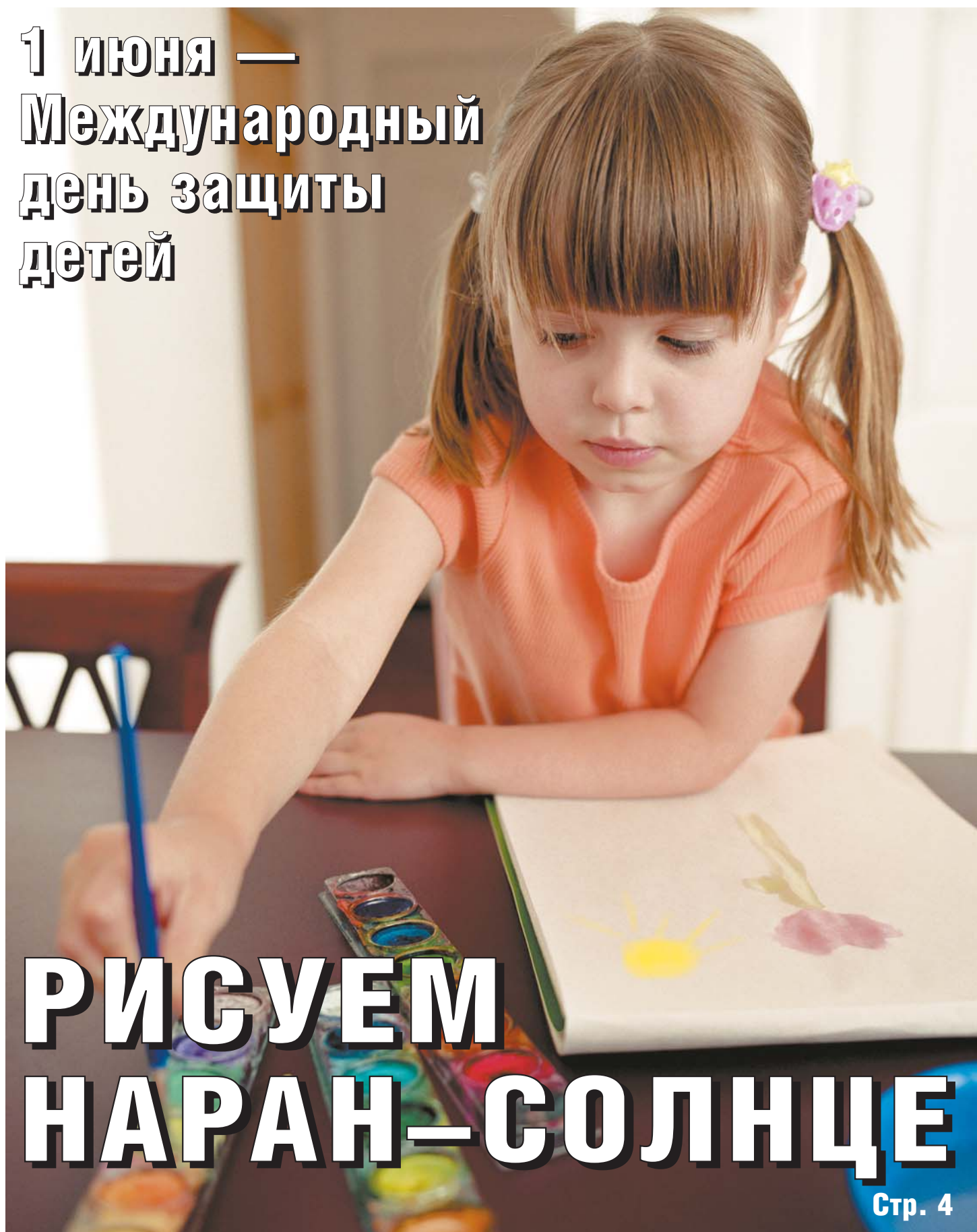




Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. [www.naran.ru](http://www.naran.ru)

**1 июня —  
Международный  
день защиты  
детей**



**РИСУЕМ  
НАРАН—СОЛНЦЕ**

Стр. 4

**В НОМЕРЕ:**

**ВСЯ ПРАВДА  
ОБ АТОПИИ**

Стр. 2

**НАШИ ВРАЧИ  
В МОНГОЛИИ**

**ПАНКРЕАТИТ —  
СЦЕНАРИЙ  
«ЖАРА»**

Стр. 3

**НЕРВНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА  
У ДЕТЕЙ**

Стр. 4

**ЗДОРОВОЕ  
МЕНЮ  
ПО-ТИБЕТСКИ**

Стр. 4–5

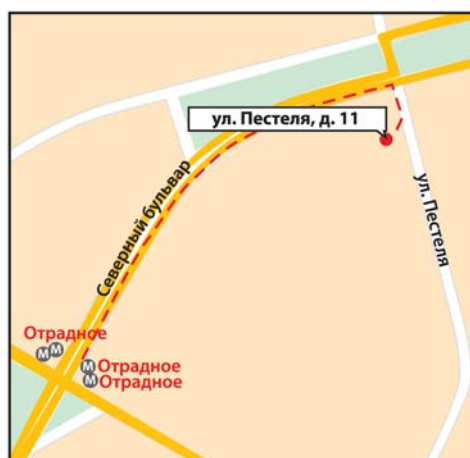
**ТЕСТ «МОЙ  
РЕБЕНОК»**

Стр. 6

**МИНУС 30 КГ —  
К ЛЕТУ!**

Стр. 7

**Дорогие друзья!**  
Крупнейшая в России  
клиника тибетской медицины «Наран»  
открывает в Москве 7-й филиал в Отрадном  
и приглашает всех жителей района  
по адресу: ул. Пестеля, д. 11.  
**В дни открытия филиала  
первым 100 пациентам скидка – 50%!**





# КАК ОСТАНОВИТЬ АТОПИЧЕСКИЙ МАРШ?

## Тибетская медицина избавит от аллергии навсегда



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

Термин «атопия», который происходит от греческого слова, означающего «чужеродный», впервые введен в 1922 году для определения форм повышенной чувствительности организма к факторам окружающей среды. Проявлениями атопии являются различные аллергические заболевания и их сочетания. Их естественное развитие в течение жизни человека получили название «аллергический» или «*атопический марш*». Как он выглядит? Первые признаки атопии появляются вскоре после рождения ребенка в виде *тицовой аллергии* и достигают своего пика к середине первого года жизни. В этом же возрасте наблюдается нарастание симптомов *атопического дерматита*. В дальнейшем распространенность атопического дерматита уменьшается. Зато постепенно нарастают симптомы бронхиальной астмы, которые к 6–7-летнему возрасту выходят на первое место. Однако к подростковому периоду лидирующую позицию начинает занимать *аллергический ринит*.

Вся атопическая триада с точки зрения тибетской медицины относится к «возмущению» одной из трех дошей: Слизь, Желчь, Ветер. В детском возрасте заболевание чаще обусловлено нарушением Слизь и Желчи. Можно ли остановить атопический марш с помощью методов древней медицины?

**АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ (АД)** подразделяется на три последовательные фазы: младенческую, детскую и взрослую, и у каждой имеются характерные особенности. У детей обычно поражаются разгибательные поверхности конечностей, шея, локтевые и подколенные ямки, тыл кисти, у взрослых чаще наблюдается поражение кожи лица и шеи (синдром красного лица), области декольте и кожи кистей рук, стоп, пальцев. Мокнутие обычно свидетельствует о присоединении вторичной инфекции. Но в любой фазе типичны сухость кожи, кожный зуд, утолщение кожи, шелушение, гиперемия и типичные для каждого возраста высыпания.

По данным нескольких исследований, приблизительно у половины пациентов с АД в дальнейшем развивается бронхиальная астма, особенно при тяжелом его течении, и у двух третей — аллергический ринит. Поэтому так важно, чтобы лечение было направлено не только

на предотвращение обострений самого атопического дерматита, но и на то, чтобы предупредить развитие других форм атопической болезни.

Современная медицина практически бессильна перед атопическим дерматитом. Упор делается на исключение или снижение контакта с аллергеном, назначение антигистаминных препаратов, ферментов и витаминных препаратов. Неоправданно часто врачи используют для лечения детей гормональные и иммуноподавляющие средства. Однако исчезновение кожных симптомов на практике означает лишь уход болезни внутрь.

Если рассматривать с позиций тибетской медицины, это заболевание вполне поддается лечению — поскольку выяснены причины его развития. Все заболевания кожи являются частью общего поражения организма на основе возмущения конституции Слизь (лимфатическая и эндокринная системы), Желчь (пищеварение) и Ветер (нервная система). Первопричина нарушений работы этих систем — неправильный образ жизни и питания. При этом кожа является зеркальным отражением состояния организма и функционирования внутренних органов. В детском же организме над всеми другими жизненными началами преобладает «холодная» конституция Слизь (символизирует рост, развитие). Очень часто несоблюдение элементарных правил здорового образа жизни и питания способно легко вывести Слизь из равновесия в неокрепшем детском организме, и привести к расстройству других жизненных начал в организме — Ветра и Желчи. Любые внешние проявления, изменение цвета и фактуры кожи, зуд и другие воспринимаются как сигнал этих нарушений, зашедших достаточно далеко. Родители, следуя рекомендациям врачей, при пищевой

овсяная и рисовая каши, свинина, кабачок, тыква, лук, укроп, оливковое масло, сметана, козье молоко и творог, соки, некоторые фрукты. Что же получается? Вместо лечебного эффекта подобная «диета» лишь ухудшает состояние ребенка, склонного к аллергии. Все эти продукты являются «холодными». Особенно свинина, бананы, сметана, козье молоко и творог из козьего молока, вода и соки. Они замедляют метаболические процессы в организме, а в особенности подавляют «огонь» желудка — его «огненную теплоту», накапливают Слизь в организме. Дополнительными факторами развития атопического дерматита являются частые переохлаждения ребенка (в том числе в результате увлечения родителей закаливанием!), пережитый стресс или нервная обстановка в семье. Кроме того, такие часто используемые в педиатрической практике лекарства современной медицины, как поливитамины, ферменты, иммуномодуляторы являются «иньскими» средствами, и также вызывают увеличение слизи в организме и расстройству желчи (сбои в пищеварительной системе), нарушая метаболические процессы в организме.

**БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА** — следующий шаг в развитии атопического марша. Длительное «возмущение» Слизь, оставленное в младенческом возрасте без правильного лечения, приводит к ее накоплению в организме, в частности, в бронхах и легких. Астма характеризуется периодическими приступами удушья или затрудненного дыхания вследствие бронхоспазма, которые сопровождаются сухим кашлем и свистящими хрипами в бронхах. Механизм заболевания состоит в том, что избыток слизи в бронхах суживает их просвет и препятствует дыханию (сценарий «холода»). Если в бронхах развивается воспалительный инфекционный процесс, происходит разбухание, утолщение их стенок, что также вызывает сужение просвета между ними (сценарий «жара»). Чем больше сужение просвета, тем больше затруднено дыхание.

В обоих случаях спазм бронхов вызывает острый приступ удушья — мышцы, окружающие бронхиальные трубочки, резко сокращаются, суживают бронхи, и воздух перестает поступать по ним. Так возникает приступ удушья.

На первой стадии приступы могут происходить один-два раза в год, на второй — уже один-два раза в месяц или в неделю. И,

наконец, когда болезнь переходит в третью стадию, приступы становятся постоянными и продолжительными, вызывая сильный страх у ребенка.

В европейской части России чаще всего встречается астма по сценарию «холода», то есть вызванная возмущением конституции Слизь.

Причины накопления слизи в бронхах — регулярное потребление пищи, охлажденной в холодильнике, холодной воды и напитков. А также иньских, то есть «холодных» продуктов: молока, кефира, йогуртов и творожных сырков, картофеля, хлебобулочных и кондитерских изделий, молочных каш, сырых овощей и фруктов.

Провоцируют заболевание переохлаждение организма, особенно в сыром и влажном климате, «закаливающие» процедуры, недолеченные и перенесенные на ногах бронхиты, ангины, грипп, пневмонии и другие заболевания дыхательных путей. Длительное воспаление приводит к изменению качества и увеличению слизи в бронхах, а общее нарушение конституции Слизь вызывает ее накопление, закупоривание и сужение просвета бронхов.

**АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ** является завершающим этапом развития атопического марша. Слезящиеся глаза, заложенный нос, чихание, зуд, приступы удушья, слабость — таковы его признаки. Атопический ринит нередко сочетается с бронхиальной астмой, но существует и самостоятельно в виде двух форм: острой формы, чаще сезонной (поллиноз, сенильная лихорадка) и круглогодичного аллергического ринита. Эти формы сочетаются с конъюнктивитом (воспаление слизистых оболочек глаза) — обычно весенним, возникающим как аллергическая реакция на пыльцу.

Основные симптомы аллергического насморка: спонтанное чихание, зуд в носу, заложенность, слезотечение. В течении аллергического ринита наблюдаются несколько стадий: от периодической заложенности носа до постоянной, когда образуется хронический отек, и возможно появление полипов — разрастаний слизистой носа или околоносовых пазух, которые постепенно закрывают носовые проходы.

В тяжелых случаях поллиноз сопровождается астматическими приступами удушья, кашлем, высыпаниями на коже, высокой температурой.

Любая аллергия накладывает очень жесткие ограничения на образ жизни больного. Не говоря уже о том, что затрудненное дыхание действует на тонус сосудов головного мозга, на уровень внутричерепного и глазного давления, а постоянный зуд способен свести с ума. Аллопаты обычно назначают сосудосуживающие и антигистаминные препараты, однако эти, лишь симптоматические методы лечения, улучшают состояние больного временно.

**ЛЕЧЕНИЕ** при аллергических заболеваниях подразумевает прежде всего правильное питание. На столе должна быть янская, т. е. «горя-

чая» пища. Для этого вареные и тушеные продукты должны подаваться к столу с пылу, с жару, и обязательно быть приправлены специями. Хороши любые — перец, имбирь, кардамон, кориандр, лук, чеснок и другие, а также непременно поваренная соль. В еде обязательно должны присутствовать кислый, соленый и острый вкусы. Очень полезен имбирный напиток, который включает в себя три вкуса (острый, кислый и сладкий) и содержит энергию Ян.

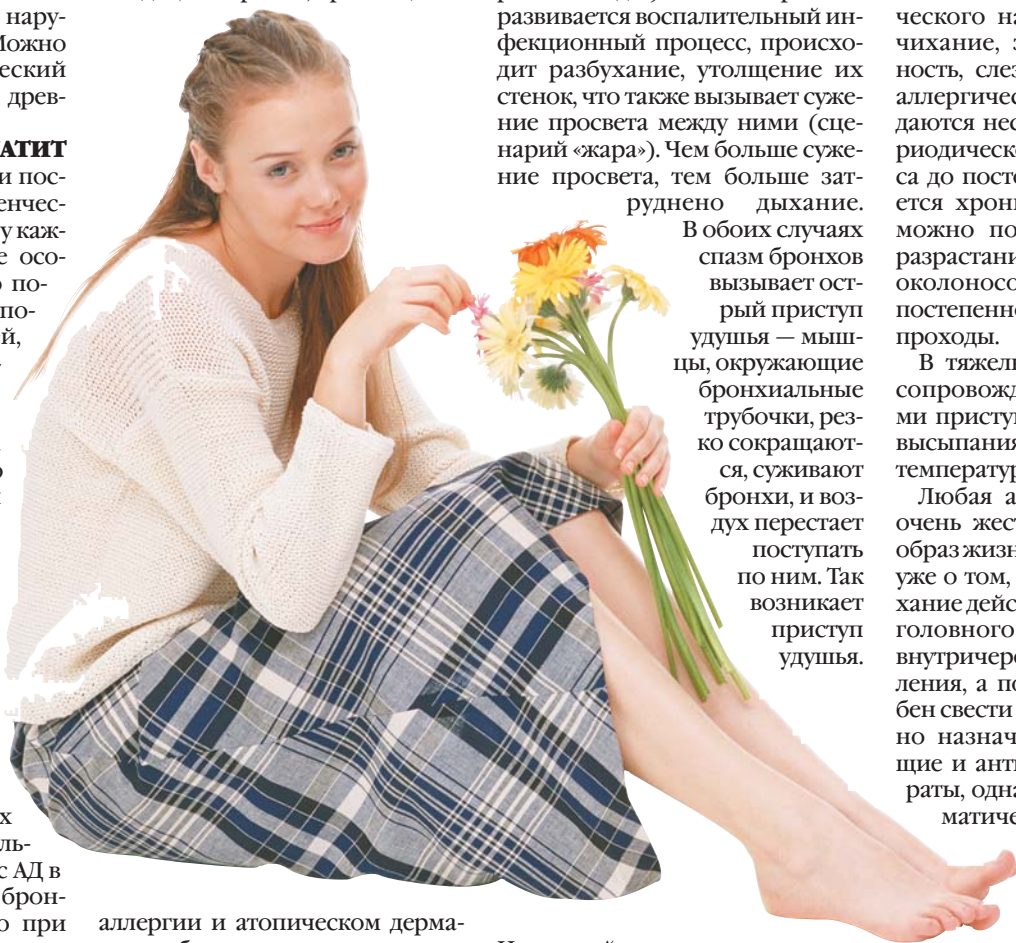
Из мяса рекомендуются конина, баранина и говядина (она содержит средние и слабо-теплые элементы) в тушеном виде и с приправами; если вы не можете обходиться без молока, непременно кипятите его, противопоказаны сырые овощи и фрукты, их лучше подавать в тушеном, печеном или вареном виде, вместо конфет и пирожных подойдут ягоды, сушеные фрукты и орехи. Пить лучше компоты, морсы, кисель.



Вся пища должна быть горячей; питье — ни в коем случае не холодным. Предпочтительнее раздельный принцип питания.

Мы назначаем тибетские фитопрепараты, гармонизирующие все три конституции и не имеющие побочных эффектов. В комплексном лечении атопического дерматита широко используются внешние методы воздействия — обработка пораженной поверхности пучковой иглой, прижигание полыньными сигарами, протирание специальной жидкостью на основе трав «Чистая кожа», оказывающей практически мгновенный лечебный эффект при сильном зуде и расчесах, а также мазями, в состав которых входят только растительные компоненты и масла. Симптомы *атопического дерматита* проходят уже через неделю — при условии правильного питания.

В клинике «Наран» накоплен большой опыт лечения *бронхиальной астмы* и *аллергического ринита*. Тибетская медицина располагает уникальными фитопрепаратами для выведения избыточной слизи из организма: «Джубрил», «Дали-16», «Панген-12», «Панген-15», «Дарбу-5», «Дарбу-19», «Сэмбру». Прекрасный эффект дают такие процедуры, как точечный массаж, прижигание полыньными сигарами, стоун-терапия, вакуум-терапия. Методика комплексного лечения, разработанная у нас, помогает людям любого возраста либо полностью избавиться от астмы и навязчивого насморка, либо контролировать симптомы заболевания — не давать болезни шанса взять верх над собой.



аллергии и атопическом дерматите соблюдают «строгую диету». Здесь и кроется корень бед. Например, в диетический рацион ребенка входят такие продукты, как



## СОВЕТЫ СВЕТЛАНЫ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ



При бронхиальной астме прогревание полынными сигарами можно провести в домашних условиях — этот метод усиливает приток крови к жизненно важным зонам и точкам, а через них — к легким и бронхам.

Дым полынных сигар обладает выраженным бактерицидным действием, способствует отхождению мокроты. Кроме прогревающего местного воздействия этот метод обладает иммуностимулирующим, повышающим защитные силы организма свойством.

Сигару поджигают и подносят тлеющий конец к нужной точке на расстоянии 1,5–2 см. Каждую точку прогревают 2–3 минуты. Лечение астмы требует не менее 11 сеансов прогревания.

Первая точка — **хэ-гу** (закрытая долина) — находится в геометрическом центре треугольной кожной перепонки, связывающей большой и указательный пальцы руки. Эти точки прогреваются на обеих руках.

Следующая точка называется **бу-лян** — «ворота легких». Прогрев ее способствует отделению слизи и отхождению мокроты. Расположена эта точка на 1 см ниже середины ключицы с обеих сторон — симметрично.

Ключевое звено к победе над астмой — расположенная на седьмом шейном позвонке точка «ста встреч».

\*\*\*

При **аллергическом рините** скорую помощь окажет такой народный рецепт: горсть луковой шелухи помыть, залить стаканом кипятка и закрыть крышечкой. Дать настояться до цвета крепкого чая (чем насыщеннее цвет, тем лучше) и пить 2–3 раза в день в горячем виде, при сильной заложенности носа можно выпить сразу 2 стакана.

Полезно прогреть область **гайморовых или лобных пазух**, а также ступни ног сухим теплом. Это могут быть мешочки с подогретой крутой каменной или морской солью, сваренное вкрутую яйцо. Длительность прогревания — 15 минут детям, до 30 — взрослым, 1–2 раза в день.

Хороший эффект дает **точечный массаж**: возле крыльев носа, в середине носогубной складки, вдоль носа, под глазами на середине щеки. Тщательно помассируйте также ладони, ступни, ушные раковины, это даст энергетическую подпитку организму.

## Новости «Нарана»

# МОНГОЛЬСКИЕ ВРАЧИ УДИВИЛИСЬ ДЛИТЕЛЬНОСТИ НАШИХ ЛЕЧЕБНЫХ СЕАНСОВ

**Врачи клиники «Наран» повышали квалификацию в монгольском медуниверситете.**

В этом году повышать уровень своих знаний отправились трое наших специалистов — врачи тибетской медицины Петр Сергушкаев, Инна Манджиева и Марина Джигаева. Обучение проходило при монгольском пансионате-санатории в Улан-Баторе. Учебным процессом руководил профессор кафедры нетрадиционной медицины Медицинского университета, академик Темир Батыр.

— С самых первых дней мы окунулись в атмосферу, которая нам понятна и давно знакома, — рассказывает врач Инна Манджиева. Профессор читал лекции по иглорефлексотерапии, упор был сделан на иглоукалывание по тибетской и китайской методике. Нужно сказать, что у монголов очень развита своя традиционная медицина (монгольская). Они никогда не стояли на месте, постоянно развивались и совершенствовались технические навыки. К ним едут обучаться врачи из Индии, Непала, Китая, а вот теперь и мы, из России.

Со своими монгольскими коллегами мы обменивались опытом на деле. Они долго удивлялись тому, что врачи клиники «Наран» ведут своего пациента буквально от А до Я. У нас все

процедуры совершает один врач, а сеанс комплексного лечения длится 1,5 часа!

У них все иначе. Один врач консультирует, другой ставит иголки, третий делает массаж. Им очень сложно понять, как мы справляемся сразу со всеми функциями, ведь полуторачасовой сеанс отнимает много энергии.

В монгольской медицине не практикуют стоун-терапию, зато делают разогревающий массаж с топленным молоком или бараньим жиром. Причем такой массаж делают сразу четыре массажиста, чтобы тело не остывало. Часто используется метод кровопускания, особенно по весне.

В Монголию приезжают лечиться люди с разных уголков планеты, в том числе и из России — из Улан-Удэ и Иркутска.

Мы встречали в пансионате пациентов, которые сетовали на то, что в их городе, в их стране восточная медицина не так развита, и приходится пускаться в путь, чтобы побороть недуг с квалифицированным врачом.

Из года в год мы постигаем новые веяния восточной медицины, учимся, разрабатываем новые методики. И нашим соотечественникам не нужно ехать за тридевять земель в надежде обрести здоровье и веру в себя...

Сангира УЛЮМДЖИЕВА



## Вопросы к врачу тибетской медицины

### ДВА ПУТИ ПАНКРЕАТИТА

«Два года назад у меня выявили хронический панкреатит. За любые излишества за столом расплачиваюсь болями в животе, часто беспокоят изжога, тошнота, неприятный вкус и сухость во рту, нарушения стула. Временами становится совсем плохо — рвота, жидкий стул. Принимала различные лекарства, ферменты, несколько раз лежала в больнице. После некоторого улучшения все повторяется. Что главное при лечении этой болезни?»

К. Чекина, Смоленская обл.



Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Проспекте Мира» Олег БИДУШКИН:

— Тяжесть в левом боку, изжога, угнетенное психическое состояние, быстрая утомляемость, плохой аппетит, а затем и непереносимость некоторых видов пищи — все это может быть симптомами панкреатита — острого или хронического воспаления поджелудочной железы. Анатомически этот орган относится к конституциям Желчь (пищеварение) и Слизь (эндокринная система).

Болезни поджелудочной железы, как и все болезни в тибетской медицине, делятся на болезни «жара» и «холода». Судя по описанным симптомам, у автора письма воспалитель-

ный процесс протекает по первому типу.

**Панкреатит по сценарию «жара»** развивается следующим образом. Раздражительность и гнев, а также пристрастие к жирной и острой еде, алкогольным напиткам, присущие людям Желчи (представители смешанных типов конституции Желчь-Ветер, Желчь-Слизь также имеют шансы заболеть панкреатитом по типу «жара»), приводят к увеличению в организме «горячей» крови и усиленной работе печени. Происходит избыточный выброс желчи, которая, попадая в проток поджелудочной железы, повреждает ее. Симптомы панкреатита, протекающего по типу «жара»: ощущение тяжести после еды, приступообразные боли в области живота, неприятный запах изо рта, сухость или повышенное слюноотделение, сладкий привкус во рту, вздутие живота. Периодические острые приступы голода сопровождаются дрожью в теле, ломотой в суставах. Появляются отрыжка, тошнота, жидкий маслянистый стул до 2–4 раз в сутки с примесью непереваренной пищи, желчи, иногда крови. Периоды обострения сменяются ремиссиями, во время которых симптомы притупляются.

Внешние проявления характеризуются отечностью верхних век, их опущением, покраснением кожных покровов, язык имеет сухой желтоватый налет или покрыт белыми пятнами, утолщен. Губы сухие, в уголках трещинки, заеды. Ладони, как правило, красные, пятнистые, стопы ног раздутые, отечные, красные.

**Панкреатит по сценарию «холода»** имеет несколько дру-

гую картину. Особенно подвержены этому типу болезни люди конституции Ветер — живые, энергичные, эмоциональные. Как правило, они способны переживать и нервничать по любому поводу. Все это снижает аппетит и метаболический огонь желудка, ослабляет работу кишечника, провоцируя хронические болезни ЖКТ.

Люди конституции Слизь, наоборот, пышнотелые, спокойные, медлительные. Особенно им следует опасаться переохлаждения и переедания, которые становятся главными причинами накопления в организме слизи, лимфы, жира и воды. Кровь становится «холодной» и вязкой вследствие злоупотребления непогретой вчерашней пищей из холодильника, сладостями и кондитерскими изделиями — холодная в прямом и переносном смысле пища тормозит работу желудка.

Снижение метаболизма желудка, в свою очередь, приводит к недостаточной работе поджелудочной железы и развитию панкреатита по «холодному» типу. Он характеризуется ощущением холода в руках и ногах, потливостью, болями (от тупых, ноющих до резких) в «подложечной» области. Нередко боль распространяется на левое подреберье, отдает в спину или становится опоясывающей.

Тяжесть в животе усиливается после еды, сопровождается тошнотой. Человек теряет аппетит, худеет, ощущает общее угнетение и слабость, страдает ночью от бессонницы, а днем — от сонливости. Кал жидкий, неоформленный, либо густой, вязкий, с кровью. Внешние признаки бо-

лезни: синюшный цвет кожи, губы бледно-красные, язык обложен белым налетом, опухший. Ладони рук и подошвы ног бледные, с синюшным оттенком, ногти ребристые и ломкие.

Если болезнь не лечить, то нормальная ткань поджелудочной железы постепенно замещается фиброзной, происходит ее обызвествление, ослабевают функции переваривания пищи, развивается сахарный диабет. Высок риск кистообразования, абсцесса и, наконец, рака поджелудочной железы.

Врачи тибетской медицины идут по пути устранения первопричины болезни в зависимости от преобладания «холода» или «жара». Применяемые в клинике «Наран» фитопрепараты очищают печень и кровь, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, стимулируют пищеварение, снимают воспалительный процесс. Если причиной панкреатита стала желчнокаменная болезнь, то для ее лечения используются фитопрепараты, растворяющие камни в желчном пузыре.

Особое значение имеет назначенный врачом индивидуальный рацион питания, а также гармонизация психоэмоционального фона.

При лечении активно стимулируются биологически активные точки на поверхности тела, расположенные на энергетическом меридиане поджелудочной железы и селезенки, печени и желчного пузыря. Воздействием на эти точки массажем, иглоукалыванием и прогреванием полынными сигарами достигается улучшение работы связанных с ними органов.



# Я СОЛНЦУ РАДУЮСЬ В «НАРАНЕ»!

В мае мы объявили среди маленьких пациентов «Нарана» конкурс рисунка, посвященный Международному дню защиты детей. Тридцать шесть мальчишек и девчонок, которые сейчас проходят лечение в шести московских филиалах клиники «Наран», с радостью откликнулись и нарисовали рисунки на тему «Мой любимый доктор», «Мама, папа, я — дружная семья», «Я солнцу рад!».

Родители признаются, что юные пациенты особенно охотно рисовали после лечебных процедур — для этого для них в уютных фитобарах клиники приготовлены карандаши, фломастеры и краски. Все ребята знают, что «наран» в перево-

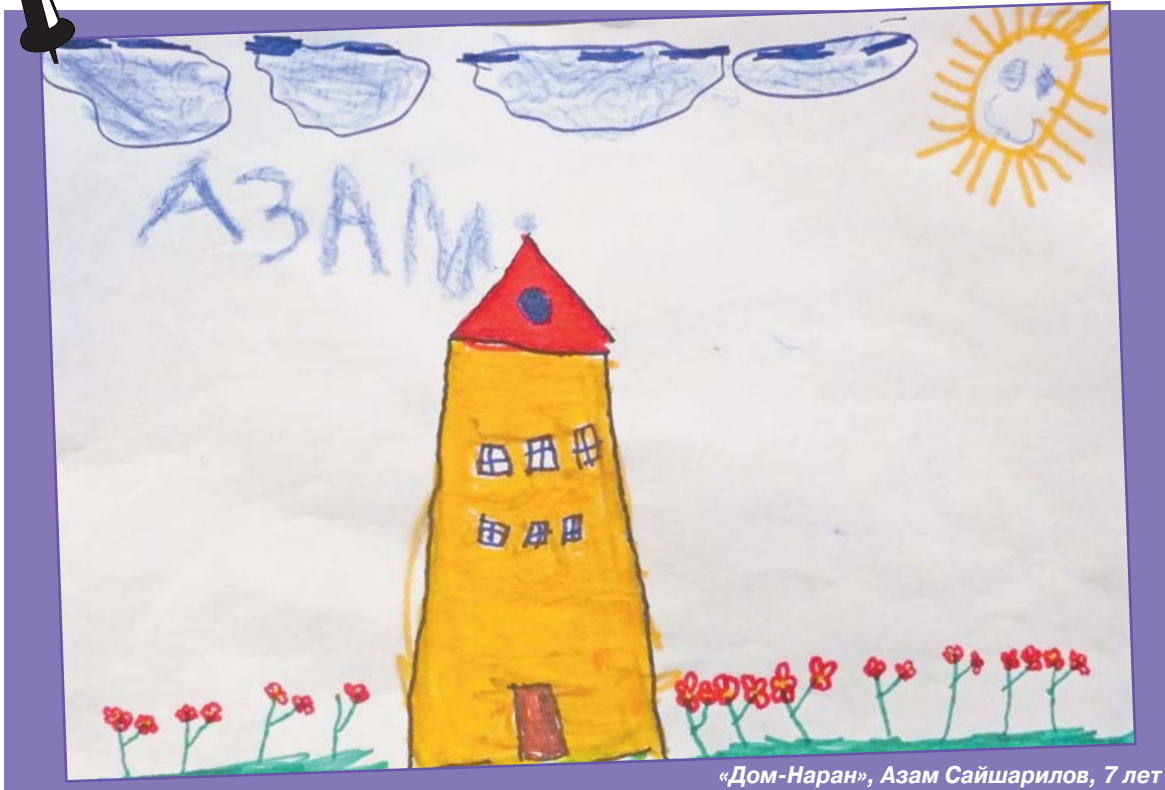
де на русский язык означает «солнышко». Поэтому на каждой картинке обязательно есть теплое желтое светило.

Честно говоря, выбрать лучшие рисунки было очень нелегко: ребята вложили в свои творения столько любви и старания, что любое из них было достойно первого места. И поэтому все «художники» без исключения приглашены 1 июня на наш праздничный «сладкий стол», где им будет вручен специальный подарок. А первые места и главный приз — сертификат на бесплатное лечение в «Наране» по программе «Детки, не болейте!» присуждены Валерию Прохорову и Азам Сайшарилову. Так совпало, что оба мальчика проходят лечение в клинике на

Таганской, у врача Мергена Тюрбеева. У третьеклассника Валерия курс комплексной терапии только начался, но уже есть неплохие результаты. Азама и его братика привела в клинику бабушка, которая сама уже прошла у нас успешное лечение. Две недели назад, когда семилетний Азам впервые попал в «Наран», он страдал от нервного тика, был замкнутым и молчаливым. Сейчас родные с радостью отмечают, что мальчик стал спокойнее и улыбчивее, с удовольствием рисует и лепит. На втором месте — 6-летняя Юлия Сулова. Активная и не по годам развитая девочка проходит лечение по программе «Детки, не болейте!» у врача Татьяны Галсановой. Почетное третье место присуждено

9-летней Алисе Никифоровой — она проходит лечение в клинике на «Проспекте Вернадского». Алиса с мамой специально приезжает в столицу из Мурманска на лечебные сеансы к врачу Изольде Ни. Девочка долгое время состояла на учете у кардионеврологов, практически не могла обходиться без обезболивающих препаратов. Сейчас, после первого курса

комплексного лечения и трех курсов тибетской фитотерапии, Алисе значительно лучше. Приз зрительских симпатий от сотрудников клиники получит 6-летняя Полина Чикина, а самой маленькой участницей конкурса стала 3-летняя Маша Росткова. Поздравляем всех победителей и участников конкурса и желаем им крепкого здоровья!



«Дом-Наран», Азам Сайшарилов, 7 лет



«Я на солнышке лежу», Валерий Прохоров, 9 лет

## БОЛЕЗНИ ВЕТРА В МЕГАПОЛИСЕ



**Геннадий ДМИТРИЕВ,**  
врач клиники  
«Наран»  
на «Войковской»:

— Первоклассника Ваню в «Наран» в панике привела мама. Начало учебы в школе вызвало у ребенка такой сильный стресс, что уже на второй день у мальчика начало подергиваться плечо, затем щека и веко. Иван никогда не был робкого десятка, но был домашним ребенком, в детский сад не ходил и мало общался со сверстниками. Получалось, что и в школу ему теперь дорога заказана. Было отчего впасть в отчаяние.

У детей, проживающих в мегаполисе, в последние годы катастрофически растет число психосоматических заболеваний, причиной которых является психика, не контролируемая сознанием: гипертоническая, логоневроз, энурез, непроизвольная дефекация или запоры, нарушения сна, нервные тики и др. С точки зрения тибетской медицины, «возмущение» конституции Ветер (нервной системы) в раннем детстве закладывает основу для развития сложных хронических заболеваний во взрослой жизни. Возможно ли избежать этого с помощью методов тибетской медицины?

Развитию психосоматических заболеваний — возмущению конституции Ветер способствуют

особенности современной жизни, ее темп, напряженность, конфликтность, психологический климат в семье, неправильное воспитание и питание, несоответствующее типу конституции ребенка. Семейные скандалы, нервная обстановка в семье приводят к неизбежному психоэмоциональным травмам ребенка. Учебные перегрузки в школе ведут к хронической усталости и различным нервным расстройствам. При этом в школах далеко не всегда учитываются индивидуальные особенности ребенка, его природные склонности, характер. Детей очень рано разделяют на «успешных» и «неуспешных», «перспективных» и «бесперспективных», провоцируя негативные эмоции: «звездную болезнь» у одних и чувство стыда и зависти у других. Психологи все чаще отмечают у детей такие чувства, как ожесточение, агрессивность, депрессии, хроническое чувство вины и даже попытки самоубийства.

Детство — возраст неведения, и ребенок абсолютно несвободен в своих поступках, беззащитен перед деспотизмом взрослых и агрессией сверстников. Каждый день новые опасности подстерегают нервную систему маленького человека. Внезапный сильный испуг может вызвать развитие **заикания (логоневроза)**. Как правило, возникновению заболевания предшествует общее расстройство нервной системы, которое может проявляться в нару-

шении сна, пугливости, плаксивости, эмоциональной зажатости ребенка. Заикание предполагает не только затруднение речи, но и затруднение при глотании, питье. Это связано с тем, что и речевые функции, и глотание управляются одним и тем же видом конституции Ветер (нервной системы), который в тибетской медицине на-

зывается **Ветром**, «движущим вверх». Анатомически «движущий вверх» Ветер соответствует шейному узлу симпатического ствола нервной системы («звездчатый» узел), ветви которого достигают глотки, гортани, голосовых связок). Возмущение этого вида Ветра также может привести к **нервным тикам** — произвольным подергиваниям частей тела: мышц скелетной мускулатуры,

плеча, мимической мускулатуры лица; может дергаться щека, верхнее или нижнее веко. При обследовании в «Наране» у Вани обнаружилось смещение второго, третьего и четвертого шейных позвонков, вероятно, вследствие родовой травмы. Присоединение стресса вызвало развитие нервного тика.



На фоне фитотерапии тибетскими препаратами (нормализующими состояние нервной системы) в сочетании с внешними методами воздействия нервный тик прекратился, улучшилось эмоциональное состояние, ребенок полностью выздоровел.

Скромные и стеснительные по природе дети в ситуации стресса эмоционально зажимаются, замыкаются в себе, сдерживают ес-

тественные позывы. Впоследствии это приводит к недержанию мочи (**энурез**) и кала (**энкопрез**), или запорам — возмущение Ветра, «очищающего вниз». Анатомически он соответствует пояснично-крестцовому узлу — ганглию, отвечающему за проведение нервных импульсов в органы малого таза. Насмешки сверстников и недовольство воспитателей только усугубляют картину. В питании при болезнях Ветра показаны сладкий, кислый и соленый вкусы, блюда должны быть горячими и питательными, а ребенку нужны максимум вашего тепла и участия. В арсенале тибетской медицины существуют уникальные фитопрепараты, нормализующие конституцию Ветер и улучшающие проведение нервных импульсов по нервным каналам.

Хороший лечебный эффект дает энергетический массаж с втиранием лечебных масел. Самым распространенным способом устранения проблем Ветра у детей (жесткость кожи, ее онемение, нервное напряжение и пр.) является втирание кунжутного масла (если нет возможности его достать, можно заменить кедровым или нерафинированным подсолнечным), смешанным с порошком мускатного ореха. В сочетании с иглокальвацией и прижиганием биологически активных точек полыньными сигарами лечение массажем дает быстрый и стойкий эффект.



# МЕНЮ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Болезни детей выделены в тибетской медицине в особый отдел, поскольку ребенок рождается с не вполне сформированными жизненными системами, и становление их происходит в течение всего периода детства и отрочества. Многие хронические заболевания взрослого человека берут свое начало в детском возрасте, когда они еще могли быть излечены или предотвращены. В клинике «Наран», которая стала настоящим просветительским центром для желающих вести здоровый образ жизни, разработан целый ряд рекомендаций и программ, призванных помочь родителям вырастить здоровых и счастливых деток.**



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

— По опыту врачей тибетской медицины известно, что многим людям — как взрослым, так и детям, у которых возникли проблемы со здоровьем, не требуется медикаментозного лечения. Порой достаточно изменить образ жизни и питания, чтобы почувствовать бодрость и прилив сил. Тибетская медицина учит правильно сочетать одни продукты и вкусы, чтобы создать правильный баланс жизненных начал в организме. Как и взрослые, все дети разные по своей конституции, характеру, темпераменту. Как и у взрослых, у них присутствуют все три первоначала человеческой природы — три конституции или *доша*: Ветер, Слизь и Желчь, которые наследуются от родителей (точно определить конституцию вашего ребенка вы сможете, ответив на вопросы *теста «Мой ребенок»* на стр. 6 — ред.). Индивидуальность человека проявляется с первых дней жизни, и чем больше его питание и образ жизни соответствуют органическому началу, тем меньше он будет болеть, и тем успешнее будет в жизни.

К сожалению, очень часто развитию многих недугов в раннем возрасте способствуют родители. Взрослые привыкли питаться магазинными полуфабрикатами и консервированными продуктами и соками, бутербродами и фаст-фудом. Один из видов несбалансированного питания — его хаотичность, случайность, предпочтение определенным вкусам, превалирование одних продуктов и полное отсутствие других (напри-

мер, вегетарианская диета). Также небрежно многие взрослые относятся к питанию своих детей, с раннего возраста создавая благоприятную почву для накопления и развития хронических заболеваний. Нужно знать природу своих детей и хорошо понимать, что для них полезно, а что вредно, и тогда мы сможем защитить своих детей по-настоящему.

Ведь что присуще периоду детства? Неведение и незнание, что, согласно тибетской медицине, соответствует доша Слизь. Дети чаще всего болеют простудными заболеваниями, то есть связанными с воспалениями на слизистых оболочках. К Слизю относятся и лимфатическая система, и болезни, связанные с ней тоже характерны для нежного возраста. Если мы хотим иметь здорового ребенка, надо учитывать преобладание Слизю в этом возрасте и по возможности стараться гармонизировать эту конституцию.

Но при этом необходимо учитывать и конституцию, полученную от рождения. Понятно, что подходящая кухня для ребенка Желчи может вызвать неоднозначную реакцию у детей конституций Слизь и Ветер, тем более что большинство людей относится к сочетанным (смешанным) типам и им необходим индивидуальный подход.

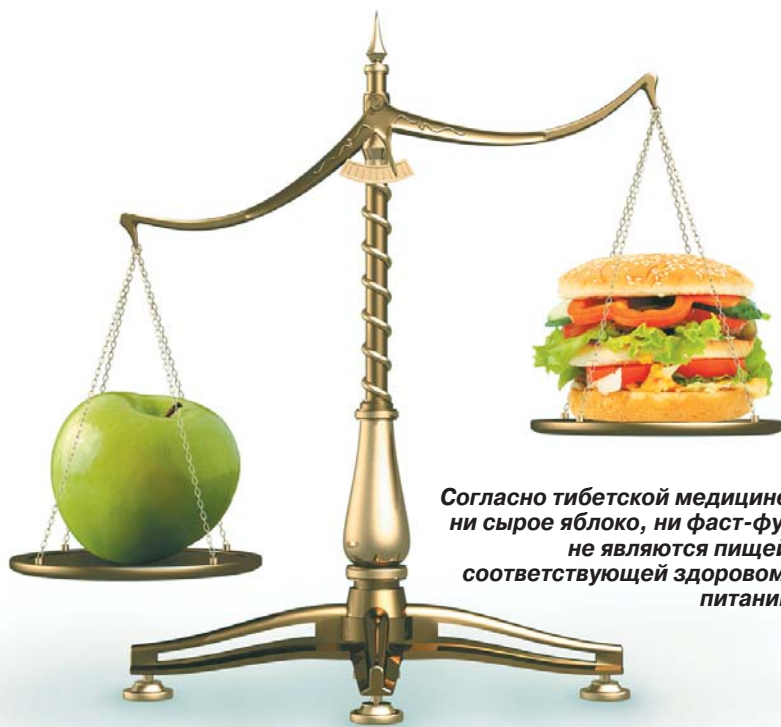
Если в силу заболеваний обнаруживается аллергическая реакция на некоторые продукты, то следует обратить внимание на состояние желудка, легочной ткани, кожи и толстого кишечника (*подробнее об аллергии и способах борьбы с ней читайте на стр. 2 «Как остановить атопический мари?»* — ред.). Как правило, одновременные хронические заболевания этих органов, обусловленные ослаблением желудоч-

ного «огня», и дают аллергическую реакцию на продукты.

Преобладание одного начала над другими формирует склонности детей, поведение, ментальность, эмоциональную составляющую, отношение к жизни в целом. А также аппетит и вкусовые пристрастия. Как правильно подобрать рацион питания вашему ребенку? Остановимся подробнее на каждой из дошей.

*Дети конституции Ветер* отличаются худобой, сколько бы их ни кормили. Маленькие, живые, юркие, они все время в движении. Для них характерны частые и быстрые перемены настроения, плаксивость, они легко возбудимы и часто требуют к себе повышенного внимания. Такие дети больше других подвержены перевозбуждению и нервным заболеваниям (тики, заиканию, неврозам и др.). Они плохо засыпают, и уложить их спать — целая проблема. Скомпенсировать их беспокойство можно при помощи правильного образа жизни и питания. Ветер — холодная доша и требует согревания. Если же вместо этого родители будут кормить ребенка «холодной» — иньской пищей (сырыми овощами и фруктами, молочными и кисломолочными продуктами, охлажденными напитками), это неизбежно приведет к еще большему возбуждению нервной системы. Для «ветерков» рекомендуются питательные блюда с приправами, содержащие в себе теплые элементы (например, имбирь, лук, чеснок, перец на кончике ножа). Полезен «ламский суп»: *в кипящую воду (400–500 мл) кладут нарезанную небольшими кусочками свежую баранину (100–150 г), варят 15–20 минут, добавляют 1–2 дольки чеснока, лук, чуть-чуть перца по вкусу (можно другие приправы), кипятят еще в течение 3–4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде*. Он питателен, отлично прогревает, снимает нервное возбуждение. Регулярный прием такого бульона предотвращает развитие множества болезней «холода», таких как ангины, гайморит, синуситы, аденоиды и полипы в области носоглотки, бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма. Молоко предпочтительно только парное или кипяченое, фрукты в сушеном или запеченном виде, овощи — вареные или тушеные.

*Дети конституции Желчь* очень рано проявляют яркую индивидуальность. Их отличительные черты: упрямство, самостоятельность, своенравность. В детском саду и в школе они обычно проявляют себя лидерами. Они могут быть капризны, неуступчивы, несговорчивы. С другой стороны, эти дети легко учатся — врожденный интеллект в сочетании с серьезным отношением к делу позволяют им быстро усваивать информацию и творчески ее использовать. В отличие от непосед-



Согласно тибетской медицине, ни сырое яблоко, ни фаст-фуд не являются пищей, соответствующей здоровому питанию

ливых «ветерков», они усидчивы и способны сосредоточенно заниматься.

Желчь — это «горячая» конституция, поэтому дети, принадлежащие к ней, практически не болеют простудами и другими болезнями «холода». В питании эти крепыши в целом неприхотливы — они охотно едят любую еду. Но это не повод для мамы расслабляться! При своей «всеядности» они больше других подвержены различным пищевым отравлениям и расстройству пищеварения, очень чувствительны к качеству пищи. На фоне неправильного питания вероятно возникновение проблем с кожей в виде атопического дерматита, нейродермита и других кожных заболеваний. Это особенно частое явление у детей, имеющих генетическую предрасположенность: если кто-нибудь из родителей, бабушек или дедушек болел гепатитом или циррозом печени, желчнокаменной болезнью, а также панкреатитом и сахарным диабетом.

Детям Желчи можно давать больше фруктовых и овощных пюре (но не в холодном виде!), в отличие от детей конституций Слизь и Ветер им подойдут йогурты и творожки, кефир и ряженка, согревые до комнатной температуры. Ваш ребенок любит жареное, острое и соленое, а увлекаться этим как раз и не стоит людям этой конституции в любом возрасте. В детстве это чревато всевозможными кожными заболеваниями — от диатеза до нейродермита и псориаза, а в будущем — нарушением работы печени. Пища должна быть свежеприготовленной, полезны ячменные и овсяные каши, отварное мясо. Принцип питания — раздельный.

Дети конституции Слизь от природы крупные, пухлые, с хорошим аппетитом. Спокойные, тихие, ласковые, обычно они не доставляют особых хлопот родителям. Они часами способны сидеть перед телевизором или неторопливо разбирать свои игрушки. Покладистый, ровный характер, невозмутимость и основательность — черты, характерные для детей Слизю. Все, что им нужно, — это спокойная обстановка и хорошая еда.

Тут и кроется главная угроза. Легко потерять чувство меры и начать закармливать свое чадо, провоцируя обжорство, которое

неизбежно приводит к ожирению. Дети быстро набирают вес, нарушается углеводный и жировой обмен. Если к этому присоединяется охлаждение организма (купание в холодной воде, одежда не по сезону), ребенок часто болеет простудой, которая в свою очередь (если ее не долечить) влечет за собой гипертрофию слизистых носа, вазомоторный ринит, появление полипов, гнойничков на коже. Следующий этап — это накопление слизи в трахеях и бронхах с развитием obstructивного бронхита и, наконец, бронхиальной астмы.

Слизь, как и Ветер, — «холодная» конституция, и даже легкое охлаждение организма может привести к «холоду» почек и его следствию — энурезу.

*Дети конституции Слизь*, как и «ветры», должны получать больше горячей пищи. Из мяса предпочтительней баранина и телятина, но не свинина. Каши должны быть горячими, и, опять же, не на козьем молоке. Еду надо подсаливать, можно понемножку добавлять молотый имбирь, мускатный орех. Очень полезен имбирный напиток, который включает в себя три вкуса (острый, кислый и сладкий) и содержит энергию Ян.

*1 чайную ложку измельченного корня имбиря залить 1 стаканом кипятка. Добавить 1–2 столовые ложки меда и дольку лимона.*

Полезен такой чай: *1 ст. ложка хорошего зеленого чая (листового) залить 1 л сырой воды в небольшой кастрюле, поставить на огонь, довести до кипения, бросить щепотку соли и щепотку мускатного ореха, влить стакан молока (можно и пастеризованного), опять довести до кипения и кипятить, переливая жидкость половником, в течение 3–5 минут.*

Пить этот чай можно каждый день в холодное время года, всякий раз свежую порцию. Такой чай улучшает кровообращение, нормализует кровяное давление, тонизирует сосуды. Для кормящей матери это — пища, которая будет согревать ее молоко, а значит, и ребенка.

Летом, когда жарко, фрукты-овощи в сыром виде и в умеренных количествах вполне приемлемы, однако, не подменяя фруктами основную еду, в которой обязательно должны быть горячие блюда.

## ДЕТЯМ

**СКИДКА  
— 50%**

**НА СЕАНСЫ  
КОМПЛЕКСНОГО  
ЛЕЧЕНИЯ**





**Дорогие родители! С помощью теста, разработанного кандидатом медицинских наук, главным врачом клиники «Наран» Светланой Чойжинимаевой, вы сможете определить конституцию вашего ребенка — Ветер, Желчь или Слизь (возможна смешанная конституция). Мы надеемся, что знание некоторых закономерностей роста и развития детей разных конституций, физиологические и психологические особенности помогут вам в будущем правильно определить образ жизни и питания, наиболее подходящий для вашего ребенка.**

Ответьте на все вопросы, проставив за каждый ответ баллы:

0–2 — не применимо к моему ребенку

3–4 — применимо отчасти

5–6 — применимо полностью.

После этого сложите набранные баллы отдельно для каждого раздела: Ветер, Желчь, Слизь.

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это доминирующая конституция ребенка. Если вы набрали близкое количество баллов в двух из трех разделов, то у вашего ребенка — смешанная конституция.



# ТЕСТ «МОЙ РЕБЕНОК»

## КОНСТИТУЦИЯ ВЕТЕРА



**1.** Ребенок хрупкого телосложения, чаще всего рождается с небольшим весом.

**2.** Молочные зубы прорезываются с опозданием, моча прозрачная, водянистая, стул неустойчивый, ребенок склонен к метеоризму, запорам.

**3.** Очень подвижный, импульсивный, гиперактивный, эмоционально и живо откликается на ласку и внимание родителей, к одному из них особенно привязан.

**4.** Кожа тонкая, матовая, прохладная на ощупь, склонная к сухости и аллергии.

**5.** Рано начинает ходить, по мере роста походка становится легкой, быстрой.

**6.** Волосы — тонкие, пушистые, сухие.

**7.** Потееют голова и шея, руки и ноги, конечности часто холодные.

**8.** Речь — живая, быстрая, ребенок словоохотлив, рано начинает говорить, возможны логопедические проблемы.

**9.** Характерна высокая возбудимость, нервозность, боязливость, впечатлительность. Настроение меняется с частой периодичностью: от хорошего, дружелюбного и веселого до плохого, капризного и слезливого.

**10.** Ребенок-Ветер ранимый, обидчивый, но быстро забывает обиды, отходчив, характер имеет легкий и веселый.

**11.** Внимание рассеянное, быстро переключается с одного предмета на другой, часто на середине бросает игру.

**12.** Быстро утомляется, и также быстро восстанавливается после короткого отдыха или смены деятельности.

**13.** Перед сном ворочается, не может заснуть, беспокоится, в более раннем возрасте просит подолгу рассказывать сказки.

**14.** Сон — чуткий, поверхностный, беспокойный, под впечатлением от увиденного могут сниться «страшилки».

**15.** Ребенок любит зрелищные мероприятия, хорошо чувствует себя во взрослых компаниях в центре внимания, но быстро утомляется и просится домой.

**16.** Отношения со старшими и родителями строят на капризах, плаксивости, воспитательного эффекта можно достигнуть только строгостью и последовательностью, направляя его неумную энергию в нужное русло.

**17.** Ребенок очень коммуникабелен, поэтому легко и быстро сходится со сверстниками и товарищами по играм, но в силу повышенной обидчивости

и ранимости может развиться боязнь общения.

**18.** Школьный материал быстро схватывает, чаще всего рождается с хорошей успеваемостью, но отличной успеваемости мешает неусидчивость.

**19.** Любит коллективные игры и командные виды спорта, рисование, танцы и музыку.

**20.** С раннего возраста проявляется страстность и увлеченность натуры, творческие наклонности, ребенок может увлечься игрой или особенно интересным занятием до поздней ночи. Легко поддается чужому влиянию.

**21.** Аппетит неустойчивый. Иногда повышен, после физических нагрузок (игры, спорт), чаще слабый, ребенок ест мало, наедается очень быстро.

**22.** Ребенок-Ветер — «сладкоежка», в еде всему остальному предпочитает сладости.

**23.** Любит солнечную, ясную погоду, отдых на море.

**24.** Зимой и в межсезонье чувствует себя хуже, чем в теплое время года.

**25.** Круглый год подвержен частым простудам, ангинам, гайморитам, аденоидам.

**26.** Бывают головокружения, обмороки, головные боли.

**27.** Склонен к заиканию, неврозам, психосоматическим заболеваниям (энурез, сахарный диабет, гастриты и др.)

## КОНСТИТУЦИЯ ЖЕЛЧЬ



**1.** Ребенок имеет крепкое от природы телосложение, с рождения обладает хорошо развитой мышечной системой, вес стабильный.

**2.** Молочные зубы прорезываются с опережением, моча имеет насыщенный цвет, стул кашицеобразный.

**3.** Активный, очень энергичный и подвижный, жизнерадостный, рано начинает улыбаться.

**4.** Физически развит, поэтому ходить начинает рано, устойчиво стоит на ногах, походка уверенная, иногда с резкими движениями.

**5.** Кожа — здоровая, румяная, часто смуглая.

**6.** Волосы густые, склонны к жирности.

**7.** Сильно потеет, тело и конечности горячие.

**8.** Речь развитая, правильная, у ребенка рано проявляются ораторские способности.

**9.** Засыпает легко, чаще всего в одно и то же время, спит крепко.

**10.** Нервная система — устойчивая, ребенку присущи решительность и бесстрашие.

**11.** Быстро восстанавливается после физических нагрузок.

**12.** Обладает острым умом, целеустремленностью, настойчивым, может сосредоточенно заниматься.

**13.** Характер требовательный, часто эгоистичный и ревнивый, способен долго помнить обиду.

**14.** Среди взрослых подчиняется только авторитетному и сильному человеку. Остальными быстро учится манипулировать, умеет настоять на своем.

**15.** Отношения с родителями строят на требовательности, категоричности и эгоизме.

**16.** В коллективе сверстников быстро выявляются его лидерские способности.

**17.** В школе — хорошая успеваемость. Ребенок трудолюбив, аккуратно выполняет домашние задания; если нравится занятие, проявляет усидчивость, честолюбив.

**18.** С легкостью удаются занятия спортом, особенно проявляются способности к зимним видам спорта и плаванию.

**19.** Аппетит — умеренный, хороший, после еды улучшается настроение, еда — для ребенка удовольствие.

**20.** Ребенок очень требователен к качеству еды, любит разнообразие вкусов в еде, предпочитает только свежеприготовленную пищу.

**21.** Любит мясо в любом виде, к рыбе чаще равнодушен.

**22.** Предпочитает питаться в одно и то же время, испытывает раздражение от чувства голода.

**23.** Ребенок хорошо себя чувствует в прохладных помещениях, а также осенью и зимой.

**24.** Плохо переносит жару и духоту, резкие запахи (бензина, парфюмерии, дыма и т.д.)

**25.** Не склонен к простудным заболеваниям.

**26.** Подвержен пищевым отравлениям, желудочно-кишечным расстройствам.

**27.** В подростковом возрасте появляются угри гнойничковые, различные кожные высыпания, зуд.

## КОНСТИТУЦИЯ СЛИЗЬ



**1.** Ребенок — крупного, рыхлого телосложения, легко набирает вес.

**2.** Зубы прорезываются поздно, моча мутноватая, ребенок склонен к запорам.

**3.** Спокойный, малоподвижный и неэмоциональный, неприспособленный, развивается в отличие от других детей с наибольшим отставанием.

**4.** Ходить начинает поздно, с трудом удерживает равновесие. По мере роста походка становится размеренной, неторопливой.

**5.** Кожа — гладкая, мягкая, бледная, влажная на ощупь.

**6.** Волосы — тонкие, иногда влажные.

**7.** У ребенка бывает холодный пот, конечности часто прохладные.

**8.** Физически вынослив, но для восстановления ему требуется полноценный длительный отдых.

**9.** Сон — глубокий, ровный, спокойный и долгий.

**10.** Просыпается по утрам медленно, с трудом раскачивается.

**11.** Речь медленная, малоэмоциональная, возможны проблемы с произношением. Ребенок молчалив.

**12.** По характеру мягкий, покладистый, спокойный, однако замкнут, и может скрывать свои переживания.

**13.** Проявляет чудеса усидчивости, последователен, умеет доводить дело до конца, если увлечен.

**14.** Любит покой, склонен к уединению, продолжительное время может пробыть в одиночестве.

**15.** Не любит двигаться, особенно неохотно воспринимает длительные пешие прогулки, к спорту относится как к обременительной обязанности.

**16.** Имеет хорошую память и может показывать отличные результаты в учебе.

**17.** Отношения с родителями строят на упрямстве или игнорировании требований взрослых.

**18.** В коллективе предпочитает обособливаться, друзей выбирает придирчиво и очень верен им.

**19.** Очень привязан к дому и семье.

**20.** Аппетит отличный, ест хорошо, основательно и много.

**21.** Любит разнообразную пищу, отдает предпочтение сладкой еде (кондитерским и хлебобулочным изделиям), а также пресным блюдам без специй и приправ.

**22.** По утрам — аппетит слабый, вечерами — усиленный, может съесть двойную порцию.

**23.** Несмотря на крупный вес, часто мерзнет.

**24.** Любит лето, солнце, море.

**25.** Негативно реагирует на холод, сырость, влажность, дождливую погоду.

**26.** Подвержен ангинам, ОРЗ, гайморитам, синуситам, бронхитам, астме.

**27.** Склонен к ожирению, болезням суставов и щитовидной железы.



Счастье исцеления

## ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ

В клинике «Наран» я проходила лечение в октябре 2008 года и считаю, что здесь есть чему поучиться всем нашим поликлиникам и частным медицинским центрам. Началось с того, что в почтовый ящик положили газету, которая мне очень понравилась, — «Вестник тибетской медицины». Я записалась на бесплатную консультацию, где доктор подробно и внятно разъяснил мне причины болезни, а затем направил к прекрасному лечащему врачу — Юлии Тюрбеовой. Лечение было продуманным, тщательным и по-настоящему комплексным, и теперь, ощущая его результаты, мне хочется выразить Юлии Бонджаевне свою огромную благодарность и признательность. Как и всему персоналу «Нарана», который вполне оправдывает свое солнечное название — все улыбаются, как только входишь, очень доброжелательны и внимательны, в клинике очень красиво и опрятно. Я коренная петербурженка, но до сих пор с подобными медучреждениями еще не сталкивалась.

**Нина Петровна П., г. Санкт-Петербург**

## ПОХУДЕТЬ НА 30 КГ? ЛЕГКО!



С огромной признательностью и благодарностью ухажу из «Нарана» после курса лечения, который дал прекрасные результаты. Мой врач — Светлана Чойжинимаева — признанный авторитет в области тибетской медицины, основательница одной из самых успешных и востребованных клиник, а еще необычайно обаятельный и чуткий человек, вновь сотворила чудо. Я обрела уверенность в завтрашнем дне и забытое чувство собственной неотразимости. В 2007 году после аварии на дороге я получила сложный перелом шейки бедра и после операции почти

год пролежала дома. От постоянной неподвижности обострились старые болезни. Ноги и руки распухли, лицо приобрело синюшный оттенок. Ночами я не могла уснуть, спала днем, когда родные уходили на работу. Проснувшись, шла на кухню и съедала все без разбору. Зверский аппетит особенно обострялся к вечеру. В результате к своим 47 годам я набрала огромный для моего роста вес — больше 100 кг.

Когда я стала чувствовать, что в прямом и переносном смысле теряю почву под ногами, кинулась исправлять ситуацию. Кроме ожирения и массы женских болячек у меня нашли **системный липоматоз (жировая инфильтрация) внутренних органов**. Знакомые посоветовали обратиться к тибетской медицине как к самому безопасному виду лечения.

В результате комплексной терапии в «Наране», которую лично курировала Светлана Галсановна, и правильно подобранного рациона питания я уже через месяц почувствовала себя лучше. Давление пришло в норму, вес снизился на 9 кг. Я стала много времени проводить на свежем воздухе,

завела собаку, стала больше общаться.

Теперь я знаю, что болезнь возникла в результате стресса после аварии, гиподинамии и переизбытка. Печень и поджелудочная железа просто «устали» и начали обрастать жирком, накопилась грязная желчь и слизь. Мне назначили массаж внутренних органов. Массировали область живота, от реберных дуг сверху до паховой области снизу. От такого массажа улучшается кровообращение, прибавляется энергии, налаживается перистальтика всего ЖКТ. Снизить вес и наладить водно-жировой обмен также помогли иглоукалывание, аурикулотерапия, чудесные по ощущениям точечный и баночный массаж. И, конечно, я регулярно принимала тибетские растительные препараты. После двух курсов фитотерапии за полгода я сбросила еще около 18 кг. Моя жизнь изменилась настолько, что я до сих пор не могу поверить в это. С моего лица не сходит улыбка, а мужчины оборачиваются мне вслед. Это лето станет самым счастливым для меня, я верю!

**Галина К, г. Москва**

## Тест: «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Мы продолжаем разговор о трех типах конституций человека. Если вы готовы узнать больше о себе, научиться правильно заботиться о здоровье своих близких, чтобы сохранить бодрость и энергию на долгие годы, вам поможет тест «Познай себя», посвященный основным заболеваниям и симптомам, присущим определенным типам людей. Тест является авторской разработкой главного врача клиники «Наран», кандидата медицинских наук Светланы Чойжинимаевой. Вы также узнаете о вашей стихии, периодах активности конституции, порождаемых ею эмоциях, как отрицательных и положительных, состоянии крови во время возникновения жизненного начала, причинах возникновения недуга и многом другом. Мы очень надеемся, что этот познавательный тест станет для вас своеобразным настольным методическим пособием. Если у вас возникнут вопросы, вы всегда можете обратиться за бесплатной консультацией в клинику «Наран», позвонив по **многоканальному телефону 221-21-84**. В следующем номере в рубрике «Познай себя» мы расскажем о методах профилактики заболеваний по уникальной методике Светланы Чойжинимаевой.

## Заболевания и симптомы, характерные для людей разных конституций

	<b>Слизь</b>	<b>Желчь</b>	<b>Ветер</b>
Принадлежность к холодной или горячей конституции	Инь (холод)	Ян (жар)	Инь (холод)
Основа конституции – стихии	Земля – Вода	Огонь	Воздух – Пространство
Наибольшая локализация в частях тела	Верхняя часть тела (голова, грудная клетка, верхняя часть живота)	Верхняя и средняя части тела (сердце, печень)	Нижняя часть тела (поясница, суставы, половые органы)
Активность конституции и время возмущения	Чаще в предутренние часы, утром	Днем (полдень) и ночью (23:00-01:00)	Чаще вечером, перед сном
Вес	Повышенная склонность к полноте (ожирению)	Умеренный, чаще повышенный	Стабильный, сохраняется один и тот же до старости
Предпочтения в действиях	Низкая активность, лень	Активность. Повышена до определенного возраста	Переменная, с быстрой сменой действия
Курируемые системы	Лимфатическая и эндокринная системы, гормональные органы, межклеточное пространство, слизь (мукоид)	Пищеварительная и сердечно-сосудистая системы	Центральная и периферическая нервная системы
Поражаемые органы и ткани	Все слизистые поверхности и слизеобразующие органы (глаза, носоглотка, мочеполовая система), железы внутренней секреции, крупные суставы	Печень, желчный пузырь, кровь, сердце, сосуды, мышцы, связки, суставы	Головной и спинной мозг, кости, мелкие суставы, уши
Характерные положительные эмоции	Спокойствие, невозмутимость, упорство, усидчивость, добродушие, покладистость	Уверенность, бесстрашие, целеустремленность, решительность, лидерство, ответственность	Радость, веселье, легкость, отходчивый характер, способен стать «душой компании»
Характерные отрицательные эмоции	Флегматичность, слабоволие, упрямство, обидчивость, стремление к накопительству	Гневливость, раздражительность, ревность, зависть, подозрительность, упрямство, деспотизм, самоуверенность	Склонность к депрессии, страхи, боязни, преувеличение, неспособность довести дело до конца, неусидчивость, расточительность, изменчивость в характере, быстрая утомляемость
Состояние крови	Увеличение плохой «холодной» крови	Увеличение плохой «горячей» крови	Кровь «холодная»
Период активности, обострения	Весна, начало лета	Поздняя осень, ранняя весна	Зима, поздняя осень и весна
Период успокоения	Зима, разгар лета	Зима	Лето
Условия, порождающие болезни	1. Неправильный образ жизни – дневной сон, лень, отсутствие физических упражнений, сырость и холод, закаливание, купание долгое время в холодной воде 2. Длительное питание сырыми овощами и фруктами, молоком и молочными продуктами, злоупотребление растительным и сливочным маслом, холодной водой; чрезмерное употребление сладкого, хлебобулочных изделий, картофеля и др.	1. Неправильный образ жизни – переутомление от физической и умственной работы, гнев, раздражительность и другие отрицательные эмоции, длительное пребывание в жаре и душном помещении 2. Неправильное питание – злоупотребление горячей, острой, кислой и соленой пищей. Много жареного, пища с «горячими» элементами (избыток мяса, острых приправ)	1. Несоблюдение режима труда и отдыха: бессонница, переутомление от любой работы, секса и разговоров, пребывание на ветру и холоде, чрезмерные потуги 2. Неправильное питание – употребление несытной еды, горькой пищи, длительное голодание, рвота, понос, запоры. Злоупотребление горьким вкусом (чаем, кофе)
Общие причины болезни	Неведение	Гнев	Страсть
Наиболее характерные симптомы	Тело холодное, влажное, склонность к насморку, риниту, гаймориту, кашлю, бронхиту, пневмонии, боли в крупных суставах, ожирение	Ощущение жара в теле, потливость. Склонность к головной боли, повышенное артериальное давление, сердцебиение, раздражительность, потливость, кожный зуд, желчнокаменная болезнь	Холодные конечности, озноб. Плохой сон (чуткий, прерывистый), бессонница; шум в голове, снижение слуха, боли в пояснице, хруст в мелких суставах
Характерные заболевания	Воспалительные заболевания слизистых поверхностей органов (синусит, гайморит, ринит, колит, эндометрит, аднексит, тиреоидит и т.д.); образование полипов, опухолей, артрозы крупных суставов, обменные заболевания (сахарный диабет по «холодному типу»); аллергии (ринит, астма, атопический дерматит)	Склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркты, инсульты, болезни желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь, холецистит, панкреатит, сахарный диабет по «горячему» типу, поражение мелких суставов (подагра), заболевание мочеполовой системы, кожные заболевания (псориаз, экзема, зуд и др.)	Нарушение сна, возбудимость, парезы, параличи, невриты, невралгии, ишиас, боли различной локализации, артрозы мелких суставов, снижение слуха, шум в ушах, тики, логоневроз, депрессии, апатия, нервный зуд





## КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



# Наран

работает  
с 1989 года

**Здоровье без гормонов,  
операций и побочных эффектов!**

**Все методы тибетской медицины в одном сеансе:**

- 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)
- Кинезитерапия: мягкая мануальная терапия

**КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО**

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

**Тел. (495)221-21-84**

**www.naran.ru**

### Почему мы выбираем «Наран»?

- Клинике «Наран» 20 лет!  
- Мы сохраняем и продолжаем традиции тибетской медицины в России. «Наран» зародился в 1989 году в сердце Бурятии – городе Улан-Удэ. В 1997 году по приглашению правительства Москвы мы начали свою работу в столице. На 2009 год в Москве действует 7 филиалов.

- Светлана Галсановна Чойжинимаева – основатель и главный врач клиники «Наран». Создатель газеты «Вестник тибетской медицины», автор книг по тибетской медицине, заслуженный врач республики Бурятия, кандидат медицинских наук. Светлана Галсановна совмещает научно-медицинскую деятельность с общественной и является помощником депутата Государственной Думы Иосифа Давыдовича Кобзона.

- Лечение в «Наране» доступно всем!

- Клиника «Наран» предоставляет существенные скидки на комплексное лечение всего организма. Для пенсионеров, участников ВОВ, медицинских работников действуют постоянные скидки.

- Качество в «Наране»:

все лечат симптомы – в клинике «Наран» устраняют причины заболеваний. Клиника «Наран» – это здоровье без таблеток, операций и побочных эффектов по традиционным тибетским методикам.

- Клиника «Наран» – это свыше 60 тысяч пациентов. В 50% случаев в «Наран» обращаются по совету родных и близких.

- Врачи клиники «Наран» повышают квалификацию каждый год.  
- Работает Учебно-методический центр по повышению квалификации врачей. Каждый год наши врачи ездят на Тибет, в Китай, в Монголию для приобретения новейших знаний в области тибетской медицины.

- Шаговая доступность:

по просьбам многочисленных пациентов «Наран» открывает филиалы в разных уголках Москвы. Вы можете выбрать клинику, ближайшую к вашему дому.

- «Наран» в каждый город!

- Мы открылись в Санкт-Петербурге, в Ростове-на-Дону, скоро начнут свою работу филиалы в Казани и в столице Чехии Праге.

Наш адрес в г. Москва:

- м. «Войковская», 5-й Войковский пр-д, д. 12
- м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6
- м. «Таганская», ул. Народная, д. 20
- м. «Проспект Мира», ул. Гиляровского, д. 50
- м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23
- м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10
- м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11

### Тибетский астропрогноз

**с 1 по 30 июня**

**Удачные дни: 1, 3, 15, 20, 26**

**Благоприятные дни для стрижки волос:**

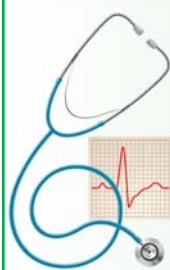
**2, 3, 5, 6, 7, 15, 16, 20, 25, 28, 30**

**Для начала приема лекарств: 8, 15**

**Для выезда в дорогу: 1, 5, 6, 9, 11, 14, 16, 17, 18, 20, 23, 25**

**Неблагоприятные дни для всех дел: 27**

**В филиалах клиники «Наран»**



**МЕДИЦИНСКИМ  
РАБОТНИКАМ  
СКИДКА – 50%**

**на сеансы комплексного лечения**

### Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

**Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»  
7 июня: «Лечение заболеваний Ветра у детей»,  
Халбаева М.Л.**

**14 июня: «Методы лечения в тибетской  
медицине», Айдаев А.Г.**

**21 июня: «Лечение миомы матки», Ханчаева Г.П.**

**Начало в 15.00. Вход свободный**

**Лекции в клинике на ст. м. «Проспект Мира»  
7 июня: «Лечение невралгии, невритов в «Наране»»,  
Хаджинова В.К.**

**14 июня: «Тибетская медицина и климакс»,  
Манджиева И.Д.**

**21 июня: «Энурез. Заболевания Ветра у детей.  
Методы и лечение», Бюрчиев С.Б.**

**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») Шэф-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 25.05.2009.

Заказ №  
Цена свободная