете, массируйте область поясницы на уровне талии кулаками обеих рук круговыми движениями в течение 3–5 минут, пока не почувтите, как тепло разливается по всей пояснице и паху. Также усиливает кровообращение в почках и органах малого таза массаж крестца и ягодиц. После этих манипуляций усилится диурез (т.е. мочеотделение). Девять–одиннадцать дней таких процедур, и воспалительные процессы в этой области, особенно хронические, трогаются с «мертвой точки». С этой же целью можно приобрести и носить пояс из овечьей, козьей или собачей шерсти, прогревать эти зоны с помощью нагретых плоских речных камней.

Конечно, очень важна двигательная активность и физические упражнения. Но если болезнь запущена, все лечебные мероприятия лучше проводить под наблюдением врача. Более 20 лет практической работы наших врачей доказывают, что комплексная терапия по методикам тибетской медицины является самым эффективным и благоприятным для мужского здоровья лечением и профилактикой заболеваний мочеполовой сферы, в том числе связанных с сосудистыми проблемами. 🌿



## НАШ ФИТОБАР



### Колючий врачеватель

Аппликатор «Колючий врачеватель» – прекрасное дополнение к комплексному лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. По своему поверхностно-рефлекторному воздействию на организм человека является прекрасным средством оздоровления и профилактики, что позволяет совмещать его с фитотерапией, физиотерапией, маслами и кремами.



### Свечи от кашля

Предлагаем свечи зеленые для успокоения кашля и приступов астмы. Они помогают снимать бронхоспазм, способствуют выведению густой, вязкой мокроты, уменьшают судорожный кашель и ощущение першения в области задней стенки глотки. Также спрашивайте в фитобарах «Нарана» свечи в ассортименте для успокоения нервной системы, хорошего сна и очищения ауры помещения.



### «Золотая карта» для груди

Состав: тибетский шафран, корень дудника китайского, корень астрагала, смола босвеллии, смола коммифоры мирра, корень володушки, корень рапонтникума, тысячелогол посевной, гирчовник влагаллищный, ликвидамбар восточный, сафлор красильный и др.

Показания к применению: гиперплазия молочных желез, мастопатия, долевая гиперплазия груди, мешотчатая опухоль, фибромиома. Показаны при неизвестных уплотнениях в груди, а также при прочих воспалительных заболеваниях, болях, отеках и покраснении молочных желез.



### Горячий напиток мира

Имбирный напиток уже более 2500 лет известен на Востоке своими чудесными свойствами. Упоминания об имбире содержатся в священных текстах Корана. Прекрасная Шахерезада из «Тысячи и одной ночи» рассказывает о свойствах корня: он возбуждает страсть и половое желание. В индийской медицине имбирь называют «вишвабхесадж» – лекарством мира. Острый на вкус корень относится к разряду «горячих специй», возбуждающих аппетит и улучшающих кровоснабжение, является прекрасным согревающим средством при простудах. Как отмечает Мюнхенский журнал «Бунте»: «Имбирь разжижает кровь, за счет чего мозг лучше снабжается кислородом. По этой причине имбирь очень полезен для людей, занятых интеллектуальным трудом, журналистов, деятелей искусства. Рекомендуется принимать четверть чайной ложки имбиря или имбирный напиток вместо кофе, например, перед творческими совещаниями».

## ПРОДУКЦИЯ ФИТОБАРА – ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ К КОМПЛЕКСНОМУ ЛЕЧЕНИЮ



### Алтайские бальзамы – чудо природы

Девять видов алтайских безалкогольных бальзамов являются отличными общеукрепляющими средствами при самых различных заболеваниях.

В состав бальзамов входит природное сырье из «кладовой» сибирской тайги: настой из плодов шиповника, черемухи, черноплодной рябины, золотого и мариальского корней, девясилы, листьев малины, мяты перечной, березовых почек, пижмы, тысячелистника, душицы, пиона, мать-и-мачехи, шалфея, боярышника, кедрового ореха, меда, листа земляники и т.д.



### Сигара от всех болезней

Прогревание полынными сигарами и бездымными моксами энергетических меридианов и активных точек улучшает циркуляцию крови, устраняет энергетические блоки, активизирует обменные процессы, повышает уровень энергии в организме, лечит болезни «холода».

Эта процедура особенно эффективна при таких болезнях, как хронический насморк, бронхит, бронхиальная астма, аллергии, заболевания кожи, сосудов, суставов (артриты, артрозы), нарушения сна, невриты, варикозная болезнь, лимфостазы.



### Обновляет кожу

Уникальное мыло на основе гималайских растительных экстрактов и натуральных масел. В ассортименте мыло для всех типов кожи с расслабляющим, успокаивающим и обновляющим кожу эффектом. Гималайское мыло на основе масла ним, меда, кофе, лайма, мяты хорошо увлажняет, освежает, отшелушивает, делает кожу эластичной.



### Ваша кожа без морщин и аллергии

Биологическая серия «MLE» разработана специально для сухой, чувствительной и увядающей кожи. Наряду с омолаживающим эффектом, косметические средства «MLE» увлажняют кожу, восстанавливают её защитные барьерные функции, обладают заживляющим эффектом. В основе косметической многослойной эмульсии – новый уникальный активатор кожи K5 (K6PC-5). K5 нормализует баланс кератиноцитов, увеличивает рост фибропласт и синтез коллагена. Антивозрастная система для чувствительной кожи подарит вашей коже второе рождение.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

Помимо комплексной терапии в филиалах клиники «Наран» вы можете выбрать специальные льготные программы, направленные на лечение основного заболевания:

«Вернем бодрость духа и тела» (5 сеансов — 7 000 руб.)

«Спина без боли» (9 сеансов — 16 650 руб.)

«Камни растворяются» (9 сеансов — 16 000 руб.)

«Женское здоровье» (9 сеансов — 18 450 руб.)

«Жизнь без аллергии» (9 сеансов — 18 450 руб.)

«Гипертония без таблеток» (9 сеансов — 16 650 руб.)

«Без болей в суставах» (9 сеансов — 18 000 руб.)

«Чистая кожа» (9 сеансов — 18 450 руб.)

«Повышаем иммунитет» (9 сеансов — 18 000 руб.)

«Детки, не болейте!» (9 сеансов — 14 850 руб.)

ВСЕГО  
**31**  
ПРОГРАММА

# КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



# наран

работает с 1989 года

## Комплексное лечение хронических заболеваний без операций и гормонов

### Заболевания органов дыхания

- Хронический ринит, синусит, гайморит
- Хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Хроническая пневмония, альвеолит

### Сердечно-сосудистые заболевания

- Гипо- и гипертония
- Вегетососудистая дистония, кардионевроз
- Ишемическая болезнь сердца
- Варикозное расширение вен, геморрой

### Заболевания мочеполовой системы

- Хронический пиело- и гломерулонефрит
- Хронический цистит, уретрит
- Мочекаменная болезнь
- Энурез, нефроптоз
- Хронический простатит, аденома
- Хронический аднексит, эндометрит, эндометриоз
- Киста яичников, миома матки, мастопатия, фиброаденома молочных желез
- Нарушение менструального цикла, бесплодие

### Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

- Экзема, псориаз, акне, угревая сыпь
- Нейродермит, зуд, атопический дерматит
- Остеохондроз, грыжа дисков
- Артроз, артрит, коксартроз
- Подагра

### Заболевания нервной системы

- Головная боль различной этиологии
- Дистония, депрессия, глубокое расстройство сна
- Невриты, невралгии
- Заикание, тики
- Болезнь Паркинсона
- Эписиндром
- Болевые синдромы

### Заболевания эндокринной системы

- Сахарный диабет I-II типов (сценарий «холода» и «жара»)
- Избыточный вес, ожирение
- Зоб (диффузный, узловой)
- Другие заболевания эндокринной системы

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

- Хронический гастрит, дуоденит, холецистит, панкреатит, гепатит (сценарий «холода» и «жара»)
- Язвенная болезнь
- Желчнокаменная болезнь
- Расстройство толстого и тонкого кишечника (болезнь Крона, запоры)
- Опущение желудка, кишечника

### Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

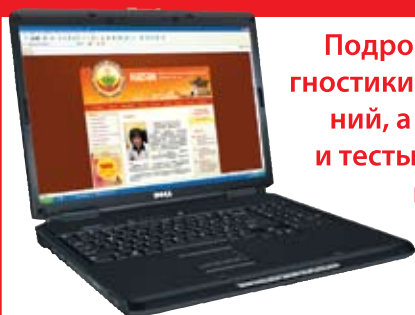
- Конъюнктивиты, блефариты
- Нарушение зрения (катаракта, глаукома)
- Нарушение слуха, отиты
- Аллергические риниты, гаймориты, тонзиллиты
- Аденоиды и полипы носовой полости

Лиц. МДКЗ №17867/9326

## КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

Часы работы: 9:00-21:00 (без выходных)

Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48



Подробную информацию о методах диагностики и лечения хронических заболеваний, а также отзывы пациентов клиники и тесты на определение индивидуальной конституции вы найдете на сайтах

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

[www.clinicanaran.com](http://www.clinicanaran.com)

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

[www.clinicanaran.com](http://www.clinicanaran.com)

### Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

- |   |   |
|---|---|
| м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23   | Тел.: (495) 510-39-61, 510-39-62        |
| м. «Рижская», проспект Мира, д. 79                | Тел.: (495) 681-23-36, 8(903) 121-60-64 |
| м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6          | Тел.: (495) 605-04-90                   |
| м. «Таганская», ул. Народная, д. 20               | Тел.: (495) 221-21-84, 8(967) 135-55-48 |
| м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10 | Тел.: (495) 415-34-35, 8(965) 217-19-21 |
| м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11                 | Тел.: (499) 904-16-09, 904-16-11        |
| м. «Войковская», 5-й Войковский пр., д. 12        | Тел.: (499) 747-49-60, 150-74-10        |

### Клиника «Наран» в Праге:

Прага-6, ул. Миладе Горакове, д.101/64 Тел.: (420) 224-316-809, 224-323-906

### Клиника «Наран» в Берлине:

Фридрихштрассе, 71 Тел.: 49(0)30/ 200-595-41, 200-595-42, 200-595-44

Уважаемые пациенты!  
1 и 2-го января клиника не работает.

## ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

- 9 января «Невриты, невралгии»
- 16 января «Заболевания печени»
- 23 января «Заболевания органов дыхания»

Начало в 15.00.  
Вход свободный

Запись по тел.:  
8(495) 221-21-84,  
8(967) 135-55-48

Дополнительная скидка на лечение в эти дни  
**5%**

### Тибетский астропрогноз с 01.01 по 31.01

| Удачные дни:          | Благоприятные дни                                   |                             |  | Неблагоприятные дни: |
|-----------------------|---|-----------------------------|--|----------------------|
| д.:                   | для стрижки волос:                                  | для начала приема лекарств: | для выезда в дорогу:                       | д.:                  |
| 1, 13, 14, 19, 22, 23 | 1, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 23, 26, 27, 30 | 4, 12, 19, 28               | 1, 5, 7, 9, 13, 17, 18, 21, 23, 27, 28, 30 | 4, 16, 25            |

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подписку на газету «Вестник тибетской медицины» вы можете оформить в любом почтовом отделении России.

Подписной индекс: 99683

Подписная цена по Москве:

45,29 руб. — 3 мес. 90,58 руб. — 6 мес.



## ПОЧЕМУ «НАРАН»?

21 ГОД УСПЕШНОЙ РАБОТЫ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ, разработанные основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинимаевыми

КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ распространенных хронических заболеваний, в т.ч. системных (красная волчанка, псориаз, сахарный диабет и др.)

УСТРАНЕНИЕ причины заболевания без операций, гормонов и побочных эффектов

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

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

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС1-01931 от 4.10.05 г. © ООО «Наран Информ» Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель — ООО «Наран Информ» (клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)

Председатель редакционного совета — С. Чойжинимаева

Главный редактор — Е. Санжаина  
Верстка — М. Лезина  
Корректор — Н. Федулеева  
Дизайнер — Н. Кривошта, Л. Петренко

Газета выходит 2 раза в месяц  
Общий тираж — 1 400 000 экз.

Адрес редакции: 115172, г. Москва, ул. Народная, д. 20  
Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)  
Наш сайт: [www.naran.ru](http://www.naran.ru)  
E-mail: [mail@naran.ru](mailto:mail@naran.ru)

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 20.12.2010.

Заказ №

Цена свободная