

# ВЕСТНИК



№9(70)  
1-15 мая  
2009

## ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

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



### В НОМЕРЕ:

**СЕКРЕТЫ  
ТИБЕТСКОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ**

**Стр. 2**

**«ЖАР»  
И «ХОЛОД»  
КИШЕЧНИКА**

**СОВЕТЫ  
ПРИ БОЛЕЗНИ  
ПАРКИНСОНА**

**Стр. 3**

**ИСТОРИЯ  
БОЛЕЗНИ:  
РАССКАЗЫВАЮТ  
ПАЦИЕНТЫ  
«НАРАНА»**

**Стр. 4-5**

**ГЛАВНЫЕ  
ПРИНЦИПЫ  
ТИБЕТСКОЙ  
ДИАГНОСТИКИ**

**Стр. 7**

**ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!**

**с 1 по 10 МАЯ**

в филиалах клиники «Наран»

**СКИДКА до 70%**

на сеансы комплексного лечения  
Тел. для справок: (495)221-21-84

**ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ!  
ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС  
С ПРАЗДНИКОМ ПОБЕДЫ!  
ЖЕЛАЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ  
И ДОЛГИХ ЛЕТ ЖИЗНИ!**



С ПРАЗДНИКОМ  
ПОБЕДЫ!

# КАК ЖИТЬ ДОЛГО НА РАДОСТЬ ЛЮДЯМ?

**Праздник Победы является для россиян не только символом памяти о великой войне, но и своеобразной данью почтения и преклонения перед людьми, пережившими военное и послевоенное время. Сегодня наш материал посвящен им — нашим дорогим старикам, благодаря которым никогда не прерывается связь времен и поколений.**

На Востоке возраст после 60 лет считается началом «золотого века». Человек обретает свободу, заново открывает для себя жизнь и может посвятить себя любимому занятию, для которого раньше не было времени или возможности. Может быть, он займется общественной деятельностью, или посвятит себя искусству, или найдет счастье в воспитании своих внуков. Нет предела возможностям человека, если он не ограничил свой разум нежеланием познавать новое, не поддастся мелким, пагубным страстям. А как же болезни и страдания, которые сопровождают старость, спросите вы. Разве можно этого избежать?

В тибетской медицине выделяют две основные причины старения и развития заболеваний. Во-первых, общее истощение физических сил и снижение уровня энергии в организме. Во-вторых, возмущение конституции Ветер (нервной системы), которое в наибольшей степени характерно для пожилого возраста.

К старости человек становится более ранимым, обидчивым, а его здоровье максимально подвержено влиянию эмоционального фактора. Такие негативные эмоции, как недовольство, раздражительность, страх, тревога, беспокойство, разрушают его организм, расшатывают сердечно-сосудистую систему, обрекают на болезни и преждевременную смерть.

В клинику тибетской медицины «Наран» часто приходят пожилые люди с тяжелыми хроническими заболеваниями: артрозом, диабетом, гипертонией, ИБС, различными опухо-

лями и т.д. Как показывает опыт, болезни начинают развиваться в относительно раннем возрасте — 30–40 лет, но им часто не придают значение. В результате путь к выздоровлению становится тернистым и долгим. Всякий раз больные в преклонном возрасте сокрушенно вздыхают: «Ах, если бы можно было повернуть все вспять и вовремя начать лечение!».

Впрочем, и в этот период не все еще потеряно, никогда не поздно все изменить! Стоит только иметь цель, мужество и желание приносить себе и людям радость.

Двадцать лет назад к Светлане Чойжинимаевой, главному врачу клиники «Наран», обратилась Мария Данилова. Она перенесла инфаркт и решила воспользоваться методиками тибетской медицины, чтобы восстановить здоровье. Марии в то время исполнилось 72 года и, как она считала, жизнь уже позади. Но вдруг произошел перелом в сознании.

— До сих пор мы поддерживаем с Марией Ильиничной добрые отношения, — говорит Светлана Чойжинимаева. — Если представляется удобный случай, она или приедет в гости, или отправит о себе весточку. Сейчас ей уже далеко за девяносто, но чувствует она себя прекрасно благодаря тому, что вовремя обратилась к нам в клинику и придерживается наставлений тибетской медицины о правильном образе жизни и питании.

Мария Данилова жила в Бурятии, организовала фольклорный ансамбль, сейчас — все время в поездках и жалеет лишь о том, что не была такой актив-



ной в молодости, не было столько радости, сил и жизненной энергии.

Конституция Ветер (нервная система) в тибетской медицине называется «Управителем» и «Держателем жизни». И это неслучайно: ведь нервная система управляет всем телом, регулирует все жизненные процессы в организме, функции всех его органов, тканей и систем. Расстройство конституции Ветер чревато не только заболеваниями собственно нервной системы (радикулит, невроты, бессонница, депрессия и т.д.), но и болезнями на основе возмущения конституций Желчь и Слизь.

Ветер означает движение. Если болезнь — результат многолетнего неправильного образа жизни и питания, если она уже

накопилась и готова к развитию, то возмущенная конституция Ветер срывает ее с места и дает мощный толчок распространению недуга в организме: органах и тканях, которые в тибетской медицине называются «входными дверями» болезней. Вот почему именно в пожилом возрасте приходят в движение и проявляются все скрытые, накопленные в организме болезни.

Какие правила следует соблюдать для того, чтобы избежать преждевременного старения организма и прожить долгую, благополучную жизнь? С позиций тибетской медицины, это поддерживающий образ жизни, соответствующий типу конституции, благоприятный климат, забота о теле и применение фитопрепаратов.

Для людей конституции Слизь — это горячая, легкая, удобоваримая пища, умеренность в еде и разумная физическая активность. Людям Желчи следует избегать острой, горячей, жареной пищи, перегревания на солнце и на жаре. Для людей Ветра пища должна быть горячей, питательной, и им особенно следует избегать утомления.

Учитывая возрастную активность конституции Ветер, следует соблюдать следующие общие правила:

— во избежание преждевременного одряхления тела, следует вовремя отказаться от сексуальной активности или хотя бы сократить ее;

— в течение дня обязательно давать себе отдых, освободив мысли от тревог, забот; необходим краткий дневной сон или отдых от 30 до 60 минут.

— избегать низкокалорийной, грубой пищи (тело надо утиловать!);

— нельзя забывать о том, что в пожилом возрасте количество выделяемого желудочного сока снижается и процесс пищеварения менее активен. Поэтому с возрастом следует избегать потребления продуктов, не обработанных термически, включая сырые овощи и фрукты — от них лучше отказаться вовсе;

— следует настроить себя на позитивное восприятие окружающего и избегать печалей, обид и горьких переживаний.

— Я благодарна судьбе за то, что она свела меня с такими людьми, как доктор филологических наук, профессор Василий Ившин, — рассказывает Светлана Чойжинимаева. — Василию Дмитриевичу, ветерану Великой Отечественной войны, около 90 лет. Он владеет восемью языками, преподает в университете, а неумную энергию, жизнелюбие сохранил благодаря тому, что ведет правильный активный образ жизни, поддерживает здоровье тибетскими фитопрепаратами. Живой пример тому, что человек сам кузнец своего счастья.

## Счастье исцеления

# Я ГОРЖУСЬ, ЧТО УЧАСТВОВАЛ В ВЕЛИКОЙ ВОЙНЕ

Июнь 1941 года 20-летний рядовой артиллерийских войск Тимофей Жаров встретил в Одессе. До этого участвовал в советско-финской войне и вскоре должен был демобилизоваться. Но планам помешала новая, более страшная и долгая война. Все силы Одесского военного округа были срочно мобилизованы и вошли в состав Приморской армии, которой командовал генерал Петров. Когда под натиском неумолимо наступающего врага Одессу было решено сдать, армию перебросили в Севастополь. В боях Тимофей был ранен, но едва выздоровев, снова попросился на фронт. Принял участие в тяжелых боях на Марухском и Клухорском перевалах Западного Кавказа. Безусынные юнцы, возглавляемые такими же молодыми командирами, изгнали врага с Кавказа, несмотря на голод, холод, лишения, отсутствие нормального



**Ветеран Великой Отечественной войны Тимофей Климович Жаров со своим лечащим врачом Батором Цыреновым**

обмундирования и припасов. Сухой паек, который сбрасывали с самолетов в Кавказских горах, часто падал в глубокие

ущелья или на неприятельскую территорию, и люди оставались голодными. На высоте 4–5 тыс. км над уровнем моря

солдаты часто отмораживали ноги, кое-как обмотанные портянками и обутые в легкие кирзовые сапоги.

А затем началось победоносное освободительное шествие советских войск. Тимофей Климович вспоминает, как с кровопролитными боями неприятель отступал из Кубани, Украины, Молдавии, Румынии, Болгарии, Венгрии, где Жаров участвовал в историческом сражении на озере Балатон.

9 мая 1945 года капитан Жаров встретил в Вене. Никогда не забыть ему тех горячих слез радости, которую они делили с жителями чужой, незнакомой станы... «Горжусь, что участвовал в войне, подобной которой не было в истории всего человечества», — говорит ветеран.

За мужество и героизм Тимофей Климович награжден Орденом Красной Звезды, Орденами Отечественной войны I и II сте-

пени, боевыми медалями. На родину он вернулся только в 1951 году: 6 лет работал в советской военной администрации, которая наводила порядок в послевоенной Германии.

Война и возраст подорвали здоровье ветерана, особенно беспокоят ноги. Уже второй год он наблюдается в клинике «Наран», принимает фитопрепараты тибетской медицины и считает, что ему повезло с врачами: — Спасибо Батору Дашиевичу, а также всему медперсоналу «Нарана» за заботу и внимание. Надеюсь, еще повоюем...

Этот сильный и твердый духом человек пережил боевых друзей и однополчан, видел, как рушилась огромная держава, за которую он проливал кровь. Сегодня главная опора и радость Тимофея Климовича — сын, дочь и внуки. В кругу родных он и собирается встретить свой 64-й День Победы.

Вопросы к врачу тибетской медицины

**КИСТА ПОЧЕК: ЗАБУДЬТЕ О ЗАКАЛИВАНИИ**

«Как предотвратить рост кисты в почке? Врачи не могут предложить ничего, кроме оперативного вмешательства».

**С. Панин,**  
г. Королев, Моск. обл.



**Отвечает врач клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского» Светлана МУЧАЕВА:**

— Кисты почек в средней полосе России — часто встречающаяся патология. В почке образуется одна или несколько замкнутых полостей, содержащих серозную жидкость. Если кист много, заболевание называется поликистоз. Опасность заключается в том, что при больших размерах кисты, ткань почки может быть сдавлена, что способствует развитию почечной недостаточности.

Причина развития кист с точки зрения тибетской медицины — возмущение конституции Слизь, расстройство которой приводит к опухолевым заболеваниям. Провоцирующий фактор — переохлаждение организма, как внешнее, так и внутреннее: сырой, холодный климат в сочетании с излишней любовью россиян к закаливающим процедурам, а также традиционное употребление продуктов с «холодными» свойствами — сырых фруктов и овощей, молочных продуктов из холодильника, салатов и холодца, постной рыбы и картофеля, холодных газированных напитков и т.п. Вспомните, вы наверняка обливались холодной водой, (я уже не говорю о таком экстремальном увлечении, как купание в ледяной проруби), простывали под кондиционером в офисе или форточкой дома, ходили босиком по холодному полу дома. Начало меридиана почек находится в центре стопы, и их переохлаждение недопустимо. Впрочем, любые простуды — прямой путь к развитию «холода почек». Это состояние, близкое к патологии. Характеризуется неприятными ощущениями в пояснице, нарушениями менструального цикла у женщин и учащенным мочеиспусканием у мужчин. «Холод почек» приводит к замедлению кровотока и обменных процессов в почечной ткани и возникновению полостей, которые, разрастаясь, образуют кисты.

Необходимо тепло одеваться, больше употреблять в пищу горячих мясных блюд, приправленных специями. В клинике «Наран» вам предложат фитопрепараты, устраняющие «холод почек» и эффективно рассасывающие кисты, а также комплекс прогревающих процедур.

**ХРОНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА**

«Много лет страдаю от хронического поноса. Перепробовала множество средств, вплоть до гормональных, но они дают лишь временный эффект. Не обращалась только к восточным методам лечения...»

**И. Кирсева,**  
г. Москва, 65 лет



**Рассказывает врач клиники «Наран» на «Смоленской» Зоригма АНТАГАРОВА:**

Диарея (понос) неинфекционной природы — это учащенное (свыше 2 раз в сутки) выделение жидких испражнений на протяжении долгого времени, что связано с ускоренным прохождением содержимого кишечника из-за усиления его перистальтики, нарушения всасывания воды в толстом кишечнике и выделения кишечной стенкой значительного количества слизи, а также попадания в кишечник избыточной желчи. Хроническая диарея часто сопровождается диареей в животе, метеоризмом, периодами запора, а также появлением в стуле слизи или желчи с кровью.

Хронические поносы чаще всего обусловлены двумя причинами — ослаблением «огненной теплоты» желудка (болезнь «холода») или попаданием в полые органы избыточной желчи (болезнь «жара»).

Причиной «холода» кишечника является расстройство конституции Слизь (лимфатическая и эндокринная системы, слизистые органы и поверхности).

Происходит оно обычно вследствие употребления охлажденной, тяжелой, сладкой и калорийной пищи, а также несовместимых продуктов, переедания и избыточного потребления жидкостей (особенно холодных). Провоцирующими факторами также являются малоподвижность, сырые и холодные помещения, злоупотребление очистительными клизмами.

Переваривающие способности желудка («огненная теплота») снижаются, происходит застой пищи, сначала в желудке, а затем в тонком и толстом кишечнике, и накопление слизи во всех отделах ЖКТ. Появляется ощущение холода в области живота и в конечностях, тошнота, слабость, жидкий стул со слизью. Живот постоянно вздут, «урчит», человек теряет аппетит, худеет, испытывает упадок сил.

Все болезни «жара» происходят из-за возмущения «горячей», янской конституции Желчь, анатомически включающей в себя печень и желчный пузырь. Злоупотребление острой, жареной, соленой, жирной и очень горячей пищей, крепкими алкогольными напитками, несовместимыми продуктами питания, а также перегрев на жаре или на солнце, чрезмерные физические нагрузки вызывают усиленную работу печени и избыточную выработку желчи. Через желчные протоки она в большом количестве выбрасывается в кишечник, причем это может происходить даже при отсутствии в нем пищи. Желчь раздражает и изъязвляет стенки кишечника, вызывая его спазм и нарушение стула в виде поносов с желчью.

При «жаре» тонкого, а затем и толстого кишечника возникает тошнота, сухость и горечь во рту, неприятный запах изо рта, кислая отрыжка, боль в шейно-затылочной области (в месте прохождения энергетического меридиана толстого кишечника), чувство жара в теле. Кожа становится сухой, ногти слоются. Живот «крутит», характерны частые поносы с зеленью, слизью и элементами неперева-

ренной пищи, зуд и жжение в области ануса, появляется изъязвление и трещины в заднем проходе. Особенно острые состояния неинфекционной природы возникают при употреблении алкоголя и жирной, острой пищи, мясных блюд с сырыми фруктами и холодной минеральной водой.

Лечение «жара» и «холода» кишечника в клинике «Наран» начинается, прежде всего, с коррекции характера питания и образа жизни. При болезнях «холода» назначается согревающее, янское питание с добавлением кислых, соленых и острых вкусов, стимулирующих пищеварение. При болезнях «жара», наоборот, рекомендуют эти вкусы из рациона исключить или умерить. Кроме того, назначаются внешние методы воздействия и фитопрепараты, повышающие «огненную теплоту» желудка, удаляющие скопившуюся в желудочно-кишечном тракте слизь. При «жаре» тонкого и толстого кишечника назначаются средства, очищающие печень и желчевыводящие пути и обладающие противовоспалительным и регенерирующим действием.

**ЧТО ТАКОЕ ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ?**

«Очень болен мой муж. Тимофеев Ивановичу 80 лет, он — инвалид Великой Отечественной войны. Диагноз — лимфогранулематоз. Состояние у мужа тяжелое, ноги опухли, особенно болят пятки. Все назначенные врачом препараты принимаем. Подскажите, какие еще средства могут помочь, что ему полезно есть?»

**Екатерина Остапенко,**  
г. Орел



**Консультирует врач клиники «Наран» на «Войковской» Петр СЕРГУШКАЕВ:**

— Лимфогранулематоз — опухолевое заболевание лимфатической системы, которое обычно проявляется увеличением лимфатических узлов, селезенки, температура тела держится в районе 38 и выше градусов в течение нескольких недель или месяцев, возникает сильная потливость, особенно ночью, во время сна. Болезнь сопровождается слабостью, бледностью кожи и общим недомоганием, резкой потерей веса. Увеличенные лимфоузлы не болят и практически не беспокоят.

Это очень тяжелое заболевание, требующее длительного лечения. Современная медицина пока использует для лечения лимфогранулематоза только химио- и лучевую терапию, а также сочетание этих двух методов.

Тибетская медицина диагностирует это заболевание как возмущение двух регулирующих систем организма — Желчи и Слизь. Жар и холод, присущие этим конституциям, вступают в антагонизм. Накапливаются шлаки, которые засоряют лимфатическую систему, приводят к ее застою, а следовательно, к ослаблению иммунной системы организма. Лечение в таких случаях назначается строго индивидуально. Обычно мы назначаем специальные препараты, ре-

гулирующие конституцию Желчи и Слизь, а также снимающие интоксикацию. Могут порекомендовать употребление в пищу отвара овса, говяжьей печени, гранатов, плодов крыжовника или варенья из них, свежего чеснока по 2–3 зубчика в день. Больному также полезно предложить бульоны из бараньих костей и костного мозга.

Существует и такой рецепт: 700 г меда; 500 г сока алоэ; 20 г мумие. Все перемешать, слить в стеклянную банку и поставить в темное прохладное место на 3 суток. Принимать в течение 10 дней по 1 ч. ложке 3 раза в день. Через 10 дней курс рекомендуется повторить.

**БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА: ВОЗМУЩЕНИЕ ВЕТРА**

«Моей маме скоро исполнится 80. У нее началась «трясучка» — болезнь Паркинсона. Это пока еще заметно только ей самой, но мы боимся, что дальше недуг будет прогрессировать. Официальная медицина может предложить только так называемую заместительную терапию. Нет ли какой-нибудь методики по обузданию этой болезни?»

**Инна Салтанова,**  
г. Москва



**Отвечает врач клиники «Наран» на «Таганской» Владислав ЛЯН:**

— Тибетская медицина рассматривает болезнь Паркинсона, как возмущение конституции Ветер. Напомню, что под «ветром» подразумевается вся центральная и периферическая нервная система, а также психика человека.

Возмущение Ветра может произойти от систематического переохлаждения, злоупотребления горьким вкусом, питания низкокалорийной пищей, сильного стресса, продолжительных переживаний и отрицательных эмоций, травм головы, живота, спины, болезней позвоночника.

Напомню, что людей тоже принято классифицировать в тибетской медицине по конституциям Ветер, Желчь, Слизь — у кого какая система более активна. Но, кроме того, есть и возрастные особенности: в детстве все мы находимся в состоянии Слизь, т. е. роста, в зрелом возрасте — Желчь, т. е. состоянии активности, в старости — Ветер, что означает «привязанность». Вот почему нервные болезни выходят на первое место с возрастом.

Каковы основные характеристики болезни Паркинсона? Во-первых, нервные импульсы у больного паркинсонизмом не достигают своей цели, или доходят с опозданием, почему, собственно, и не получается контролировать свои движения, как это происходит у здорового человека. При этом сознание не страдает, и человек понимает все, что с ним происходит. Во-вторых, со временем болезнь прогрессирует: дрожание, оцепенение и прочие симптомы проявляются чаще и сильнее, сокращать мышцы волевым усилием становится все труднее.

Если в период возникновения и развития болезни в рационе преобладают свежие фрукты и овощи, зеленый чай, горчица (все продукты с горьким вкусом) и т. д. — «холодные» продукты, то они только провоцируют возбуждение «Ветра», «охлаждают» кровь, что ведет к закупорке сосудов.

В период лечения лучше употреблять баранину, добавляя имбирь в качестве приправы в первые и вторые блюда, овощи — только в тушеном виде. Хорошо согревает ламский суп, который, готовится элементарно: в кипящую воду (400–500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2–3 ст. ложки), 1–2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3–4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

Те, у кого происходит возмущение «Ветра», должны есть горячую маслянистую пищу. Предпочтение отдавать горячим супам, а не вторым блюдам. Пить травяные чаи с медом или просто кипяченую горячую воду, имбирный напиток. Сладкое им тоже отнюдь не противопоказано, это может быть мед, но не горький. Сладкий вкус помогает обездвиживать чересчур ретивую нервную систему. Зимой лучше употреблять топленое масло вместо обычного сливочного, которое по своей природе — холодное.

Рыбу и морепродукты необходимо обильно сдабривать приправами типа васаби (японский хрен) и моченого имбиря.

Еще один полезный для «Ветра» вкус — соленый, поэтому в пожилом возрасте нельзя отказываться от соли. Дневная норма соли — 6 г. Соль дает тепло в организме, дефицит которого так ощущают пожилые люди.

Итак, на столе должно преобладать сладкое, кислое, соленое, острое. Необходимо тепло одеваться, поскольку в преклонном возрасте наше тело особенно уязвимо перед сыростью и холодом.

Тем, кто страдает болезнью Паркинсона, обязательно нужно днем полежать, расслабившись, вздремнуть. Дело в том, что в горизонтальном положении улучшается кровоток и нервная проводимость.

Можно лечь на умеренно твердую кровать с невысокой подушкой, расслабить все мышцы, закрыть глаза. Сделать медленный вдох на 5–7 секунд, затем задержать дыхание на 5–7 секунд, и — медленный выдох в течение 5–7 секунд. Пауза — 1–2 секунды, и вновь: вдох-задержка-выдох.

Так дышать надо в течение 3–5 минут, затем можно просто полежать, не открывая глаз, до получаса.

Очень важно наладить и хороший ночной сон. В этом помогут окажут молитвы, которым вас научили в детстве, различные медитативные упражнения, самомассаж, успокоительные травяные настойки, и, конечно, спокойствие и только спокойствие в дневное время. Необходимо уважать свое тело и душу, и тогда они не подведут нас в старости...

**Ежедневные бесплатные консультации по тел. 221-21-84**

# И СОЛНЦЕ ЛЬЕТСЯ

Никакая реклама самой дорогой и современной клиники не способна убедить так, как убеждает подруга, соседка, знакомая, которая вдруг помолодела и посвежела, забыв о хронических болячках, благополучно избежала хирургической операции или вылечила тяжелообольного ребенка. И теперь с горячей благодарностью рассказывает о врачах, подаривших ее семье счастье исцеления. Именно так называется рубрика в нашей газете, где пациенты клиники «Наран» искренне и от всей души делятся со всем миром историей своего избавления от недуга. К сожалению, газетные полосы не в силах вместить всех желающих: в редакцию поступают десятки писем и благодарностей, а также контактные телефоны тех, кто желает дать интервью. Спасибо вам огромное за слова искренней признательности и любви к вашим лечащим врачам и клинике «Наран». Мы и впредь постараемся оправдывать ваше доверие и свято следовать главному принципу тибетской медицины: милосердию и состраданию к страждущим и болящим. Сегодня мы публикуем наиболее интересные и яркие истории, которых было немало в практике клиники, чье название переводится как «Солнце».

## НИКТО НЕ ВЕРИЛ, ЧТО Я ВЫЖИВУ



Рассказывает Алла Черняева:

«На выпускном вечере я очень сильно простудилась. Мамы дома не было, она уехала отдыхать, а сама я не обратила на болезнь особого внимания — отлежалась дома, вроде бы все прошло. Только слабость осталась, так что я даже начала падать в обмороки. В то время я устроилась на временную работу; помещение было полуподвальное, холодное и сырое. Прошло два месяца, и вдруг однажды меня так прихва-

тило, что ни встать, ни сесть не могу: температура повысилась до 39, заболели суставы, появилась красная моча, отеки по всему телу. Мама вызвала «скорую», и меня отвезли в больницу. Стали лечить антибиотиками, а у меня боли в пояснице и суставах, приступ за приступом, в моче — кровь.

Затем меня посадили на гормональный препарат «преднизолон» — сначала по 4 таблетки в день, затем по 11, еще и капельницу с гормонами делали. Между тем с 40-го размера я перешла на 56-й; глаз не было видно — так заплывла.

За полгода, с лета до зимы, я переменила четыре больницы, и в каждой из них от меня отказывались. В конце концов, мне поставили диагноз: «красная системная волчанка». В последней больнице в одной палате со мной лежал мальчик с таким же заболеванием. Он умер на больничной койке. Мне было очень страшно, и я уже не верила, что выживу. В середине зимы меня выписали домой, так и не вылечив. К тому времени я облысела и почти ослепла. На лице и по всему телу были язвы. В почках

нагноилась лоханка. Врачи сказали родителям: «Мы не знаем, как быть с ней. Долго она не протянет, забирайте ее домой».

От своих знакомых мама узнала про клинику «Наран». Меня принесли сюда буквально на руках, потому что ходить я уже не могла.

Светлана Галсановна Чойжинмаева не стала от меня отказываться, сказала, что все поправимо. И действительно, после нескольких курсов лечения в «Наране» меня уже было не узнать. Когда через год я снова пришла на медосмотр в больницу им. Семашко, врачи только ахнули — перед ними предстал практически здоровый человек.

Я так признательна Светлане Галсановне, что даже не знаю, как ее благодарить. Если бы не она, меня не было бы уже в живых. Только в «Наране» я встретила по-настоящему доброту, понимание и профессиональное отношение к работе.

Теперь со мной все в порядке, я выучилась на юриста, вышла замуж, ношу 44-й размер, старюсь не болеть. А если случится недомогание, я знаю, что есть клиника, где мне всегда помогут.

## ПРАВИЛЬНЫЕ БИОХИМИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ



В 69 лет моей главной проблемой стали опухшие ноги. Диагноз — застой в лимфатических узлах, артроз коленных суставов — поставили в районном физкультурном диспансере и пытались лечить, но безуспешно. В итоге посоветовали всю оставшуюся жизнь ходить в утягивающих колготках. Ходить было тяжело, возникли проблемы с обувью. Я стала вести малоподвижный образ жизни, начала полнеть, самочувствие ухудшалось.

Я понимала, что нужно что-то кардинально изменить в спосо-

бах лечения и решила по совету друзей обратиться в клинику «Наран». Прием был доброжелательным, обследование — быстрым. На лечение отправили к врачу Жанне Шодоновой. После массажа и курса иглоукалывания я незаметно для себя похудела на 7 кг за 1,5 месяца. Левая нога перестала опухать, опухоль на правой заметно уменьшилась. Появился хороший мышечный тонус. Теперь я могу ходить два часа без отдыха. Самое главное, я снова стала бодрой и веселым человеком, не устаю на работе.

Теперь я согласна с тем, что комплексный подход к лечению — самый правильный, поскольку в организме все взаимосвязано. По рекомендации Жанны Викторовны резко поменяла тип питания. Раньше я предпочитала сырые фрукты и овощи, сладости, мороженое и холодные супы вроде окрошки. Вместо обеда пила кофе с бутербродами и булочками. Теперь ем все горячее и

мясное. По специальности я — биохимик, и понимаю, что белковая пища переваривается в желудке более эффективно. Действительно, ничего плохого не произошло. Несмотря на увеличение доли мясной пищи, количество холестерина в крови уменьшилось на 2 единицы и приблизилось к норме. Теперь мы пытаемся изгнать камни из желчного пузыря. Лечение травами меня не пугает. Я — соавтор справочника «Физиологически активные вещества растительного происхождения» (2002 год), поэтому растения, применяемые для лечения в «Наране», мне хорошо знакомы. Чтобы по-настоящему эффективно их использовать, необходимо знать фазу развития растения и способ приготовления препарата. Все эти тонкости изучались тибетской медициной веками. Очень обнадеживает, что в России это направление живет и процветает!

Галина Руденская, ведущий сотрудник химического факультета МГУ



## Я ОЧЕНЬ РАДА, ЧТО «НАРАН» ОТКРЫЛСЯ В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ

Так восклицает жительница г. Новочеркаска Евгения ШЕВЧЕНКО. Недавно Евгения Григорьевна специально приехала в столицу, чтобы пройти курс оздоровительной терапии в клинике тибетской медицины «Наран». Она вернулась домой бодрой и стройневшей, с самыми наилучшими впечатлениями о столице и тибетской медицине.

66-летняя пенсионерка ведет очень активный образ жизни. Живая, подвижная, с целеустремленным и волевым характером, Евгения Григорьевна совершенно не умеет сидеть сложа руки. Заведующая производством в студенческой столовой, она работает в системе общепита уже четыре десятилетия. Признается, что работа нервная, и еще в силу профессии очень сложно соблюдать диету. При этом Евгения Григорьевна решительно не признает таблеток.

Однако в последнее время не обращать на болячки внимания уже не получалось. Напомнила о себе старая травма, сильно болело плечо, ныли суставы, немели пальцы ног.

Выручила подруга — москвичка Людмила Полянская, которая является давней пациенткой «Нарана». Именно здесь ей по-

могли, когда однажды из-за тяжелой болезни Людмила Константиновна была на волосок от гибели. Убеденность подруги подействовала, и Евгения Григорьевна приехала в Москву. На первом осмотре в «Наране» выяснилось, что у пациентки обострение деформирующего артроза и сахарный диабет II типа.

— Мне понравилось здесь все от начала до конца. Уютная обстановка, трепетное и внимательное отношение врачей к пациенту, доступные цены на лечение для пенсионеров, — говорит Евгения Шевченко. После великолепного массажа, банок, иглоукалывания и прогревания я впервые в жизни почувствовала, что мне нравится лечиться! И действительно, после 9 сеансов лечения прошли боли в плече, снизился сахар. Домой я вернулась другим человеком. Теперь понимаю, что очень важно поменять образ жизни и питания, чтобы закрепить результаты, правда, получается это с трудом. Теперь «Наран» всего в 30 км от нас и я смогу держать «руку на пульсе»! У нас, вдали от столицы, так не хватает по-настоящему качественной и эффективной медицины и я очень рада за ростовчан.

## МЫ В НАДЕЖНЫХ РУКАХ

Уже в младенчестве Настюше поставили серьезные диагнозы: пиелонефрит, лобная липома, общее снижение иммунитета. Кроме того, вследствие родовой травмы наметилось неправильное развитие тазобедренных и голеностопных суставов, девочка не могла нормально ходить.

— Во время обострения инфекции из-за больных почек уже в год малышке пришлось проходить курс сильнейшей химиотерапии, — рассказывает Валерия Анатольевна.

В «Наране», куда Борисовы пришли по совету знакомых, не теряя времени определили программу лечения ослабленного ребенка. В первую очередь необходимо было снять интоксикацию организма, вызванную приемом множества лекарств — девочку мучили запоры, протекал воспалительный процесс в почках. Тогда понадобился всего один курс, чтобы улучшить ситуацию.

— Вернулись мы в клинику, спустя год, — говорит Валерия Борисова. — Сейчас ребенку необходимо восстановить иммунную систему (сильно пере-



болели в декабре), продолжить лечение позвоночника. Явные сдвиги наметились даже с лечением липомы. Здесь просто уникальные врачи, у них чудесные руки и высокая профессиональная подготовка. Лечение мы проходим по специально разработанной программе клиники «Детки, не болейте!». Настя себя чувствует значительно лучше в надежных руках нашего доктора.

# К НАМ В ЛАДОНИ...

## ОТ КАМНЕЙ ИЗБАВИЛСЯ БЕЗ БОЛИ

— Мне 79 лет. С давних времен болею мочекаменной болезнью, а 13 лет назад заболела и предстательная железа. До 2008 г. дважды выходили камни из почек размерами 5–7 мм. А в этом году с 15 февраля обострился простатит. Таких болей и явлений у меня еще не было.

Обратился в поликлинику к урологу. Обнаружили в почке два конкремента размерами 5–7 мм. Уролог назначил лечение от аденомы: три вида антибактериальных таблеток, обезболивающие суппозитории и таблетки от аденомы предстательной железы. На второй день приема лекарств состояние здоровья резко ухудшилось: началось почти ежедневное мочеиспускание, сильный метеоризм, стоматит, бронхоспазм. Я потерял сон и начал впадать в депрессию.

Еще в начале февраля попала мне на глаза газета «Вестник тибетской медицины». Думаю, появление этой газеты можно расценить как послание Высших сил.

Лечь в больницу не мог: на кого оставить жену — инвалида 1-й группы по заболеванию позвоночника и опорно-двигательной системы?

И вспомнилась клиника тибетской медицины из той самой газеты. Я записался на прием и на следующий день был принят врачом-консультантом Еленой Немеевой. Более часа мы беседовали по поводу моих болячек (наши медики тратят на прием пациента не более 10–15 минут). В конце беседы Елена Этьевна сказала: «Направляю вас к опытному врачу из Монголии. Желаю быстрого выздоровления». Бендерья Шагдарсурен оказалась милой, невысокой женщиной, на русском языке ее имя — Дарина. Увидев ее, я подумал, что может сделать эта хрупкая женщина? Но уже первое прикосновение ее рук, этих небольших ладошек при точечном массаже развеяли мои сомнения. Нечасто мне приходилось принимать массаж, но никогда

более 3–4 процедур я не выдерживал. Не получал удовольствия. А тут совсем другой подход. Ее руки, их теплота и энергия расслабляли меня.

Уже после двух сеансов общеукрепляющей терапии (точечного энергетического массажа, вакуумной терапии, иглотерапии и прогревания) и приема фитопрепаратов вышли из почек три камня размерами 3, 5 и 7 мм. Впервые они выходили без почечных колик, без той жутко неприятной боли (знают только те, кто это испытал), которую я выдержал дважды в своей жизни. Еще через несколько дней прошли боли предстательной железы.

Мне предстоит принять еще два курса фитопрепаратов. Что будет дальше, на какое время успокоилась болезнь? Трудно однозначно ответить. Покажет время. Но теперь я гораздо спокойнее смотрю в будущее.

**Дмитрий Чиж,**  
пенсионер

## ПОДВИГ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**Гоша и Гриша — долгожданные и горячо любимые дети супругов Григорьянов. Но, волею судьбы, счастье появления на свет двойни омрачилось трагедией — врачи поставили страшный диагноз: детский церебральный паралич.**

На приеме у врача клиники «Наран» Сергея Кима двойня — два мальчика, абсолютно непохожих друг на друга. Гриша робкий и немного капризный, ни на шаг не отходит от мамы. За толстыми линзами очков большие серьезные глаза с густыми ресницами, которым позавидует любая девочка. Такие же ресницы и у его брата Гоши. А еще у него необыкновенная улыбка. Лежа на кушетке, он улыбается маме и очень живо реагирует на все происходящее. А в это время чуткие руки врача бережно массируют невероятно худое, малоподвижное тельце малыша.

Двойняшки появились на свет в Тюменской области. Мама Оксана, решившая родить в 35 лет и пережившая очень трудную беременность, почти сразу со страхом осознала, что с ее долгожданными сыновьями не все дадено. Особенно тяжелым был Гоша, который родился на несколько минут раньше Гриши, путем экстренного кесарева сечения. Весил малыш всего полтора килограмма, три дня провел на аппарате искусственной вентиляции легких. Голову Гоша научился держать только к восьми месяцам, к двум годам не умел стоять и ходить. В Московском научно-терапевтическом центре по профилактике и лечению психоневрологической инвалидности Гоше поставили диагноз «**Внутриутробное поражение ЦНС. Нарушение двигательного, психоречевого развития. ДЦП.**». А Грише офтальмологи срочно рекомендовали делать операцию на глаза, но без гарантии положительного результата.

Что пережила Оксана, известно только ей самой. Кажется, что отчаяние, страх и уныние этой волевой и решительной женщине не знакомы. Ради бу-



дущего сыновей семья кардинально поменяла жизнь, переехав в Москву. Старшая дочь учится, папа зарабатывает на жизнь, а мама полностью посвятила себя двойне. Сейчас мальчикам уже по 3,5 года, но Оксана ни на минуту не может доверить их ни одной няне.

Однажды после лечения в разных клиниках кто-то порекомендовал ей обратиться в «Наран». Оксана благодарит Бога, что оказалась здесь. Она полностью доверилась врачам тибетской медицины и беспрекословно выполняет все рекомендации.

— Малыши стали живее, энергичнее, хорошо спят. Гоша уже неплохо ходит с опорой, понемногу пытается говорить со мной, а у Гриши, наконец, перестало ухудшаться зрение, отпала необходимость в операции, идет положительная динамика по астigmatизму, — рассказывает Оксана, демонстрируя медицинские карты мальчиков.

Героическая мама Оксана позаботилась и о том, чтобы о чудесных методах лечения врачей «Нарана» узнали все знакомые, друзья и родственники. Из Татарстана специально приехала бабушка малышней, врач по профессии, чтобы пройти курс оздоровительной терапии в клинике. Собирается прийти на консультацию в «Наран» и соседка. Говорит, что вера в чудо в глазах Оксаны действует сильнее любых доводов.

## САХАР СНИЗИЛСЯ С 12,0 ДО 4,1 ЕДИНИЦ — ЭТО ФАКТ!



**Сахарный диабет — эти слова для кандидата психологических наук, исполнителем директором партии «Союз правых сил», мужчины в расцвете лет Олега Пермякова прозвучали как приговор.**

— В феврале 2007 года я был на приеме у врача в поликлинике, и с ужасом узнал, что теперь я инсулинозависимый человек, а 22-го по совету знакомых пришел на консультацию в «Наран».

Здесь мне сказали, что диабет лечится и все не так уж страшно. И оказались правы: после шести сеансов, когда я еще и половины курса не прошел, у меня снизился сахар с 12 ммоль/л до 6,2 ммоль/л, артериальное давление — со 160/100 мм рт. ст. до 120/80 мм рт. ст. Это потрясающе! Я не принимал никаких сахароснижающих средств, только процедуры и фитотерапию. После лечения мой сахар пришел в норму — достиг 4,1–4,5 ммоль/л, и с тех пор практически не повышается. При этом я веду свой обычный образ жизни и не пью никаких лекарств. Только приобрел привычку раз в месяц проверять уровень сахара в крови. В последний раз, в апреле этого года, он составил 5,3 ммоль/л. Прекрасный результат! Спасибо огромное, что есть такая клиника, такие люди, которые всегда готовы прийти на помощь.

## ЗА МЕСЯЦ Я ПОХУДЕЛА НА 8 КИЛОГРАММОВ

Москвичка Софья Беляева по профессии инженер-строитель, имеет диплом психолога. И все же главным занятием своей жизни она всегда считает увлечение Востоком и восточной медициной. Софья Борисовна профессионально занимается Су Джок-терапией и уже имеет широкую практику. Беляева считает, что для того, чтобы распознать болезнь, важно все: дата рождения человека, его внешний вид, голос, цветовые и вкусовые пристрастия. Воздействуя различными способами на активные точки, расположенные на кистях и стопах, Софья Беляева избавляет от недуга, повышает энергетический тонус организма.

Но, к сожалению, лечить себя ей было не под силу. А самочувствие, между тем, ухудшалось. На фоне аутоиммунного тиреоидита развилась **гипотиреоз, ишемическая болезнь сердца, ожирение II степени**. В последнее время Софья Борисовна еще и мучилась от болей в спине и пояснице, отекали ноги. Врач в поликлинике поставил диагноз: **воспаление седалищного нерва**.

— Газета «Вестник тибетской медицины» попала мне на глаза, когда я уже собиралась отправиться в Тибет, — рассказывает Софья Борисовна. — Я верила, что лучшую помощь найду только у тибетских врачей. А тут подарок судьбы: такая клиника, оказывается, есть в Москве. А са-



мое главное, там работают врачи из Бурятии — второй малой родины тибетской медицины у нас в России.

Софья Борисовна тоже оказалась прилежной и сведущей пациенткой. На равных с врачом она могла рассуждать об энергетических меридианах и активных точках, грамотно могла рассказать о своих ощущениях на сеансах иглорефлексотерапии и точечного массажа.

— Мы с моим врачом, Алексеем Николаевичем Ванчиковым, идеально подходим по зодиакальному гороскопу, — воодушевленно рассказывает Софья Беляева. — И, наверное, еще и поэтому я получила от лечения гораздо больше, чем ожидала. Уже после нескольких сеансов во всем теле возникло ощущение молодой лег-

кости, хотелось бегать, прыгать, радоваться жизни.

Сейчас я даже не помню, где у меня болело, а ведь когда пришла в клинику, свет казался не мил. В метро уступали место как беременной, поскольку живот у меня был просто огромным. И как-то незаметно, в процессе лечения я скинула вес с 83 до 75 килограммов. Удивительно, я ем сейчас даже больше, чем прежде, но теперь уже «правильную» пищу. Отказалась от картошки и бананов, из мяса оставила только говядину, а фрукты и овощи ем только в отварном или тушеном виде. Ушли такие неприятные явления, как постоянный метеоризм и неустойчивый стул. Через три месяца вновь планирую продолжить лечение в «Наране». Даже жаль, что нельзя сделать этого раньше.

### «И ПРИХОДИТ ВЕРА...»

*Клиника тибетской медицины, Звучное название «Наран». Лечит, как когда-то Авиценна, От душевных и телесных ран.*

*Эффективны методы лечения — Покоряется болезней лес! И уходят боли, страх, мученья С помощью божественных небес...*

*Руки золотые массажистов, Красота, внимание, тепло, Кладёшь вековых традиций Сотворяют чудо и добро!*

*Как кудесник, бережно, целебно К нам подходит врач-специалист, И приходит вера — непременно Будешь здоров и от болезней чист!*

**И. П. Пономаренко, Л. П. Королева, Н. В. Королев. г. Москва**

\*\*\*

*Вы боль снимаете руками, Такой талант вам Богом дан, И чудеса творите с нами В прекрасной клинике «Наран».*

*Теплом души легко коснетесь, Согреете сияньем глаз, И простодушно улыбнетесь, Веляя дух здоровья в нас.*

*И боль из тела исчезает, И взгляд становится светлей, Как будто снова начинаем Мы новой жизнью жить своей.*

*И солнце льется к нам в ладони, Здесь нам урок здоровья дан, А вы врачи — на царском троне В прекрасной клинике «Наран».*

*Пусть ваши руки не слабеют, Пусть не иссякнет дух души, И пусть глаза улыбкой греют, Ведь вы как солнце хороши!*

**Анна Тарасова, г. Москва**

## Фитобар клиники «Наран»



**Лечебные наколенники «Да Чанг Джин»** изготовлены из натуральных материалов. Лечебная прокладка наколенника состоит из 33

## ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ

ингредиентов и является эффективным средством для лечения заболеваний коленных, голеностопных, локтевых и других суставов, хорошо устраняет местную боль, затруднение сгибания и разгибания конечностей, улучшает циркуляцию крови, способствует восстановлению структуры хрящевой ткани. Наколенники рекомендуются при вывихах, растяжениях, бурситах, артритах и артрозах.

**Лечебные пластыри «Да Чанг Джин»** применяют для устранения местной боли в суставах, затруднениях при сгибании и разгибании суставов, припухлостях, онемении или ограниченных движениях, вызываемых холодом и повышенной влажностью. Пластыри способствуют циркуляции крови, восстановлению тканей суставов при вывихах, ушибах, повреждениях соединительной ткани костей.

## ЧУДЕСНАЯ НАСТОЙКА ОТ КАШЛЯ

Настойка «Сяо Кэ Цуань» используется в комплексном лечении воспалений верхних дыхательных путей (острого и хронического бронхита, пневмонии, фарингитов, трахеитов и т. д.), эффективна при бронхите курильщика, коклюше. В этом препарате удивительно сочетаются бронхолитический эффект (расширение бронхов при их спазме) и воздействие на кашлевой центр (снятие рефлекторного кашля, першения в горле), что особенно важно

в педиатрической практике.

Микстура оказывает мощное противовоспалительное и муколитическое действие (разжижает мокроту), способствует снижению секреции мокроты и ее быстрому выведению, т. е. является сильным отхаркивающим и противокашлевым средством. Может использоваться местно для лечения синуситов (гайморита, фронтита).



Препарат также рекомендуется как противоастматическое средство (заменяет эуфиллин).

## «ЗОЛОТАЯ КАРТА» ДЛЯ ГРУДИ



**Состав:** тибетский шафран, корень дудника китайского, корень астрагала, смола босвеллии, смола коммифоры мирра, корень володушки, корень рапонтикума, тысячеголов посевной, гирчовник влагилицный, ликвидамбар восточный, сафлор красильный и др.

**Действие:** благодаря своему составу прокладки усиливают кровообращение в молочных железах, оказывают рассасывающее и противоопухолевое действие, успокаивают боль, способствуют поддержанию и исправлению формы груди.

**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.

Рекомендуется использовать прокладки при усыхании, деформации, дряблости молочных желез, в том числе после грудного вскармливания.

**Способ применения:** для наружного применения. Приложите прокладку к проблемной зоне. Прокладки используются в течение 7–14 дней.

**Противопоказания:** не использовать во время беременности, возможна индивидуальная непереносимость компонентов.

## РАСТВОРЯЕТ КАМНИ В ПОЧКАХ



**Шеншитонг** (в составе: тысячеголов посевной, девясил британский, внутренняя оболочка куриного желудка, вербейник христинины, шалфей многокорневичный, лигозиум японский, гвоздика пышная, роза Бэнкса, солоцвет двузубый, трава горца птичьего и т. д.).

• растворяет камни почек и мочевыводящих путей независимо от их состава, качества и количества;

- способствует безболезненному их выведению;
- обладает мочегонным эффектом;
- оказывает антибактериальное действие;
- уменьшает отечность слизистой мочевыводящих путей;
- снимает воспалительный процесс мочевыводящих путей;
- обладает спазмолитическим действием, купирует болевой синдром;
- нормализует химический состав мочи, восстанавливает водно-солевой обмен, препятствуя тем самым появлению новых солей и камней в почках;
- устраняет застойные явления в области малого таза, способствует улучшению венозного кровотока.



## ПРОКЛАДКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Лекарственные прокладки «Саньбафулэ» («8 марта») — эффективное лечебное средство от женских и мужских заболеваний.

**Основные лечебные свойства:**

- оздоровление микрофлоры;
- нормализация функций органов малого таза и промежности;
- антибактериальный, противовирусный, противовоспалительный эффект;
- репаративное (заживляющее) действие.

Гигиенические защитные прокладки пропитаны настоями и экстрактами 38 лечебных трав, они несут в себе природную энергетическую информацию, которая и обуславливает их оздоровительное действие.

Прокладки «Саньбафулэ» используются как местное средство при лечении различных гормональных нарушений женской половой сферы, воспалительных заболеваний органов малого таза, вирусных поражениях гениталий и органов второго таза, нарушениях менструального цикла, зуде наружных половых органов, первичном и вторичном бесплодии, спаечных процессах в полости малого таза, эндометриозе, молочнице и т. д.

Прокладки прекрасно зарекомендовали себя при лечении даже сугубо мужских заболеваний, таких как острый и хронический простатит, орхоэпидимит. Их используют для лечения острого тромбоза, геморроидальных узлов, причем купирование болевого синдрома достигается в течение нескольких часов, уменьшается отек, снимается воспаление, рассасываются тромбы.

**Комплексное лечение в клинике тибетской медицины «НАРАН» нацелено на общее оздоровление организма и индивидуальный подход к каждому пациенту.**

**Врачи нашей клиники помогут вам при:**

- вегето-сосудистой дистонии, головной боли, мигрени
- остеохондрозе, межпозвонковой грыже
- неврозах, депрессии, нарушении сна
- невритах, тиках, заикании
- хроническом рините, бронхите, бронхиальной астме, аллергиях
- гипо- и гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях
- ожирении, сахарном диабете
- желчно- и мочекаменной болезни
- заболеваниях желудочно-кишечного тракта, опущении желудка, кишечника, почек
- хронических гепатитах, панкреатите, хроническом холецистите
- заболеваниях почек
- уретрите, простатите, аденоме простаты
- миоме матки, эндометриозе, нарушении менструального цикла, бесплодии
- нейродермите, псориазе, угревых дерматозах
- заболеваниях суставов, артритах, артрозах, коксартрозе, ревматоидном артрите, подагре
- заболеваниях щитовидной железы (гипотериозе, тиреотоксикозе, узлом зобе)
- системных заболеваниях и др.

**БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ЛЕЧЕНИИ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ.: (495)221-21-84**

## ЛЕЧЕБНЫЙ ЖЕНСКИЙ ПЛАСТЫРЬ

**Показания к применению:** доброкачественная фиброма матки, гиперплазия молочных желез, мастопатия, нарушение менструального цикла, миома матки, боли при менструации.

**Состав:** ветки кассия торы, персиковые зерна, гвоздика, микроэлементы и др.

**Способы применения:**

- при наличии опухоли матки плотно наклеить пластырь на низ живота;
- при кистозном образовании наложить на пораженный участок;
- при гиперплазии молочных

желез, при болях в молочных железах приклеить пластинку на грудь;

- при нарушениях менструального цикла приклеить на низ живота, носить перед менструацией и во время нее.



# О ПРИНЦИПАХ ДИАГНОСТИКИ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ



**В трактате «Чжуд-Ши» о первой встрече врача и пациента сказано так: «Больной и лекарь встречаются друг с другом в силу прежних заслуг и деяний». И действительно, встреча врача и пациента никогда не бывает случайной, как не бывает случайной болезнь — она является следствием всей предыдущей жизни человека. Главным залогом успешного лечения, по мнению заместителя главного врача по организационно-методической работе, врача-консультанта клиники «Наран» Гиляны Мангаевой, является сотрудничество и взаимопонимание врача и пациента, которое начинается с их самой первой встречи, то есть на консультации:**

— Врач тибетской медицины всегда помнит, что должен лечить не болезнь, а самого больного. Сможет ли человек, столкнувшись с серьезной болезнью, переосмыслить свою жизнь, изменить привычки? К сожалению, далеко не все понимают, что болезнь сигнализирует о том, что человек должен измениться внутренне. Современная фармакология предлагает широчайший спектр лекарственных химиопрепаратов, способных устранить и заглушить любые болезненные симптомы, при этом оставляя нетронутой саму болезнь, ее истинный источник.

А как построена современная диагностика? Заболев, человек сталкивается с целым ворохом бумажек — результатами ультразвуковых, магнитно-резонансных, биохимических и прочих исследований. Диагноз, как правило, известен, но что с этим делать дальше? Откуда взялась киста? Почему в печени возникла гемангиома? Как получилось, что у внешне здорового человека вдруг обнаружили рак? Увы, современная медицина, несмотря на расцвет высоких технологий, пока не в состоянии дать точное объяснение природы таких заболеваний, как ревматоидный полиартрит, рассеянный склероз, системная красная волчанка, склеродермия, рак и других. В многочисленных медицинских справочниках, которые есть в любой домашней библиотеке, так и пишут: «этиология заболевания не ясна».

Диагностика и методы лечения в традиционной тибетской медицине принципиально отличаются от европейских медицинских технологий. Она располагает подробным разяснением общих причин возникновения заболеваний. Недуг рассматривается как нарушение равновесия в единой жизненной системе, которой является человеческий организм. Наши постоянные читатели хорошо знают, что основу жизнедеятельности организма составляют три регулирующие конституции — Ветер (нервная система), Слизь (эндокринная и лимфатическая системы), Желчь (пищеварительная система). Равновесное состояние этих трех конституций означает здоровье и хороший иммунитет. Соответственно, любая болезнь происходит по причине воз-

мущения одной или нескольких конституций или доша, как называют их в тибетской медицине. «Не бывает болезней, не вызванных доша», — гласит «Чжуд-Ши».

Внятное представление об организме как о едином целом определяет с самого начала последовательную и обоснованную классификацию болезней. Прием пациента у врача-консультанта обычно занимает 1–1,5 часа.

С помощью опроса, осмотра, пульсовой диагностики, учета показателей мочи пациента врач тибетской медицины способен точно установить причину болезни, условия ее возникновения.

## Опрос

Опрос направлен на выявление причины и условий развития заболевания, которые лежат в основе возмущения конституции.

Главной **причиной болезни**, согласно буддийскому учению и тибетской медицине, является наведение, порождающее три душевных омрачения:

- гнев (отрицательные эмоции, стресс);
- страсть и привязанность (различные виды маний и фобий);
- невежество (леность, незнание человеком своей природы).

**Условиями развития болезни** являются:

- неправильное питание и образ жизни, несоответствующие природной конституции;
- внешние факторы (климат региона проживания, температурный фактор).

## Осмотр

При осмотре врач внимательно наблюдает за пациентом, детально анализирует поведение и наружность. Ничего не ускользает от его внимания: жесты, взгляды, эмоции и чувства человека. Проверяется состояние мышц, особенности дыхания, цвет кожи и видимых слизистых, состояние органов чувств и др. При осмотре устанавливается тип конституции пациента и состояние ее расстройств (возмущения).

Например, в тибетской медицине большое внимание уделяют осмотру языка. Так при наличии дисбаланса конституции язык может иметь следующие характеристики:

При расстройстве конституции Ветер:

- ярко-красный, особенно кончик;
- сухой, заострен;
- обложен тонким белым налетом.

При расстройстве конституции Желчь:

- обложен желтым налетом (в зависимости от пищи налет может становиться темно-коричневым и даже черным);
- неприятный запах изо рта.

При расстройстве конституции Слизь:

- увеличен, утолщен, с отпечатками зубов по краям;
- обложен толстым белым налетом;
- много клейкой слюны и слизи.

## Пульсодиагностика

По пульсу врач тибетской медицины может определить состояние 12 внутренних органов человека: шести плотных — сердца, легких, печени, почек, поджелудочной железы и селезенки, и шести полых — желудка, желчного пузыря, мочевого пузыря, тонкого кишечника, толстого кишечника, а также предстательной железы — у мужчин и матки — у женщин. Пульс является своеобразным «вестником», который передает во внешний мир информацию о том, что происходит внутри организма, и, в частности, в каждом органе. В зависимости от их состояния в тибетской медицине различают до 80 изменений пульса. Кроме этих тончайших нюансов учитываются и время проведения диагностики, сезон года, конституциональная принадлежность и характер питания пациента, его эмоциональное состояние.

Исследование пульса проводят на запястье на лучевой артерии. Традиционно пульс измеряется в трех точках: цунь (под указательным пальцем), гуань (под средним пальцем), чи (под безымянным пальцем). Учитывается осевая симметрия, т.е. на левой руке расположены точки органов, находящиеся с левой стороны вертикальной оси: сердце, селезенка, левая почка, а на правой — органы, расположенные с правой стороны: печень, правая почка, легкие.

Характеристики пульса меняются в зависимости от степени возмущения конституции пациента. Люди типа Ве-



тер и Слизь имеют иньскую природу («холодную») — их пульс характеризуется слабым наполнением и напряжением, урежением частоты, тонкостью.

Пульс, имеющий сильные толчки, напряжение, наполнение, несколько учащенный, принадлежит людям конституции Желчь.

Диагностическая ценность пульсовой диагностики, также как осмотра и опроса, заключается в том, что врач дает обобщенное заключение о целостном состоянии пациента. Во-первых, устанавливается точная принадлежность к определенной конституции и ее состояние. Во-вторых, по характеру и степени возмущения конституции определяется тип заболевания; т.е. протекает оно по «горячему» янскому или по «холодному» иньскому типу, что равнозначно определению характера крови пациента. В-третьих, исходя из вышеизложенного, назначается правильное лечение.

## Исследование мочи (уринодиагностика)

Эта составляющая диагностики имеет особую диагностическую ценность. Недаром в «Чжуд-Ши» моча называется «зеркалом обследования». При исследовании важны такие характеристики, как цвет, испарение, запах, пена, осадок. По этим признакам опытный врач может диагностировать не только отдельные заболевания, но и более глубокие изменения в организме: преобладание «жара» или «холода», ситуацию их борьбы между собой, когда болезнь еще только зарождается.

Моча является хорошей диагностической средой, в которой отражаются все метаболические процессы, протекающие в организме.

При дисбалансе энергии Ветер моча прозрачная, обильная (особенно ночью), без запаха и пара, при помешивании на поверхности образуются крупные пузыри. Осадок мелкий на дне.

Состояние мочи при возмущении конституции Желчь: цвет от темно-желтого до красновато-оранжевого, обильная, с резким запахом, без пены, на поверхности образуются мелкие пузыри, которые вскоре с шумом лопаются. Осадок густой, желтый с хлопьями.

Моча при избытке Слизи бесцветная с сероватым оттенком, обильная, без запаха, испарения слабые; пузырьки, образующиеся на поверхности, напоминают пену в кружке с пивом. Такие пузырьки долго не лопаются. Осадок с белыми хлопьями.

Разумеется, успешность диагностики зависит прежде всего от знаний врача, его опыта и интуиции. Все методы диагностики важны и одинаково необходимы для того, чтобы иметь полную картину о состоянии здоровья пациента.

К этому мы приходим и в тесном сотрудничестве с самим пациентом, сообщая анализируем, обсуждаем и делаем выводы. Человек должен сам прийти к мысли о том, что основная причина дисбаланса в организме кроется в образе жизни и питании, не соответствующем его конституции. К концу приема у диагностика тибетской медицины пациент может уже получить внятный ответ, например на вопрос, почему возникла гемангиома. Ответ: это результат увеличения плохой «горячей» крови, выбрасывающей в организм шлаки. Также он узнает, какие факторы повлияли на ее увеличение, как это связано с конституциональными особенностями пациента и его питанием и образом жизни? Пациент получает общее представление о болезнях «жара» и «холода», и поэтому сможет рассказать, что киста возникла вследствие болезни «холода» почек, узлы в щитовидной железе — результат стрессов и отрицательных эмоций, и, следовательно, нарушения конституции Ветер, а заболевание глаз имеет природу «жара» и сигнализирует о нарушениях в работе печени.

Иногда нужно совсем немного — подарить человеку тепло и участие, веру в избавление от страданий, чтобы он смог забыть о боли и всей душой воспринял помощь врача тибетской медицины.

**«Лекарь, не знающий методов диагностики, похож на человека, заблудившегося в пустыне».**

«Чжуд-Ши»

**«Правильный диагноз — половина лечения».**

Гиппократ



## КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



# Наран

работает с 1989 года

**Только у нас!**  
**Все методы тибетской медицины**  
**в одном сеансе**  
**комплексного лечения:**

- Опрос, пульсовая диагностика
- Фитотерапия по традиционной технологии
- Аурикулотерапия, микроиглотерапия
- Энергетический точечный массаж
- Иглорефлексотерапия, цуботерапия
- Прогревание полынными сигарами (моксотерапия)
- Постановка банок и баночный скользящий массаж
- Стоун-терапия (литотерапия)

**КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО**

**Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)**

**Тел. (495) 221-21-84**

**www.naran.ru**



м. «Войковская»,  
5-й Войковский пр-д, 12



м. «Смоленская»,  
Панфиловский пер., 6



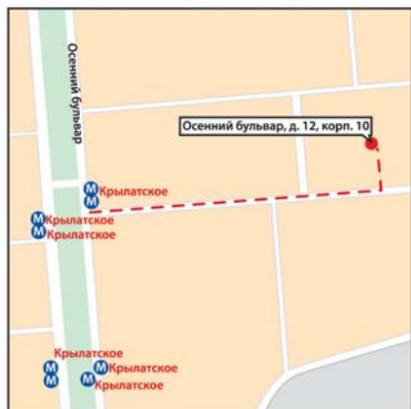
м. «Таганская»,  
ул. Народная, 20



м. «Проспект Мира»,  
ул. Гиляровского, 50



м. «Проспект Вернадского»,  
ул. Удальцова, 23



м. «Крылатское»,  
ул. Осенний бульвар, д. 12, корп. 10

## Тибетский астропрогноз с 1 по 31 мая

Удачные дни: 4, 7, 21, 23, 27

Благоприятные дни для стрижки волос:

2, 4, 5, 7, 8, 9, 13, 16, 17, 21, 27, 29, 31

Для выезда в дорогу:

7, 8, 13, 15, 17, 18, 19, 27, 29, 31

Неблагоприятные дни: 3, 30

В филиалах клиники «Наран»

**МЕДИЦИНСКИМ  
РАБОТНИКАМ  
СКИДКА – 50%**

на сеансы комплексного лечения

## Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

3 мая: «Холод почек», Хонинов М.В.

10 мая: «Тибетская фитотерапия», Лян В.Г.

17 мая: «Лечение последствий инсульта»,

Оникова Л.Н.

**Начало в 15.00.**

**Вход свободный**

Лекции в клинике на ст. м. «Проспект Мира»

3 мая: «Миома матки и тибетская медицина»,

Булатова Т.В.

10 мая: «Лечение запоров и диарей в "Наране"»,

Бахронов А.А.

17 мая: «Лечение последствий инсульта»,

Батомункуев А.С.

**Начало в 13.00.**

**Вход свободный**

**Запись по тел. (495) 221-21-84**

Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 5%

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»)

Шеф-редактор —

С. Чойжинимаева

Главный редактор —

Е. Санжаина

Верстка — Т. Апрыткина

Корректор — О. Михайлова

Дизайнер — Л. Петренко

Газета выходит

2 раза в месяц.

Общий тираж —

1 400 000 экз.

**Адрес редакции:** 125171,

г. Москва, ул. Народная, д. 20

**Тел.** (495) 221-21-84

(многоканальный)

**Наш сайт:** www.naran.ru

**E-mail:** mail@naran.ru

Газета отпечатана

в типографии ООО «ВМГ-Принт»

**Подписано в печать**

27.04.2009.

Заказ №

**Цена свободная**