

КЛИНИКА



# Наран

работает  
с 1989 года

№3(88)  
1-15 февраля  
2010

## Вестник тибетской медицины

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



Фото Аркадия Филатова

### «Я снова здорова!»

Елена Нираула,  
пациентка клиники «Наран»

**ОСТОРОЖНО,  
ОСТЕОПОРОЗ!**

стр. 2

**ВОСТОЧНЫЙ  
НОВЫЙ ГОД**

стр. 4-5

**АЛЛЕРГИЯ  
ОТ А ДО Я**

стр. 6

**КУПОН**  
**ЗИМНЯЯ**  
**АКЦИЯ**  
с 1 по 15 февраля

~~4000-~~  
**2975-**

сеанс комплексного  
лечения

Скидка действует при предъявлении купона

#### Уважаемые пациенты!

Клиника «Наран»  
на Проспекте Мира  
располагается  
**по новому адресу:**  
**м. «Рижская»,  
Проспект Мира, д. 79**

Все справки по тел.:  
**(495) 221-21-84,  
681-23-36**

#### Схема проезда:



Из метро по подземному переходу,  
второй поворот направо, а затем  
первый поворот налево

**КЛИНИКА «НАРАН» – ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ!**

# ОСТОРОЖНО, ОСТЕОПОРОЗ!

Каждый из нас в любом возрасте мечтает сохранить летящую походку и гордую осанку, уметь легко пробежаться на лыжах по зимнему насту и при этом не бояться переломов и долгих месяцев в гипсе.

Для этого стоит смолоду позаботиться о крепости своих костей.



**Светлана  
ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
к.м.н.,  
главный врач  
клиники «Наран»:**

## «Хрустальные» косточки

– Большинство людей убеждены, что остеопороз – системное заболевание скелета, характеризующееся потерей общей костной массы, – напасть старческая. Но сегодня все чаще к нам обращаются женщины 30–40 лет с остеопенией – состоянием, при котором плотность костей понижена по сравнению с нормой. Следующий шаг – остеопороз. Это прогрессирующее заболевание костной ткани, при котором кости теряют кальций, а вместе с ним и прочность. Они становятся хрупкими, «хрустальными», что может повлечь за собой переломы даже при самых незначительных травмах. Наиболее выраженные осложнения остеопороза – переломы позвонков, лучезапястных костей и самый тяжелый – перелом шейки бедра.

По статистике, каждый четвертый пациент с переломом шейки бедра умирает в течение первого полугодия. Еще 25% подвергаются оперативному вмешательству, что требует очень длительной последующей реабилитации. Остальные 50% прикованы к постели, в лучшем случае – к инвалидному креслу.

## Только женская болезнь?

На самом деле эта проблема актуальна и для мужчин (см. колонку «Группа риска»). Но все-таки более 80% боль-

ных составляют женщины в возрасте менопаузы. Они начинают терять костную массу из-за недостатка половых гормонов – эстрогенов.

Костную ткань можно сравнить с кожей: ее клетки постоянно отмирают и обновляются. Пока вы молоды, процесс нарастания происходит быстрее, чем процесс отмирания. С возрастом кости восстанавливаются все медленнее. Уровень эстрогена, который напрямую влияет на состояние женского скелета, снижается, и кости начинают истончаться. Уже через 5 лет после менопаузы у большинства женщин плотность костей снижается на 20%.

## Работаем на опережение

В основе предупреждения остеопороза лежит изменение образа жизни. И в 20, и в 40 лет с помощью правильного питания и правильных физических нагрузок можно укрепить костную систему и сохранить ее здоровой.

Если вы входите в группу риска, лучше не дожидаясь последствий пройти специальное рентгеновское обследование на определение плотности костной ткани. А также вы можете обратиться к врачу тибетской медицины. Он поможет определить глубинные причины нарушения минерального обмена костной системы и выработать правильный рацион питания и физических нагрузок, назначит комплексную предупреждающую терапию.



## Главная причина

Главной причиной развития остеопороза, согласно тибетской и китайской медицине, является снижение функции почек из-за накопления в них «холода». Основными функциями почек в организме являются накопление и сохранение жизненной энергии, контроль роста и развития костной системы, костного мозга, головного и спинного мозга, регуляция водно-минерального обмена, репродуктивной системы. Через энергетические меридианы почки также тесно

**В среднем одна из шести девушек студенческого возраста страдает остеопенией – повышенной хрупкостью костей, от которой всего шаг до остеопороза!**

связаны со слуховыми каналами. Уши – «окна» почек, и их состояние (цвет, форма, упругость, качество слуха) позволяет судить о функции почек.

При постоянном внешнем и внутреннем (употребление продуктов с «холодными», иньскими свойствами) переохлаждении почки накапливают «холод», что приводит к застойным процессам в них, а также во всех органах и тканях, связанных с ними. Поэтому при врожденной или приобретенной, в том числе возрастной недостаточности функции почек, часто наблюдаются нарушения в минеральном обмене костной системы.

Дефицит энергии почек также может развиваться в постклимактерический период, после длительной болезни, стрессовой ситуации, неумеренности в сексуальной жизни. Эти факторы истощают жизненную субстанцию почек, что ведет к ухудшению их способности к продуцированию костного мозга, элементов крови, нарушению питания органов и тканей, особенно мозга. Это приводит к анемии, головокружению, снижению зрения, ухудшению памяти, шуму в ушах, быстрой утомляемости, болезненности и слабости в пояснице и коленных суставах. От нарушения минерального обмена также страдает мышечная скелетная система – это выражается болью и тяжестью в мышцах конечностей, болями в спине и области грудины, перебоах в работе сердца (экстрасистолах), нарушении сна.

Именно дефицит энергии почек – причина гормональных нарушений и, как следствие, остеохондроза, остеопороза, пародонтоза, кариеса, выпадения зубов. ►

## ГРУППА РИСКА

**Ваш вес – менее 50 кг, значит, кости у вас очень хрупкие, тонкие (вероятно, вы относитесь к типу Ветер).**

**У вас был перелом костей – это может быть показателем низкой плотности вашего внутреннего каркаса.**

**Вы принимали мочегонные препараты, вымывающие кальций из скелета, тиреоидные гормоны, глюкокортикоиды (преднизолон, метилпреднизолон), антацидные препараты, содержащие гидроксид алюминия; перенесли курс химиотерапии (при раке).**

**Все эти лекарственные средства способны разрушать кристаллы минерального комплекса кости.**

**Вы сидите на жестких диетах, являетесь ярким сторонником вегетарианства. В этом случае организм недополучает необходимые ему микроэлементы, содержащиеся только в мясе и рыбе.**

**Если у матери был диагностирован остеопоротический перелом, у дочери вероятность возникновения остеопороза в 3–4 раза выше нормы.**

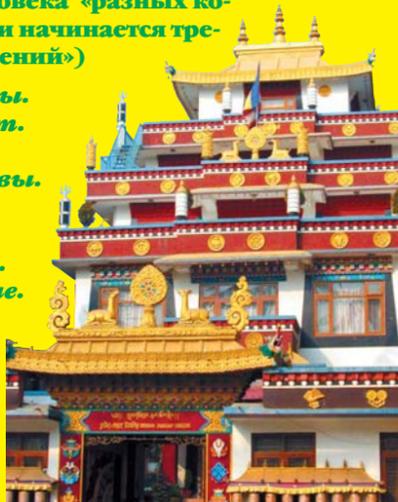
**Вы много курите и выпиваете более двух порций алкогольных напитков в сутки. Это снижает у женщин выработку эстрогена и блокирует усвоение кальция костями.**

**У вас длительная депрессия, что способствует выработке воспалительного белка, снижающего плотность костной массы.**

**В тибетском средневековом каноне «Чжуд-Ши» тело человека сравнивается с архитектурными элементами дворца, в котором костная система играет важную роль. По мнению составителей канона в теле человека «разных костей всего триста шестьдесят». Вот так поэтически начинается третья глава «Сравнения тела» (Том 2 «Тантра объяснений»)**

**Две бедренные кости – как фундамент стены.  
Позвоночник, как столбик из золотых монет.  
Аорта – как колонна, перед которой приносят жертвы.**

**Грудина – как прямоугольная балка.  
24 ребра – как стропила гладкие.  
Хрящи на концах ребер – как упоры стропил.  
Сосуды, жилы, сухожилия – доски потолочные.  
Мясо и кожа – штукатурка и покраска.  
Пара ключиц подобны карнизу.  
Лопатки напоминают углы строения.  
Голова – как башня на верхнем этаже.  
Отверстия органов – как раскрытые окна.  
Череп похож на купольную крышу.  
Теменное отверстие подобно дымоходу...**



Счастье исцеления

► Лечение в «Наране»

При лечении хрупкости костной ткани следует обратить особое внимание на почки, эндокринную систему, надпочечники. Именно они отвечают за работу яичников и выработку женских и мужских половых гормонов. В арсенале наших врачей: иглокальвание, точечный массаж, гирудотерапия, моксотерапия, прогревание горячими камнями и другие методы внешнего воздействия, а также натуральные фитопрепараты, восполняющие недостаток кальция в организме и других минеральных компонентов, регулирующих работу почек и всей мочеполовой системы, что благоприятно отражается на общем состоянии женщины в период климакса, а в более молодом возрасте позволяет наладить регулярный менструальный цикл, устранить различные воспалительные процессы.

Советы по питанию и образу жизни

Чтобы избежать остеопороза, вам стоит забыть о жестких полуграмотных диетах, увлечении вегетарианством. Быстрая потеря подкожной жировой клетчатки способствует и одновременной потере минеральной плотности кости.



Необходима правильная физическая нагрузка. Наши обычные движения монотонны и однообразны, в них участвует малая часть одних и тех же мышц. Поэтому так важно заниматься физкультурой, гимнастикой, танцевать, плавать, ходить, кататься на коньках или лыжах. Иначе риск «рассыпаться» на части велик.

С пищей в организм должно поступать достаточно кальция. В юности – не менее 500 мг в сутки, в зрелом возрасте – до 1 г в сутки. Избегайте различных минеральных комплексов, поскольку кальций и железо мешают усвоению друг друга. Хорошие источники кальция – мясо, субпродукты, костный мозг, сыр, брынза, творог, сардины, миндаль. Из напитков полезны: простокваша, кефир, айран, кипяченое молоко, мацони, катык – все это в теплом или горячем виде.

Для правильного усвоения кальция нужен витамин Д, поэтому старайтесь есть больше рыбы, чаще бывать на солнце.

Доказано, что ежедневное употребление красного сухого вина в дозе от 200 до 500 мл (за день, а не за прием) уменьшает скорость потери минеральной плотности костной ткани.

Чтобы кости не старились, не теряйте здоровый интерес к противоположному полу. Пока в ваших глазах сохраняется блеск и задоринка, телу не страшны любые недуги.

Вслед Елене Нираула мужчины всегда оборачиваются. Пройти мимо такой красавицы равнодушно нет никакой возможности. Плюс ко всему девушка обладает массой талантов.

Елена получила экономическое образование, работает ассистентом директора большой фирмы. Свободное время посвящает любимым увлечениям – декупажу (декор предметов) и скрапбукингу (изготовление альбомов ручной работы). А еще Елена Прекрасная замужем и мечтает о детях.

Ей было всего 20 лет, когда она совершенно случайно узнала неожиданную и не очень приятную новость. В желчном пузыре были обнаружены мелкие камни, каждый диаметром до 5 мм, и один довольно крупный камень диаметром 1 см.

При этом Елену ничего не беспокоило, не было никаких симптомов болезни. Однако на приеме у гастроэнтеролога и хирурга выяснилось, что все серьезно. Девушке предложили камни вырезать хирургическим путем, но Елена отказалась.

И сегодня о своем решении не жалеет. Ведь свекровь порекомендовала ей обратиться в клинику «Наран». Предварительно Елена прочитала

«Вестник тибетской медицины», где убедительно рассказывалось о лечении желчнокаменной болезни без химии и хирургического вмешательства. И без лишних колебаний отправилась

в клинику «Наран» в Крылатском – ту, что ближе к дому.

Начала она лечение у врача Елены Чойбоновой, а продолжила у доктора Дамбы Дамдинова.

– Мне очень повезло, что я лечилась у двоих докторов, хотя получилось это случайно. Они такие разные и при этом прекрасно дополнили друг друга, – рассказывает Елена.

– Запомнились особенно иглокальвание, глубокий точечный массаж. Сами процедуры для меня были очень болезнен-

ными, но зато после них появлялись очень приятные ощущения во всем теле. Уже после первого курса комплексного лечения и двух курсов фитотерапии я сделала УЗИ и с огромным удивлением обнаружила, что самый большой камень диаметром 1 см. растворился! Это радует и вселяет надежду. Сейчас соблюдаю диету и продолжаю пить фитопрепараты. А жизнь вновь кажется безоблачной и прекрасной!



И КАМНИ ИСЧЕЗЛИ...

НОВАЯ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Екатерина Гордиенко – 27-летняя ростовчанка, по профессии врач-педиатр. Но надежды на официальную медицину у нее совсем не осталось. В 2008 году после родов у Екатерины произошел микроинсульт, после которого она смогла восстановиться самостоятельно. Вскоре молодой женщине поставили страшный и очень редкий диагноз – «миксома» (опухоль в сердце). Летом 2009 года во время неудачной операции у нее оторвался тромб и произошел повторный инсульт. После того как Катя пришла в себя, обнаружилось, что у нее парализована правая сторона тела. Медики больше ничем не смогли помочь девушке.

Но мама Кати не сдавалась. Она услышала о том, что в Ростове открылась замечательная клиника «Наран», где людям реально помогают встать на ноги после тяжелейших болезней.

Так, с диагнозом «ранний восстановительный период ишемического инсульта», Екатерина попала в клинику тибетской медицины. На первую консультацию она пришла, опираясь на руки родителей, едва волоча нерабочую правую ногу.

В «Наране» Екатерина прошла 2 курса лечения: первый продолжался 11 сеансов. Вначале

сеансы лечения были для нее очень болезненными, не обходилось без слез, но мужественная пациентка все вытерпела. И уже с 3-го сеанса почувствовала улучшение.

Второй курс продолжался 13 сеансов.

– «Наран» вернул надежду на счастье быть снова полноценным человеком. Спасибо всем, кто работает в этой чудесной клинике, – от души говорит Екатерина.

После лечения Катя уверенно наступает на правую ногу, свободно двигает правой рукой. И уже включилась в работу по дому – готовит, гладит и занимается уборкой. Благодаря массажу, иглокальванию, прогревающим процедурам и другим умелым действиям врачей «Нарана» прошли мучительные головные боли, которые донимали пациентку после инсульта, девушка вновь ощущает тепло и биение жизни в руках и ногах, которые раньше совсем ее не слушались.



**САМЫЙ ЛЕГКОУСВОЯЕМЫЙ КАЛЬЦИЙ**

Фитобар клиники «Наран» предлагает сто-процентный порошок из натурального речного жемчуга. Он создан самой природой и несет в себе энергоинформационное начало. Доказано, что жемчужный кальций усваивается человеческим организмом на 60%!

Порошок жемчуга – компонент многих тибетских и китайских препаратов, которые успешно используются: при остеопорозе, костных переломах, рахите, слабом зарастании родничков у детей; при кариесе, пародонтозе, позднем прорезывании зубов, нарушении прикуса, нарушении сердечного ритма, бессоннице, как омолаживающие средства.

**НА ЗАМЕТКУ ПАЦИЕНТУ**

Дорогие друзья! Напоминаем вам, что в России только клиника тибетской медицины «Наран» сегодня официально сотрудничает с Институтом тибетской медицины и астрологии имени Его Святейшества Далай-ламы XIV (Мен-ци-кханг) – единственным в мире медико-фармацевтическим и научно-исследовательским центром по подготовке специалистов тибетской медицины.

Если вы все же решили обратиться к методам тибетской медицины не в клинике «Наран», советуем обратить внимание на следующие моменты:

1. Где обучался основам тибетской медицины ваш будущий врач?
2. Имеет ли он преимущество в методах пульсодиагностики и фитотерапии от буддийских монахов-лекарей (эмчи-лам) из Монголии, Бурятии, Калмыкии?
3. Применяет ли в своей практике весь комплекс методов воздействия на рефлексогенные зоны пациента с учетом его индивидуальной конституции?
4. Прошел ли ваш врач сертификацию в IADMT – Международной ассоциации врачей тибетской медицины (см. информацию на сайте [www.iadtm.com](http://www.iadtm.com))?



# ГОД БЕЛОГО ТИГРА

## ВАША СТИХИЯ

Стихия года придает разные оттенки характеру одного и того же животного. Порядок смены стихий таков: **Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода**. Этот порядок не случаен. Если читать слева направо, получается гармонический завершённый ряд питания: дерево питает огонь, огонь согревает землю, из земли (руды) выплавляется металл, который закаляется в воде, а вода питает дерево.

Каждой стихии присвоен свой цвет: Дереву – синий, Огню – красный, Земле – желтый, Металлу – белый, Воды – черный.

Как определить свою стихию? Последняя цифра вашего года рождения указывает на стихию: **0 и 1 – Металл** (например, 1950 и 2010 – годы Белого Металлического Тигра), **2 и 3 – Вода** (1902 и 1962 – годы Черного Водяного Тигра), **4 и 5 – Дерево** (1914 и 1974 – годы Синего Деревянного Тигра), **6 и 7 – Огонь** (1926 и 1986 – годы Красного Огненного Тигра), **8 и 9 – Земля** (1938 и 1998 – годы Желтого Земляного Тигра).

**Дерево** – вас ожидает счастливая судьба, удача, мудрость. Успех, слава, почет, духовное и материальное благосостояние, хотя в начальный период возможны суровые испытания. Такие люди более решительны, независимы, индивидуальны, энергично стремятся к успеху, требовательны к себе и людям.

Лучше всего вам подходят люди, родившиеся под знаком стихии Воды. С ними вы можете добиться максимальных успехов. В Китае, например, говорят, что такая комбинация – это рай на земле для обоих.

Приносит счастье также соединение со знаком земли. А союз с Огнем приведет к столкновению двух совершенно разных темпераментов. Будьте осторожны и с Металлом. Альянс с вашей собственной стихией – Деревом – гарантирует спокойное сосуществование.

**Огонь** – энергичная, полная неожиданностей жизнь. Бойцовские качества – воля, решительность, храбрость, отвага. Но также вспыльчивость, грубость, агрессивность. Такие люди очень мобильны, неутомимые организаторы и стремятся лидировать во всем.

Прочные отношения складываются с теми, кто родился под знаком стихии Металла или Дерева. Люди стихии Земли попытаются взять вас под опеку. С Огнем больших проблем не возникнет.

**Земля** – полная зависимость от судьбы, и, как правило, либо успех, либо неудача. Представители этой стихии практичные и целеустремленные, консервативные и взвешенные, серьезные и методичные. Сдержанны, избегают риска, часто кажутся холодными. Достаточно предсказуемы и ведут здоровый образ жизни.

Обоюдная симпатия с человеком стихии Металла. Он может стать идеальным партнером в браке. То же самое с Водой, выгода такого союза обоюдная. Некоторая настороженность не мешает, если в поле их зрения окажется Огонь. Есть опасность попасть в сильную зависимость от него.

Земля по отношению к Земле нейтральна.

**Металл** – капризная и романтическая судьба. Несгибаемы и решительны, насколько позволяет знак его животного символа, планирует все заранее, не любит экспромтов, неудачи только закаляют его. Особенно много представителей металла среди военных.

Хорошие взаимоотношения свяжут их с представителями стихии Воды. В сочетании с Землей и Огнем возможна напряженность. Отношения с Металлом нейтральные.

**Вода** – длительная взвешенная жизнь. Интеллектуальны, любопытны, импульсивны, обладают исключительной интуицией и способны воодушевлять других. Для них порой характерны метания из крайности в крайности, они подвижны как их стихия, имеют отличную приспособляемость, моложавы и склонны к анализу.

Особенно успешно сотрудничество с людьми Дерева. Но и Огонь прекрасно подходит – в ситуациях, где нужно мужество и активность, лучшего партнера не найти. А вот Металл не всегда на одной волне с вами. Будьте осторожны с людьми Земли. С Водой – никаких существенных проблем.

**Проведя анализ по всем параметрам, вы убедитесь, что хотя бы одно счастливое сочетание найдется в большинстве конфликтных пар. Его и надо взять за отправную точку на пути к гармонизации отношений.**



► Например, 2004 год,  $104 : 12 = 8$  и 8 в остатке. Значит, 2004 год – год Обезьяны. 2008 год – год Мыши, в остатке 0.

Если изобразить 12 знаков цикла в виде круга, расположив их, как принято на Востоке, по часовой стрелке, и поместить в центр фигуру сидящего Будды, то один из знаков окажется над его головой, два других – на уровне ушей, два следующих – на уровне плеч, затем, рук, живота, бедер и один знак – у его ног. Буддийские астрологи считали, что с течением времени зодиакальный круг поворачивается вокруг Будды против часовой стрелки, этот принцип и лег в основу расчета по расположению знаков «относительно Будды».

Восточный год всегда начинается по лунному календарю примерно в конце января – феврале и открывается месяцем Тигра. Поэтому в начале любого года месяц Тигра находится над головой Будды. Это установочная позиция гороскопа (см. рисунок). Чтобы определить ваше местоположение рядом с Буддой, необходимо повернуть колесо знаков вокруг фигуры божества, установив месяц рождения над его головой. Вместе со знаком месяца переместится и знак года. Там, где встанет годовой знак, считается положением родившегося «относительно Будды».

Например, человек, родившийся в год Тигра и месяц Тигра, родился у головы Будды, а в тот же год осенью (в месяц Обезьяны) – возле его ног.

Если год рождения приходится на год Тигра, но в июне, соответствующем месяцу Лошади, то над головой Будды окажется знак Лошади, а знак Тигра встанет от него в пятой позиции: возле живота Будды. Родившийся в месяц Петуха и в год Мыши (установим Петуха над головой Будды) рожден у рук Будды.

### Что это означает?

1. Человеку, родившемуся у головы Будды, предназначено богатство, слава. Он может даже стать царем или ханом (или, с учетом нашей действительности, президентом какого-либо региона, банка или фонда).

2. Человек, родившийся около ушей Будды, наделен мудростью. Это ученый, исследователь. Он честолюбив, неуклонно стремится к своей цели и, как правило, достигает ее, потому что ему сопутствует удача.

3. Человек, родившийся у плеча Будды, пользуется благосклонностью власть имущих – и вместе с тем независим, самостоятелен: его незаурядный ум позволяет ему идти своей дорогой.

4. Родившийся возле рук Будды – умелый человек, мастер своего дела, стремящийся всегда доводить начатое до конца и постоянно совершенствоваться в своем искусстве. Он никогда не останется без куса хлеба.

5. Человек, родившийся возле живота Будды, тоже будет жить в достатке: если он ничего и не заработает, то удача сама найдет его. Но, как правило, это человек, стремящийся обеспечить комфорт себе и своей семье, что ему обычно и удается.

6. Человек, родившийся на бедрах Будды, – существо подчиненное. Скорее всего, он будет жить в чужом доме, возможно даже, в чужой стране, и следовать указаниям других.

7. Человек, родившийся у ног Будды, окружен заботой ближних. Если это мужчина – он очень любит жену, если женщина – обожает мужа. В доме, как правило, царит достаток.

## САМЫЕ КОНФЛИКТНЫЕ ПАРЫ

### Крыса – Лошадь

Столкновение собственного инстинкта Крысы и свободолюбия Лошади.

### Бык – Тигр

Борьба за первенство, обоюдное нежелание уступать даже в мелочах.

### Кот (Кролик) – Петух

Основа трений – гонор Петуха. Скромный и тактичный Кот не переносит фанфаронства.

### Дракон – Собака

Столкновение фантазера-оптимиста с реалистом-пессимистом.

### Змея – Кабан

Главный мотив конфликта – безнаказанность. Изобретательность Змеи в психологическом давлении не находит противодействия в бесхитростной и покладистой Свинье, но до поры до времени... Разъяренная, она страшна!

## БЕЛОМУ ТИГРУ И «НАРАНУ»

Год Быка – на исходе, А Земля порождает Металл. И спешит Белый Тигр Занять пьедестал.

Металлический Тигр – Он рубит с плеча, Авантюры и риск Его кровь горячат.

Он рычит и пугает. Но все же он – кошка! И его самолюбию Подыграйте немножко!

Ведь металл хоть и крепок, А огонь все расплавит – Вылить в форму его Эта сила заставит.

И металл станет гибок, Податлив, пластичен. И лишь знает кузнец, Как металл эстетичен.

Так и в жизни бывает – Со здоровьем не ладится. Но полечит «Наран» – Тигр кискою ластится.

Будьте ж все вы здоровы – Людям счастье дарите! И свою медицину Беззаветно любите!

Татьяна Николаевна Рубан, г. Москва

## Конституция человека



**Баир  
ЧОЙЖИНИМАЕВ,  
доктор  
тибетской  
медицины:**

**В** тибетской медицине аллергия рассматривается как результат расстройства трех жизненных начал в организме. Он начинает реагировать на частички веществ, попадающих к нам с пищей, воздухом, водой, как на чужеродные и вредоносные, и запускает клеточные и молекулярные механизмы их уничтожения, что проявляется покраснением, отеком, зудом, удушьем, повышением температуры тела и другими расстройствами. В тибетской медицине эти процессы расцениваются как возмущение конституции Слизь (ринит, астма), Желчь (крапивница, отек Квинке), Ветер (кожный зуд).

Аллергия – бич современного человека. Обычно первые признаки аллергии появляются вскоре после рождения ребенка в виде пищевой аллергии и достигают своего пика к середине его первого года жизни. В этом же возрасте наблюдается нарастание симптомов атопического дерматита. К 6-7-летнему возрасту на первый план выходят симптомы бронхиальной астмы. А к подростковому периоду лидирующую позицию начинает занимать аллергический ринит.

Тем не менее у каждого типа людей аллергия развивается по-своему.

В тибетской медицине все патологии, в том числе аллергические процессы, подразделяются на заболевания по сценарию «холода» (наиболее часто наблюдается у людей типа Слизь и Ветра, смешанной конституции Слизь-Ветер) и «жара» (у людей типа Желчи, смешанных конституций Ветер-Желчь, Желчь-Слизь).

Начнем с краткой характеристики каждого типа конституции (*тиб.* – *доши*) согласно трактату «Чжуд-Ши».

**Люди-Ветры** – подвижные, худощавые, обычно небольшого роста. Кожа у них сухая, потоотделение пониженное.



Люди конституции *Слизь* – полные, массивные, рыхлые. Кожа прохладная, влажная, пот холодный, липкий.

У людей конституции *Желчь* кожа теплая, порой горячая, красноватая, потоотделение повышенное, порой с интенсивным запахом.



При расстройстве каждой из трех конституций эти характерные признаки усиливаются. Рассмотрим сценарий возмущения каждой конституции.

Возмущение Ветра связано со стрессами, неустойчивым психоэмоциональным состоянием, повышенной тревожностью и неуверенностью в себе, различными страхами и фобиями, сильной привязанностью к кому или чему-либо. Это способствует нарушению кровоснабжения кожи, движения энергии и проведения нервного импульса к кожным покровам. Кожа становится еще более сухой, шелушится, появляется зуд, который еще называют нервным. Типичный пример – появление после

Зимой Ветры нередко страдают от холодной аллергии. Ветер, мороз вызывают нарастание внешнего и внутреннего холода (при преимущественном употреблении продуктов с холодными свойствами). Кожа шелушится, трескается, кровоточит, теряет свои защитные свойства, может нарушиться тактильная чувствительность. На этом фоне наблюдается периодическая заложенность носа, потеря обоняния и вкуса, слезотечение и покраснение глаз.

Нарушение конституции Слизь обычно обусловлено неправильным питанием, накоплением избыточного веса, гиподинамией, воздействием сырости и холода на организм. Кожа становится холодной и бледной, липкой на ощупь, пот обильный и

# от АЛЛЕРГИИ до Я

## Как избавиться от аллергии?

### Привести в равновесие свою дошу



холодный. Избыточная жидкость и слизь в организме «охлаждают» кровь, становятся очагом хронической инфекции, вызывают отторжение веществ, поступающих извне и аллергические реакции. Избыточная слизь является причиной мокнущих нарывов, незаживающих ран и язв, гнойничковой сыпи, нарушают общий иммунитет кожи. Для людей конституции Слизь характерны болезни «холода» кожи: акродермит (дерматит конечностей, пальцев) на фоне лимфостаза, а также рожа, варикозный дерматит, хроническая угревая сыпь и др.

Настоящая беда для людей этой конституции – аллергический ринит. Слезающиеся глаза, заложенный нос, чихание, зуд, приступы удушья, слабость – таковы его признаки. Аллергический ринит нередко сочетается с бронхиальной астмой и конъюнктивитом (воспаление слизистых оболочек глаза). Возможно появление полипов – разрастаний слизистой носа или околоносовых пазух, которые постепенно закрывают носовые проходы.

Локализация и нарастание слизи в области верхних дыхательных путей становится причиной закупоривания и сужения просвета бронхов, развития хронического бронхита и бронхиальной астмы аллергической природы.

Возмущение Желчи, в свою очередь, сопряжено, прежде всего, с неправильным питанием и образом жизни и наиболее характерно для людей среднего возраста. Раздражительность, гнев, злоупотребление алкоголем, жирными и острыми блюдами вызывают нездоровую активность печени, повышенный выброс в кровь желчи. Это приводит к «перегреву» и загрязнению крови, накоплению в ней шлаков. Кровь при этом становится вязкой, густой. Кожа естественно краснеет, становится горячей и шершавой, реагирует отеком и зудом – аллергической реакцией. Это одна из главных причин развития псориаза, атопических дерматитов, дерматозов, нейродермитов, экземы, рожистого воспаления, отека Квинке. Все эти болезни относятся к «жару» кожи. Если человек страдает холециститом, хроническим гепатитом, шансов заболеть кожным заболеванием у него больше.

## КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ

### В «НАРАНЕ»

Любой пациент, имеющий хроническое заболевание кожи, очень возбудим и раздражителен. Поэтому врачу следует с особым вниманием отнестись к эмоциональному состоянию пациента. Рекомендуется индивидуальная диета, корректируются привычки и образ жизни. Внешние локальные методы воздействия – обработка очагов поражения лечебными жидкостями на основе лекарственных трав («Чистая кожа», «Дракон» и др.), точечный массаж с втиранием лечебных масел, иглоукалывание, прогревание полыньными сигарами выводят избыток патологической слизи из организма. Комплексное лечение оказывает противовоспалительное, успокаивающее действие, расширяет поры, способствует быстрому выведению шлаков, нормальному потоотделению, купирует внешние проявления болезни – зуд, отек, красноту, смягчает и увлажняет раздраженную кожу.

Фитопрепараты серии «Гургу», «Тигда», «Нила», «Кьюнга» улучшают биохимические показатели крови, снижают уровень холестерина, очищают печень при кожных заболеваниях на основе возмущения конституции Желчь, подавляют жар. Они улучшают регенерацию и обновление клеток кожи, усиливают кровоток. Препараты серии «Покар», «Байчун», «Улчу», «Сэмбру» устраняют «холод», выводят слизь, подсушивают и заживляют нарывы, укрепляют иммунитет, благотворно влияют на нервную систему.

Зимой на столе должна быть янская пища, изгоняющая их тела холод. Для этого хороши блюда из конины, баранины и говядины (эти сорта мяса имеют «теплые» свойства) с приправами (перец, имбирь, кардамон, кориандр и др.). Быстро избавиться от слизи и мокроты в верхних дыхательных путях поможет добавление в еду кислых, соленых, острых приправ и специй.

## 100% ЗДОРОВОЙ МИКРОФЛОРЫ

Фитобар клиники «Наран» предлагает жидкий концентрат бифидобактерий, разработанный специалистами научно-инновационного комплекса Восточно-Сибирского государственного технологического университета (г. Улан-Удэ, республика Бурятия). Это единственная лаборатория в России, выпускающая закваски прямого внесения бифидобактерий и пропионовокислых бактерий, активно ферментирующих молоко и пищевые среды.

В составе концентрата: сыворотка творожная, агар, кислота аскорбиновая, натрий лимоннокислый трехзамещенный, натрий углекислый, жизнеспособные клетки бифидобактерий *B. longum*.

Бифидобактерии образуют основу (80–90%) здоровой микрофлоры человеческого организма и являются важнейшей составляющей обмена веществ и иммунной защиты. Стрессы, инфекции, прием синтетических препаратов и антибиотиков вызывают частичную и даже полную гибель бифидобактерий, что приводит к возникновению многих хронических заболеваний. Концентрат живых бифидобактерий рекомендован для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта, предупреждения развития дисбактериозов при приеме антибиотиков, при аллергических заболеваниях, дерматозах, нейродермите, экземе, а также людям, работающим на вредных производствах.





# ЛЕЧИМ КИСТУ ЯИЧНИКА



«Дочери 22 года. Недавно на УЗИ выявили кисту яичника. Отчего она появляется? Насколько она опасна для будущей беременности? Возможно ли вообще забеременеть, имея кисту?»

К. Н. Авдеева, г. Москва

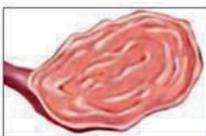


Отвечает врач-гинеколог клиники «Наран» в Отрадном Зоя ЭРДНИ-ГОРЯЕВА:

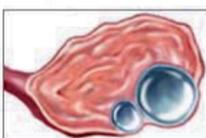
– Беременность при наличии кисты, конечно, возможна, но лучше, если она все же наступит на фоне нормально функционирующих яичников. Поскольку существуют различные виды кист, то и причины их возникновения различны. Одни кисты развиваются вследствие гормональных нарушений, другие – заложены от рождения, но развиваются только под воздействием каких-либо факторов. Например, переохлаждения и накопления «холода» в почках, что ведет к нарушению кровоснабжения и застойным процессам в органах малого таза. Еще одна причина – опущение внутренних органов: желудка, кишечника, почек. Опущенные органы оказывают давление на низлежащие органы, расположенные в органах малого таза, это приводит к загибу матки, нарушению кровообращения, лимфатического оттока, венозному застою, накоплению слизи и, как следствие, – образованию кист яичников.



Здоровый яичник



Кисты в яичнике



Что такое киста? Согласно медицинским словарям, это доброкачественное образование яичника, относящееся к опухолевидным процессам, представляющее собой полость, наполненную жидкостью. А если быть точнее – сальным, слизистым, водянистым и другим содержимым. Лечить кисты нужно обязательно, поскольку они могут перекручиваться и разрываться, что является острой хирургической ситуацией. Несколько кист образуют кистому, которая может переродиться в злокачественные новообразования. Тем не менее это пока не значит, что вашей дочери надо немедленно отправляться к хирургу.

С точки зрения тибетской медицины, образование кист вызвано общим возмущением конституции Слизь в организме. Лечение предусматривает подавление роста и накопления ее в организме с помощью проверенных столетиями методов. Это иглоукалывание, прогревание сигарами определенных биологически активных точек и обязательно глубокий точечный массаж. Мануальная терапия по специальной авторской методике «Нарана» поможет при опущении внутренних органов безопасно и комфортно вернуть их в анатомически правильное положение.

В успешном лечении женских и мужских заболеваний без операций и гормонов не сомневаются ни врачи клиники «Наран», ни наши давние пациенты. На фоне фитотерапии, регулирующей работу почек, яичников, стимулирующих кровообращение, рассасывающих и выводящих слизь из организма, комплексное лечение принесет скорые и впечатляющие результаты. Убедитесь сами!

## ЙОДПРОПИОНИКС – РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

В фитобаре клиники «Наран» вы можете приобрести препарат **Йодпропионикс**, разработанный бурятскими учеными. Это концентрированная биомасса пропионовых кислотных бактерий, содержащих йод в органической форме. Йодпропионикс применяют в качестве дополнительного источника йода при йоддефицитных состояниях.



Дефицит йода в питании вызывает у детей задержку в росте, умственном развитии, у взрослых проявляется в плохом самочувствии, снижении работоспособности, нарушении работы кровеносной, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Лучший способ профилактики йоддефицита – прием Йодпропионикса. В отличие от других средств профилактики йоддефицита он содержит пробиотические микроорганизмы и дозированное количество йода. Пропионовокислые бактерии повышают биодоступность йода и способствуют синтезу гормонов щитовидной железы.

**Регулярное употребление Йодпропионикса:**

- восполняет дефицит йода;
- улучшает работу желудочно-кишечного тракта;
- устраняет дисбактериоз;
- повышает сопротивляемость организма;
- защищает организм от свободных радикалов, мутагенных веществ и вредных воздействий окружающей среды;
- повышает интеллектуальные способности детей и взрослых.

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЗОБЕ



«У меня обнаружили серьезные проблемы с щитовидкой – диффузный зоб I степени. Появились усталость, излишняя потливость, одышка. Препараты, выписанные эндокринологом, вызывают депрессию и подавленность, головные боли. Есть ли возможность помочь мне методами тибетской медицины?»

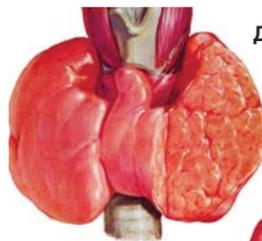
К. Сулемова, г. Москва



Отвечает врач клиники «Наран» на «Таганской» Татьяна ГАЛСАНОВА:

– Щитовидная железа – это орган внутренней секреции, вырабатывающий гормоны, контролирующие процессы роста, развития костного аппарата, созревания тканей и органов, обмен веществ и энергии. Избыточная или недостаточная функциональная активность щитовидной железы, возникающая в силу целого ряда причин, проявляется в виде разнообразных хронических заболеваний.

При этом часто развивается зоб (увеличение щитовидной железы в размерах) – главный признак патологии щитовидной железы. В тибетской медицине различают зоб от слизи (сценарий «холода») и зоб от желчи (сценарий «жара»). Плотный, твердый «зоб от слизи» медленно, но постоянно растет. При этом увеличивается масса тела, черты лица грубеют, кожа становится сухой, «восковой», ногти и волосы ломкими, нарушается четкость речи. Снижается артериальное давление (гипотония), может возникнуть затрудненность носового дыхания, ночной храп, нарушение слуха, хрипоты; у женщин нередко нарушается менструальный цикл, появляется отечность, болят суставы, наблюдается першение в горле, периодически отделяется мокрота.



Диффузный зоб

Узловой зоб



«Зоб от желчи» наблюдается при усиленной работе щитовидной железы и избыточном выделении гормона тироксина. В крови обнаруживается недостаток тиреоидных гормонов. Большой обычно возбуден, сердцебиение учащено, выделяется горячий пот с резким запахом, повышен аппетит и температура тела (до 37,2–37,4°C), но в результате усиленных и бесполезных энергетических затрат понижен вес тела. При поражении щитовидной железы желчью развивается мягкий, не выступающий наружу «зоб от желчи».

Задача врача и пациента – восстановить гармоничный баланс во всем организме, устранить влияние вредоносных факторов, функционально поддерживать щитовидную железу. Эти мероприятия осуществляются посредством рефлекторного воздействия (точечный массаж, иглоукалывание, вакуум-терапия и др.), оценки образа жизни и рекомендаций по необременительной, но необходимой коррекции питания. Тибетские фитопрепараты устраняют первопричину болезни – подавляют «жар» или устраняют «холод», обладают очищающим, противовоспалительным и противоопухолевым действием. В их состав входят: различные соли, кмин, софора, имбирь, корица, костус, меконописис цельнолистный, нашатырь, миробалан хебула, мумие и другие лекарственные компоненты. Они позволяют естественно и безопасно блокировать рост и деление опухолевых и воспалительных клеток, способствуют регенерации здоровых клеток щитовидной железы, нормальной выработке гормонов и постепенному восстановлению гормонального статуса. Пациенты с диагнозом «зоб» после комплексного лечения у нас обычно чувствуют улучшение через 3–4 недели, увеличенная щитовидная железа уменьшается, уровень тиреоидных гормонов приходит в норму. Примерно через год при условии соблюдения рекомендаций врача проблема решается практически полностью.

## СТАКАН С ЧУДЕСНЫМ НАСТОЕМ



**Биджаясал** – одно из самых редких растений на Земле.

В аюрведической медицине его древесина, кора, листья являются ценнейшим сырьем, поскольку содержат целебные вещества, снижающие сахар в крови, артериальное давление, заживляющие язвы желудка. Настой растения полезен при гастрите, улучшает работу кишечника, снимает воспаление мышечных тканей, нормализует менструальный цикл, очищает печень и разжижает кровь, лечит заболевания нервной системы. Это растение оказывает мощное иммуностимулирующее действие.

**Способ применения:** вечером в стакан залить горячую, кипяченую воду (70–80°C), настоять и выпить содержимое утром, натощак, затем в стакан налить воду, дать настояться 12 часов и выпить на ночь.



# 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
- Энуруз, 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)
- Опухание 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

## КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

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

Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48 [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

### 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)221-21-84, 681-23-36       |
| 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, д. 12       | Тел.: (499)747-49-60, 150-74-10       |

### Адреса филиалов клиники «Наран» в Санкт-Петербурге:

- |   |                     |
|---|---------------------|
| м. «Достоевская», «Владимирская», ул. Разъезжая, д. 4       | Тел. (812)454-00-74 |
| м. «Пр-т Просвещения», Проспект Просвещения, д. 33, корп. 1 | Тел. (812)595-03-80 |

### Адрес клиники «Наран» в Ростове-на-Дону:

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ул. 5-я Линия, д. 9, 1-й этаж | Тел.: (863)219-07-74, 219-07-78 |
|-------------------------------|---------------------------------|

### Адрес клиники «Наран» в Казани:

- |  |                     |
|--|---------------------|
| м. «Площадь Тукая», ул. Астрономическая, д. 8/21 | Тел. (843)292-19-13 |
|--|---------------------|

### Адрес клиники «Наран» в Новосибирске:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| м. «Пл. Гарина-Михайловского», Комсомольский пр-т, д. 13/1 | Тел.: (383)335-73-61, 335-73-62 |
|--|---------------------------------|

## ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

### Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»

7 февраля: «Желчнокаменная болезнь в тибетской медицине».

21 февраля: «Лечение ожирения».

**Начало в 14.00. ВХОД СВОБОДНЫЙ**

### Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

7 февраля: «ОРВИ».

14 февраля: «Остеохондроз».

21 февраля: «Лечение болезней кожи: экзема, псориаз, нейродермит».

28 февраля: «Лечение заболеваний Слизи у детей».

**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 01.02 по 28.02

Удачные дни: 2, 12, 13, 15, 19

Благоприятные дни для стрижки волос:  
2, 5, 6, 10, 17, 18, 19, 20

Для начала приема лекарств: 5, 8, 10, 12, 13, 23, 25

Для выезда в дорогу:

1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 13, 18, 27

Неблагоприятные дни: 4, 14, 17, 18, 20

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ «ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ» ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РОССИИ.**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 99683**

**ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ПО МОСКВЕ: 44,65 РУБ. – 3 МЕС., 89,30 РУБ. – 6 МЕС.**



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 – О. Михайлова Дизайнер – 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  
25.01.2010

Заказ №  
Цена свободная