



НАРАН
www.naran.ru

НАРАН – клиника тибетской медицины № 1 в России (основана в 1989 году)

ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 7 (166) июль 2014 г.
Выходит с июня 2005 года

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК



Лидия Федосеева-Шукшина
и Светлана Чойжинимаева в клинике «Наран»

Лидия Николаевна Федосеева-Шукшина, народная артистка РСФСР:

**Я ОЧЕНЬ ДОВЕРЯЮ
ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ**

ПЯТЬ ПРИЧИН для обращения в «Наран»

1. 25 лет работы в области тибетской медицины
2. Авторские методики основателей клиники Светланы и Баира Чойжинимаевых
3. Бесплатная консультация и диагностика по пульсу (1 час)
4. Доступное и эффективное лечение для всех
5. Все методы лечения у одного врача

Каникулы! Каникулы! Каникулы!

Спешите воспользоваться

СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ:

«ДЕТКИ, НЕ БОЛЕЙТЕ!»

Бесплатная консультация и диагностика
по пульсу (495) 221 21 84

**ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,
ЭКОНОМНО ДЛЯ ВАС!**

Приобретите

СЕРТИФИКАТ

на комплексное лечение для себя, родных
и близких на 7, 9, 11 сеансов.

Подробности по тел.:
(843) 236 41 92, (967) 367 07 05

ДРУГИЕ АКЦИИ СМОТРИТЕ НА САЙТЕ NARAN.RU

ВСЕ ЛЕТНИЙ СЕЗОН

**СКИДКА
– до 50%,
для ЛЬГОТНИКОВ**

(пенсионеров, инвалидов,
студентов, детей и медработников)

**Тибетские методики
в программах
«Бросаем курить»
и «Худеем правильно»**

Бесплатная консультация
у врача Ли Лины Львовны
(499) 74 74 960

Только с 7 по 13 июля 2014 г.!

СКИДКА – 50%

НА ПЕРВЫЙ СЕАНС ЛЕЧЕНИЯ.

ВАМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ РЕДКАЯ
ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ НА СЕБЕ
ВСЕ МЕТОДЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ!

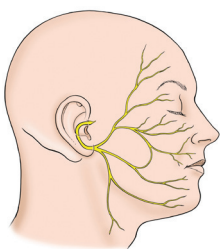
Предварительная запись:
(495) 221 21 84



Слово главного врача

**«ПРИСЛУЖНИЦЫ
ЦАРИЦ»
НУЖДАЮТСЯ
В ОЧИЩЕНИИ**

– стр. 2



*Советы врача
тибетской медицины*

**БЕЗЖАЛОСТНОЕ
ДЫХАНИЕ
ВЕТРА**

– стр. 5



Лечим в «Наране»

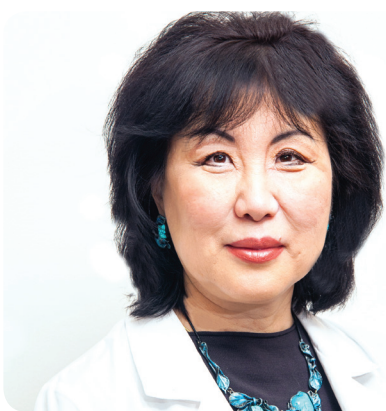
**КАК
ИЗБЕЖАТЬ
БОЛЕЗНИ
ДАЧНИКОВ**

– стр. 6

Консультация бесплатно. Тел. (495) 221 21 84. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00. NARAN.RU



СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., заслуженный врач Республики Бурятия:

«ПРИСЛУЖНИЦЫ ЦАРИЦ»
НУЖДАЮТСЯ В ОЧИЩЕНИИ

Спастический колит – нарушение функций толстой и тонкой кишки

Тибетская медицина называет тонкие и толстую кишки «прислужницами цариц» – печени и селезенки. Спастический колит, о котором сегодня пойдет речь, является функциональным заболеванием кишечника, при котором нарушена моторная (двигательная) функция толстой и тонкой кишки на почве расстройства трех регулирующих систем организма *ветер*, *желчь* и *слизь*.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наиболее частыми причинами спастического колита являются неврогенные факторы, конфликтные ситуации внутри организма (возмущение конституции *ветер* (нервная система), которая «страгивает с места» *желчь* (пищеварительная система) и *слизь* (лимфатическая и гормональная система). Толстый и тонкий кишечник, как и желудок, являются горячим Ян-органом – своеобразной «печью», которая обогревает все органы брюшной полости и посредством крови весь организм, участвует в кроветворении и очищении организма от шлаков и ядов. Как и все органы, толстый и тонкий кишечник уязвимы перед «холодом» и «жаром». «Жар» чаще всего вызывают различные инфекции, гепатит, тяжелые отравления, переизбыток острой горячей еды, которые вызывают расстройство конституции *желчь*, имеющей природу огня (желчи) и отвечающей в нашем организме за пищеварение и состояние крови.

С «холодом» т.е. возмущением конституции *слизь*, связано несварение (мажу по-тибетски). Причиной несварения являются омраченность сознания, умственная и физическая лень, стрессы, переохлаждение, инфекции. Но главной причиной несварения является неправильное питание (неразборчивость и различные злоупотребления в еде). Углеводная пища вперемешку с белковой (картофель, изделия из муки тонкого помола, мясо, колбаса, рыба, сыр, яйца, молоко и молочные продукты) проходит через толстый кишечник и оставляет на стенках кишечника пленку кала – «накипь», которая годами скапливается в складках-карманах (дивертикулах) толстого кишечника вследствие неправильного питания, и из этой «накипи» и слизи постепенно образуются полипы и каловые камни (закалы). Возмущение ветра вследствие стрессов, повышенной психо-эмоциональной лабильности усиливают жар желчи, и еще больше остужают холодную природу слизи. Поэтому заболевания тонкого и толстого кишечника протекают по двум сценариям: сценарию «холода» и «жара».

СИМПТОМЫ
СПАСТИЧЕСКОГО КОЛИТА

В клинической картине характерны боли в животе без четкой локализации, которые часто появляются по утрам, иногда после еды, вздутие живота, урчание. Стул неустойчивый, запоры чередуются с поносами. При поносе стул 3-4 раза в сутки, чаще кашицеобразный или жидкий, в тяжелых случаях – с примесью слизи или желчи, иногда прожилки крови. При запоре, в основном, у людей конституции *слизь* каловые массы имеют вид небольших плотных комочков («овечий кал»). Живот несколько вздут, при ощупывании – болезненность по ходу толстой кишки, спастические перетяжки уплотнения по ходу кишечника, причем пальпация достаточно болезненная. В положении лежа больной не может вытянуть правую ногу, часты боли справа или слева от пупка, колики по животу. Люди-желчь чаще страдают от поносов (до 3-4 раз в сут-

ки), у них чаще бывает неустойчивый стул с примесью желчи, цвет кала – от темно-коричневого до зеленоватого цвета. После еды у них часто возникают спазмы и позывы на дефекацию.

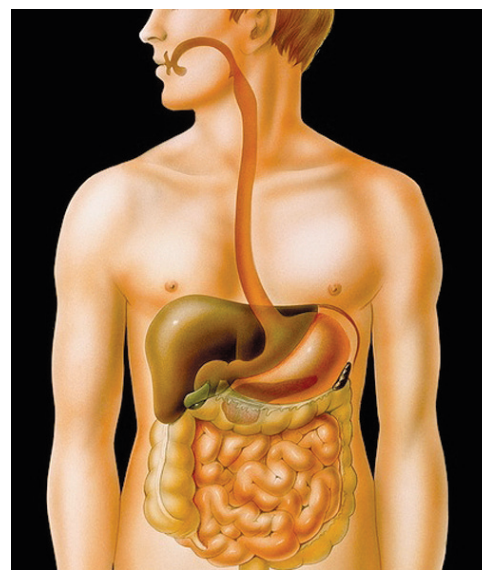
ИЗ ПРАКТИКИ ВРАЧА

Пациентка Людмила Павловна, 57 лет, много лет занималась административной работой. Ее должность сама по себе требовала большого напряжения, жесткой самодисциплины и ответственности. Она постоянно находилась в цейтноте. Помимо этого, Людмила Павловна воспитывала сына, страдающего ДЦП, и у нее на руках была престарелая мать. Питалась она всегда на бегу, всухомятку, в основном, бутербродами, шоколадными конфетами и кофе. Понятие «обед», как правило, у нее отсутствовало, потому что назвать обедом перекусы на ходу невозможно. На ужин у нее обычно был картофель, капуста, винегрет, то есть пресная пища. Пила на ночь стакан холодного кефира для улучшения работы кишечника, как она думала. В итоге, вместо ожидаемых положительных результатов она страдала кишечными расстройствами, запорами. Иногда кишечник «прорывало», иногда он «замирал». Появились симптомы геморроя, в каловых массах обнаружилась кровь алого цвета. Людмила Павловна нанесла срочный визит врачу-проктологу, который при ректороманоскопии обнаружил у нее в кишечнике полипы. Врачи предложили оперативное лечение. Перенесла тяжелую операцию. Замечу, что при всем этом ни один врач не заострил внимание пациентки на характере ее питания и не порекомендовал изменить его. Поэтому после операции пациентка продолжала вести прежний образ жизни, о коррекции питания не было и речи. По истечении года Людмила Павловна вновь обратилась к врачам с жалобами на плохое самочувствие. У нее обнаружили повторное появление полипа. На грани отчаяния обратилась к нам. Мы начали, в первую очередь, с коррекции питания и изменения образа жизни. Сейчас пациентка придерживается рекомендаций наших врачей, хорошо себя чувствует и полна жизненных сил и энергии. В настоящее время при обследовании полип не обнаруживается.

За всю жизнь человека различные отходы и шлаки накапливаются не только в пищеварительной системе, но и в почках, соединительной ткани (которая вбирает в себя «мусор»), в кровяном русле, жировой ткани, являющейся своеобразным «отстойником» шлаков, поскольку обмен веществ там очень мал и они там надежно залегают. Для того, чтобы основательно очиститься от всяких шлаков и осуществить «перезагрузку» выделительной системы необходимо отрегулировать работу не только всего кишечника, но и желудка, печени, желчного пузыря, где обезвреживается все, что приносит кровь из кишечника т.е. всего организма. Накопление таких «шлакообразников» также приводит к полному угасанию функций кишечника и хроническим запорам. К сожалению, слабительные и клизмы имеют лишь временный эффект и только усиливают «холод» в кишечнике и накопление в нем избыточной слизи. При выполнении очистительных клизм в случае спастического колита могут появиться боли при введении воды, вода плохо входит в кишечник из-за сильных спазмов, либо вода выходит чистой, не выталкивая каловые массы. Часто при осмотре людей наблюдается асимметрия живота, связанная с опущением желудка (гастроптозом) или засорением и опущением кишечника (колоноптозом).

Кстати, многие, наверное, помнят бум, связанный с медицинской процедурой –

колоноскопией. С точки зрения тибетской медицины, колоноскопия – это «иньская» процедура, которая может нанести вред организму из-за переохлаждения внутренних органов: кишечника и окружающих его тканей и органов (желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря, матки, яичников). Холодная вода проходит по всему толстому кишечнику, бесспорно, очищая и улучшая его состояние (особенно она облегчает состояние пациентов конституции *желчь* и *желчь-слизь*). Такая процедура «охлаждает» внутренний жар в животе и приносит облегчение именно им. Но когда эта процедура проводится часто и регулярно, допустим несколько раз в квартал или ежемесячно, то вред, наносимый организму холодной водой, будет ощутим. Не оправдала эта процедура надежды большого количества женщин, которых привлекала «новая концепция интенсивного омоложения». Здесь хотелось бы все-таки отметить, что и наше здоровье, и внешний вид, как ни крути, зависят, прежде всего, от питания и образа жизни:



нашего психо-эмоционального состояния, качества сна.

АТОНΙΑ ТОЛСТОГО
КИШЕЧНИКА ИЗ-ЗА ПИТАНИЯ
«ВСУХОМЯТКУ»

Часто уже с детского возраста у человека развивается атония толстого кишечника. Из-за отравления стенки толстого кишечника, а также растягивания ее каловыми массами, слизистая и мышечная стенки толстой кишки настолько парализуются, что перестают отвечать на нормальный рефлекс дефекации, перильстальтика снижается. Отсюда – нет позыва на дефекацию долгое время. Процесс отравления организма идет медленно, но верно. К нему привыкают с детства, ежедневно употребляя кажушиеся вкусными пресные гамбургеры, чизбургеры, ватрушки, каши, творог с сахаром по утрам, молочные продукты (кефиры, йогурты в большом количестве). Ежедневная дань привычкам продолжается до тех пор, пока болезнь не возьмет верх и кишечник работает только тогда, когда на него влияют сильные слабительные средства.

УКРАСТЬ У СЕБЯ
ПРЕКРАСНЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

Сдавливание и спазмирование стенок толстого кишечника, а также длительный контакт каловых масс с кишечной стенкой вследствие запоров приводят к плохому питанию данного участка, слабому снабжению его кровью, вызывают застой крови и отравление токсинами от каловых камней. Это связано с тем, что всасываемость в кровь через стенки толстого кишечника очень велика. Также обстоит дело с различными токсинами и ядами. Вместе с водой они поступают в кровяное русло и вызывают явление,

именуемое «кишечной аутоинтоксикацией». Именно она и является главным препятствием в достижении долголетия.

Обычно, годам к сорока, толстый кишечник сильно зашлаковывается. Он растягивается, деформируется, сдавливает и вытесняет со своих мест другие органы брюшной полости. Эти органы оказываются как бы погруженными в каловый мешок, в них накапливаются слизь и шлаки и об их нормальной работе не может быть и речи.

Для нормальной жизнедеятельности кишечных микроорганизмов необходима определенная обстановка – слабощелочная среда и пищевые волокна. В большинстве же вышеперечисленных случаев у людей в кишечнике идут процессы гниения и брожения. А это создает щелочную среду, которая способствует росту патогенной микрофлоры, бесконтрольному росту тканей и опухолевым процессам. Опухолевые процессы – это та самая «накипь» на стенках толстого кишечника – формирует образование полипов, которые могут быть как доброкачественными, так злокачественными. Пройдите осмотр рекомендуется всем, особенно людям среднего и пожилого возраста (страдающим длительными запорами). Если отхождение кала не происходит в течение 2-3 суток, то это уже является сигналом для настороженности. Непорожнение кишечника в течение недели – это прямой путь к хроническим, застойным заболеваниям органов малого таза (геморрой, миоматозные узлы в матке, эндометриоз, сдавливание матки, приводящее к загибу матки, бесплодию, нарушению менструального цикла, альгоменорее, кисте яичника).

Толстый кишечник является излюбленным местом для комфортного проживания очень высокого процента гельминтов-глистов и других паразитов (аскариды, бычий и свиной цепень, острицы, лямблии, хламидии и т.д.). Толстый и тонкий кишечник являются основным и постоянным местом их обитания, об этом нужно помнить. Яйца гельминтов попадают в организм человека перорально (через рот), грязные руки, при снятии пробы сырого мясного фарша, например, недоваренного (или нежаренного) мяса, при употреблении сырой рыбы и т.д. Если болен один член семьи, то заражение гельминтами (через постельное белье, полотенце и т.д.) может наблюдаться во всей семье, поэтому лечиться должны все. Кухня в странах Азии, особенно в жарком климате, традиционно отличается острыми приправами, которые подавляют патогенные микроорганизмы. Например, острый жгучий перец обладает антипаразитарными, противовоспалительными и противогрибковыми свойствами, поэтому паразитарные инфекции не получают там огромного распространения. А европейская кухня больше склоняется к продуктам холодного «иньского» свойства (картофель, редька, капуста и др.) и отличается более пресным вкусом.

Тибетская медицина отмечает, что загрязненный кишечник отравляет не только тело человека, но и его душу. Усиливаются такие качества, как скопидомство, зависть, эгоизм, мнительность и агрессивность, депрессия.

В норме стул у взрослого человека должен быть 1-2 раза в сутки или хотя бы один раз при определенных условиях и обстоятельствах (например, в командировках). Стул один раз в сутки бывает у 65% людей и 2 раза в сутки у 20% людей, у детей раннего возраста чаще. Кал должен отходить в виде колбаски, без примесей слизи и крови. Дефекация в норме всегда должна приносить чувство удовлетворения. Обычно опорожнение происходит примерно в одно и то же время, по утрам, в период активности меридиана толстой кишки (6-8 час).

ПОЛЬЗУЯСЬ ВЫСОКИМ ПОЛОЖЕНИЕМ, ДЕЛАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА – ЭТО ЛЕКАРСТВО



В ФОКУСЕ



Лидия Николаевна Федосеева-Шукина,
народная артистка РСФСР:

Я ОЧЕНЬ ДОВЕРЯЮ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Эта книга тронула меня до глубины души, она напомнила мне мою маму, которая родилась в Ленинграде и перенесла все драматичные моменты этого легендарного города. В итоге, и моя мама, и Надежда Чагдуровна, и все их поколение сохранили в своих сердцах доброту, порядочность и честность, несмотря на все, что им довелось пережить. И мне вспоминаются слова замечательного русского поэта Николая Некрасова:

«Сейте разумное, доброе, вечное. Сейте!
Спасибо вам скажет сердечное
Русский народ...».

А я могу в скобках добавить: «... и бурятский народ». Надежда Чагдуровна в свои 88 лет выпустила книгу, написанную так ясно, так четко, с такими тонкими деталями, с именами, фамилиями, названиями учреждений, с такой памятью, что это достойно глубокого уважения. Написано живо, так умно, так доброжелательно, так многострадально, что безумно трогает сердце. Можно сказать, что это выдающаяся книга бурятской литературы. Запали мне в душу поговорки и пословицы, которые составляют сокровищницу бурятской культуры. Это мудрый и органичный мир кочевого народа, который живет в ладу с собой и космосом.

Прожив трудную многострадальную жизнь, Надежда Чагдуровна осталась таким же чистым человеком, как и в начале своего жизненного пути. А какие трогательные воспоминания о ее муже Галсане, о сыне Баире. Такие яркие воспоминания, короткие, но объемные! Я помню Баира Галсановича, он действительно был замечательно добрым, интеллигентным и мягким человеком. Я благодарна Светлане Галсановне за ее труд, преданность своему делу. Какие они труженики! И всегда скромные. Вот такая семья! Есть еще одно пожелание. Чтобы книга издавалась и переиздавалась, чтобы в ней были фотографии Надежды Чагдуровны, ее семьи, ее родины. Это всегда безумно интересно. Чтобы ее фотография была в книге не на

обратной стороне книги, а на титульном листе. Работы Юрия Мандаганова, бурятского художника, который оформил книгу, просто потрясающие. Эта книга стоит у меня перед глазами – трогательная и упительная.

– Не будь Надежды Чагдуровны, не было бы ее замечательной дочери, следовательно, не было бы и «Нарана»...

– Спасибо ей за то, что она родила и воспитала таких замечательных детей Светлану и Баира – врачей, которые основали первую в России клинику тибетской медицины. Приходишь в «Наран» – и тут все для тебя, абсолютно все. Я видела женщин, у них уже закончились лечебные сеансы, а они сидят, беседуют, чай пьют. Им не хочется уходить и одно это о многом говорит. Атмосфера очень благоприятна. А я человек очень чувствительный и всегда чувствую ауру здания, квартиры. На моем лице сразу же отображается все – нравится или не нравится. К чиновникам, например, не люблю ходить – атмосфера напичкана всеми этими посещениями, жалобами, ссорами, озлоблением. Хотя и принимают хорошо, но атмосфера минусовая. Не люблю ходить и по поликлиникам, по врачам, но кто любит? А в «Наране» сразу ощущаешь помощь – это первое, что чувствуешь, когда заходишь сюда. Совершенно очаровательные девушки, я очень люблю такой тип – восточный, все обаятельные, красивые и очень нежные, вежливые. Приходишь и понимаешь, что тебе здесь обязательно помогут, хотя бы даже улыбкой. И когда они встречаются – все это очень искренне, душевно. Меня это поразило.

– Что вы можете сказать о методах лечения тибетской медицины?

– Я очень доверяю тибетской медицине, которая веками и тысячелетиями накапливала эти бесценные знания. Мне все это близко, так как раньше я своих детей всегда лечила исключительно гомеопатией, травами.

Сангира Улюмджиева,
Долгор Аустермонас

НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

Зульфия Шагеева (г. Казань),
врач с 37-летним стажем

ВОЗДАЙ ВАМ БОГ ЗА ТРУДЫ ВАШИ!

Уважаемая Светлана Галсановна!

Выражаю вам искреннюю благодарность за сеть клиник «Наран». Воздай Бог Вам и Вашему брату за труды и матушке Вашей, вырастившей столь достойных детей. Здоровья Вам, успехов, достатка! С 2011 года прохожу курсы лечения в клинике «Наран» в городе Казани. В очередной раз мне помогли преодолеть очень трудный, в плане здоровья, период моей жизни. Сердечно благодарю своего харизматичного доктора Паланова Данира Владимировича за профессионализм и талант врача, дополненные даром сострадания и великодушия. Будьте здоровы и счастливы, дорогой мой доктор! Благодарю делавшего мне массаж – Яковлева Очира Владимировича, всех сотрудников клиники «Наран» за добросердечие и человеколюбие. Именно это и есть начало исцеления.

Светлана Галсановна! Мне, пережившей два ушиба мозга, а в последние годы состояние мое усугубилось наследственной ревматической отягощенностью, очень помогло Ваше слово в «Вестнике Тибетской медицины» №4 «Системное заболевание – системный подход». Оно явилось для меня драгоценным советом в оценке своего состояния и тактике лечения. Хочу сказать Вам, Светлана Галсановна, и всем сотрудникам клиник: «Да здравствуют клиники Наран!» Будьте всегда целителями, а пациентами только для профилактики!



Доктор Данир Паланов
с пациенткой З.Г. Шагеевой

НОВОСТИ

СВЕТЛАНЕ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ ВРУЧИЛИ МЕДАЛЬ!



Заместитель Председателя Правительства Республики Бурятия – Глава Полномочного представительства Республики Бурятия при Президенте Российской Федерации, член Правительства Республики Бурятия Анатолий Лехатинов вручил юбилейные медали "90 лет Республике

Бурятия" выдающимся уроженцам Бурятии и бурятским автономий – Юрий Скуратов, председатель Национального совета саморегулируемых организаций третейских арбитров и судей, заведующий кафедрой конституционного и административного права и профессор Российского государственного социально-

Высокой чести получить юбилейную медаль «90 лет Республике Бурятия» была удостоена основатель и главный врач клиники тибетской медицины «Наран», заслуженный врач Республики Бурятия, кандидат медицинских наук Светлана Чойжинимайева.

Бурятия" выдающимся деятелям культуры, искусства, представителям общественных организаций, политикам, медицинским работникам, внесшим большой вклад в развитие республики.

В числе награж-

денных уроженцы Бурятии и бурятских автономий – Юрий Скуратов, первый секретарь Бурятского обкома КПСС (1984-90 гг.); Батор Дугаров, председатель общества культуры «Урчал»; Андрей Онтобоев, главный врач стоматологической клиники «Зубастик», Хубисхал

Ральдин и Ким Болдохонов, журналисты-международники и др.



ПОКИДАТЬ ЛЮБИМЫХ ИЗ-ЗА НЕСЧАСТЬЯ В ДОМЕ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Виктория Утнасунова, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская

ЕСЛИ БЕЛЫЕ И КРАСНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НЕ В ЛАДУ

Проблемы женского бесплодия



Тибетская медицина говорит об этом так: «бесплодие подобно земле, в которую не брошено семя, а также когда семена брошены в плохую землю». Земля - это женское начало, семена - мужское начало. У женщин присутствуют «красные элементы», у мужчин - «белые элементы» (сперма). При их благоприятном сочетании и при их полноценности возможно наступление зачатия - беременность. Но, к сожалению, у многих супружеских пар не наступает долгожданной беременности. Часто и ЭКО не заканчивается благоприятным исходом и не оправдывает надежд. В чем дело? Попробуем разобраться вместе.

ПРИЧИНЫ ЖЕНСКОГО БЕСПЛОДИЯ

Причинами женского бесплодия могут быть как анатомические изменения в половых органах, так и функционально-физиологические проблемы. Из анатомических причин, в первую очередь, нужно выделить неправильное расположение матки - ее загиб в ту или другую сторону, отклонение назад. Физиологические же нарушения - это хронические воспалительные заболевания половых органов, нарушения функции яичников и желез внутренней секреции, менструального цикла, болезней щитовидной железы и т.п. Возможно также, что причиной бесплодия является опущение внутренних органов, в частности, половых органов (матки). Болезненные и нерегулярные месячные, вздутие живота, частые запоры, тянущие боли внизу живота, как правило, являются симптомами надсады (опущения внутренних органов). Женщины чаще всего и не подозревают о том, что у них произошло опущение внутренних органов, и годами лечатся то у гинеколога, то у экстрасенса, то у целителя. Часто к бесплодию приводят нарушения обменных процессов в организме (следствием чего могут являться ожирение, диабет и др.), гормональные нарушения, недоедание, переедание, голодание. Ре-

гулярное внешнее охлаждение организма, особенно области поясницы, также весьма чревато нежелательными последствиями для здоровья женщины и отражается на ее фертильности (способности к деторождению).

Часто бывают на приеме пациентки, страдающие вторичным бесплодием. Как правило, они хотят иметь второго или третьего ребенка, но после рождения первенца беременность не наступает. Иногда это женщины, состоящие во втором браке. Первая беременность и первые роды по-

нежелательными последствиями для здоровья женщины и отражается на ее фертильности (способности к деторождению).

ЭКО - НЕ ГАРАНТИЯ УСПЕХА НА ВСЕ 100 %

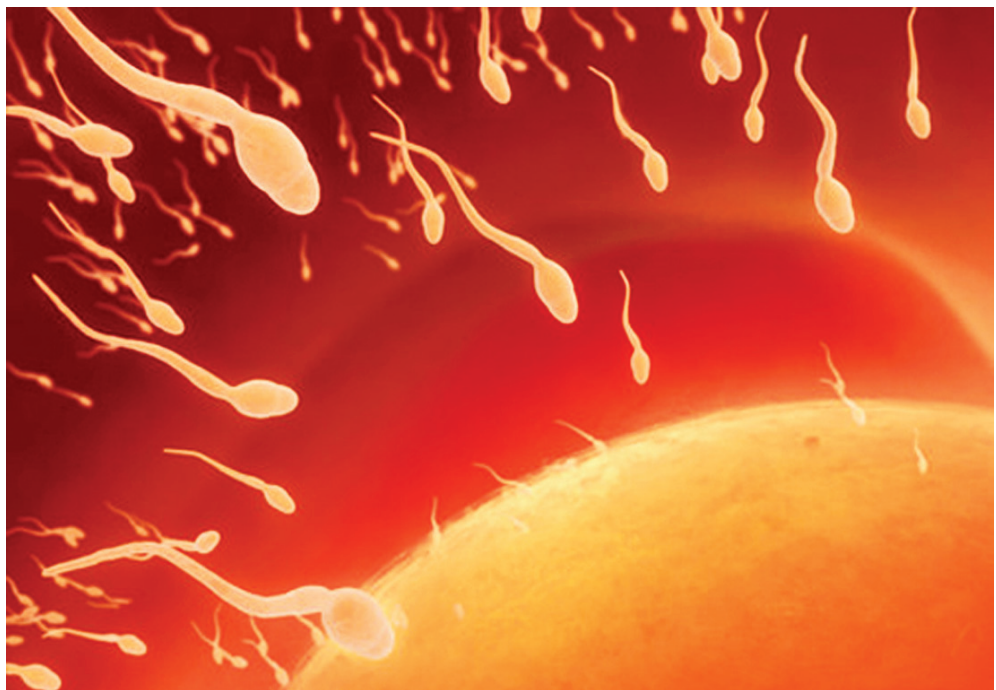
В последние десятилетия в мире стал очень популярным метод «зачатия в пробирке» - экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО), который сделал счастливыми многих людей. Но и этот дорогостоящий метод не всегда успешен. У одной нашей пациентки ЭКО закончилось трагически:

этих трех условий возможна не только беременность, но и рождение долгожданного ребенка.

Пятнадцать лет назад в «Наран» обратилась супружеская пара, прожившая в браке семь лет. Она - модель, он - высокопоставленный чиновник. Она страстно мечтала о ребенке. Из-за отсутствия беременности у нее начались проблемы со свекровью. На момент их обращения к нам, в «Наране» вел прием буддийский лама-астролог, который совершив необходимые расчеты, заявил, что нужно провести обряд призывания духа ребенка. Несмотря на различия в вероисповедании, Анна и ее муж приняли решение провести обряд, который в тибетской медицине относится к разделу ритуальной медицины. Вскоре Анна родила двойню - мальчика и девочку.

Врачи тибетской медицины связывают женское бесплодие с дисбалансом одной из трех регулирующих систем организма слизи (гормональная регуляция, основной обмен, слизистые поверхности) на фоне дисфункции почек, которые управляют циркуляцией крови и энергии в области малого таза. Нарушение работы почек ведет к застою кровообращения, гипертрофии слизистых поверхностей, появлению новообразований (кисты, миомы, эндометриозных очагов). Нередко проблемы по гинекологии, включая непроходимость маточных труб, сочетаются с эндокринными расстройствами (дисбаланс в регулирующей системе слизи), которые сами по себе могут вызвать женское бесплодие. Это, прежде всего, заболевания щитовидной железы, нарушение функций надпочечников, поджелудочной железы, также являющихся результатом дисбаланса регулирующей системы слизи.

Да, мы живем в XXI веке, в эпоху расцвета научного прогресса, но случается так, что наши надежды не всегда оправдываются, а обращение к вековым традициям часто дает поразительные результаты.



рой протекают очень тяжело. Затянувшиеся роды могут привести к перенапряжению мышц живота, ягодиц, и как осложнение, наблюдаются расслабление мышц живота, внутренних органов, растяжение связок. Из-за этого происходит смещение органов брюшной полости, в частности матки, что и становится одной из причин бесплодия или регулярных выкидышей. Регулярное внешнее охлаждение организма, особенно поясничной области (почек), увлечение женщин «закаливаниями» также весьма чревато

плод не прижился и беременность прервалась. Обследование пациентки и ее мужа показало хорошие результаты. Но в чем же причина прерванной беременности? С точки зрения тибетской медицины, которая зиждется на постулатах буддийской философии, причина несостоявшейся беременности в том, что при соединении красных и белых элементов необходимо присутствие и присоединение третьего элемента - души (духа), ждущей своего перерождения. Только при совокупности

ТИБЕТСКИЕ ЧАИ ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОНСТИТУЦИИ ВЕТЕР, ЖЕЛЧЬ И СЛИЗЬ

ТИБЕТСКИЙ ЧАЙ «ЖЕЛЧЬ»



Показания к применению: заболевания желудочно-кишечного тракта, вызванные употреблением жирной, острой и жареной пищи, злоупотреблением алкоголя, длительным нахождением на солнце, негативными эмоциями (гнев, раздражительность и др.), чрезмерными психо-эмоциональными и физическими нагрузками.

Механизм действия: подавляет «жар» печени и всего организма, изжогу, застойные явления в желчевыводящих путях; нормализует работу пищеварительной системы, устраняет повышенную потливость, тошноту, способствует снижению артериальной гипертензии и симптомов климакса, улучшает работу сердца и печени, очищает и разжижает кровь.

Состав: кардамон, шлемник байкальский, бессмертник, полынь серебристая, пустырник, чабрец, шалфей, шиповник (плоды и цветки), крушина, мускатный орех, бессмертник, расторопша, куркума и др.

ТИБЕТСКИЙ ЧАЙ «ВЕТЕР»



Показания к применению: синдром хронической усталости в любом возрасте, различные нарушения сна, стрессы, одышка, состояния смятения ума и депрессии.

Механизм действия: способствует улучшению памяти и мозгового кровообращения, обладает успокаивающим действием на нервную систему, нормализует работу сердца и сосудов, приводит в равновесие возбужденное состояние ума, снимает напряжение, устраняет негативную эмоциональность, способствует устранению фобий (страхов), неуверенности в себе и чувства неудовлетворенности.

Состав: имбирь, миробалан хебула, тмин, боярышник (листья и плоды), пустырник, малина (листья и плоды), чабрец, шалфей, ромашка, перец длинный, шиповник, бадьян.

ТИБЕТСКИЙ ЧАЙ «СЛИЗЬ»



Показания к применению: синдром несварения, внутренние и внешние отеки, гормональный дисбаланс, ожирение, вызванные избыточным употреблением холодных напитков, кисломолочных продуктов, охлажденной пищи, несвоевременным питанием, переохлаждением, длительным пребыванием в сыром прохладном месте - факторами, приводящими к возмущению и накоплению слизи в организме.

Механизм действия: улучшает и ускоряет процессы пищеварения, усиливает жизненную энергию, снимает физическую и умственную пассивность, сонливость, ускоряет обменные процессы в организме, повышает тонус и тепло в теле, выводит из организма избыточную воду, слизь, жир, снижает вес.

Состав: миробалан хебула, имбирь, рододендрон золотистый, бессмертник, корень лопуха, перец длинный, кардамон, гранат (плоды сушеные), борец разнолистный, сверция, кориандр, молочай и др.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость. Продукцию можно приобрести в фитобаре клиники - (499) 74 74 960, на сайте SHOP-TIBET.RU - (495) 255 10 89

СТАЛКИВАЯСЬ С ТРУДНОСТЯМИ, НЕ УКЛОНЯТЬСЯ И НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ - ЭТО ЛЕКАРСТВО



СОВЕТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

БЕЗЖАЛОСТНОЕ ДЫХАНИЕ ВЕТРА

Неврит лицевого нерва или Паралич Белла

Неврит лицевого нерва (синоним невралгия лицевого нерва) – воспалительное заболевание одной из ветвей лицевого нерва (реже двух ветвей), проявляющееся парезом или параличом мимических мышц лица.

Другое название этого недуга – паралич Белла. Нерв, который обычно приводит в соответствующее движение мышцы, ответственные за мимику правой или же левой части лица, воспаляется, на лице становится заметна асимметрия. В зависимости от того, насколько тяжело протекает воспаление, может иметь место парез мимических мышц либо их паралич. Если писать о классификации неврита лицевого нерва, следует знать, что существуют разновидности этой болезни: первичный неврит. Другое его название – простудный неврит – говорит само за себя. Он развивается в результате достаточно долгого пребывания при низкой температуре, или, наоборот, короткое, но довольно сильное воздействие одновременно холода, ветра, сырости. Не исключено, что таким образом может вызвать неврит лицевого нерва и «безобидный» кондиционер (в офисе, дома, магазине). Особо уязвимыми становятся люди, занимающие-

двенадцати пар черепно-мозговых нервов, обеспечивает двигательную активность лицевых мышц. Он располагается в непосредственной близости от слухового нерва, проходя через внутренний слуховой проход и околушную железу. Этим объясняется, что нередкой причиной неврита лицевого нерва является воспаление среднего уха (отит). Среди других причин наиболее часто выделяют травматические повреждения (лица, уха, основания черепа), нервные расстройства, инфицирование области уха, лица, опухоли, интоксикацию, нарушения обмена веществ (например, при диабете), нарушение кровообращения вследствие атеросклероза, в том числе в позвоночной артерии, неудачное стоматологическое лечение. При этом наиболее частым провоцирующим фактором неврита лицевого нерва является внешнее охлаждение (пребывание на сквозняке, холодном, резком ветру, потоке охлажденного воздуха от кондиционера). Кроме слухового нерва, в непосредственной близости от лицевого нерва проходит промежуточный нерв, обеспечивающий как двигательную активность мышечных волокон, так вкусовую чувствительность и

зотечение или сухость глаз, расстройство вкуса, снижение слуха или болезненная чувствительность к звукам (гиперакузия), боли в области уха. Глазная щель не закрывается, больной не может нахмурить бровь, поднять их, отмечается слюноотделение.

КАК ЛЕЧИТЬ НЕВРИТ ЛИЦЕВОГО НЕРВА?

При отсутствии своевременного и надлежащего лечения неврит лицевого нерва может привести к стойкому параличу (перекосу) лиц, который может остаться на всю жизнь. При диагнозе неврит лицевого нерва лечение проходит тем более успешно, чем более своевременно оно начато. В этом случае удается достичь полного устранения симптомов заболевания в 75-90% случаев. Лечебные меры тибетской медицины позволяют устранить воспалительный процесс, стимулировать регенерацию нервных волокон, восстановить нормальные функции лицевого нерва и подвижность мимических мышц, улучшить кровоснабжение нервной системы и повысить локальный иммунитет. Важным моментом в лечении является назначение правильного питания. Если заболевание связано с охлаждением, то питание должно быть согревающим. В этом случае, необходимо отказаться от холодного питья и еды, наносящих вред организму. Не рекомендуется пить холодную воду и другие напитки (даже комнатной температуры), употреблять еду с охлажденными свойствами (овощи, некоторые фрукты), свинину и т.д. Также мы рекомендуем фитопрепараты с согревающими свойствами и противовоспалительным действием. Дополнительно фитосборы улучшают проведение нервного импульса. Из внешних процедур наиболее важным является иглоукалывание. Введение игл способствует снятию спазмов, улучшению кровообращения в пораженных мышцах. При введении игл в организм вырабатываются вещества, обладающие противовоспалительным, обезболивающим действием. Точечный массаж, прогревание сигарами усиливают действие игл. Лечение способами тибетской медицины улучшает состояние нервной системы, повышает иммунитет, оказывает направленное противовоспалительное действие. Благодаря такой комплексной терапии удается с высокой эффективностью устранить причину и симптомы неврита лицевого нерва, устранить воспалительный процесс, нормализовать активность лицевых мышц, устранить перекос лица и полностью восстановить функции лицевого нерва.

ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Моя маленькая пациентка Леся, 8 лет, занималась восточными единоборствами. После очередной тренировки (это было холодной ветреной осенью), разгоряченная и вспотевшая, с непокрытой головой, она выскочила на улицу, спеша к отцу, который ожидал ее в автомобиле. Буквально на следующее утро родители заметили, что у ребенка бежит слюна изо рта, течет из левого глаза и левая сторона лица не двигается, как бы онемела. Врачи назначили мильгамму, физиотерапию, результатов, к сожалению, не было. Пришли к нам. На приеме я заметил, что ребенок держит в руках воду «Аква-минерале», заметьте, холодную воду! В кармане – яблоко. Девочка «остудила» нерв и получила неврит лицевого нерва, а то, что она держит в руках – это иньские холодные продукты, которые усугубляют положение больной. Леся прошла у нас полный курс лечения и выздоровела.

Ардан Лубсанов,

врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская

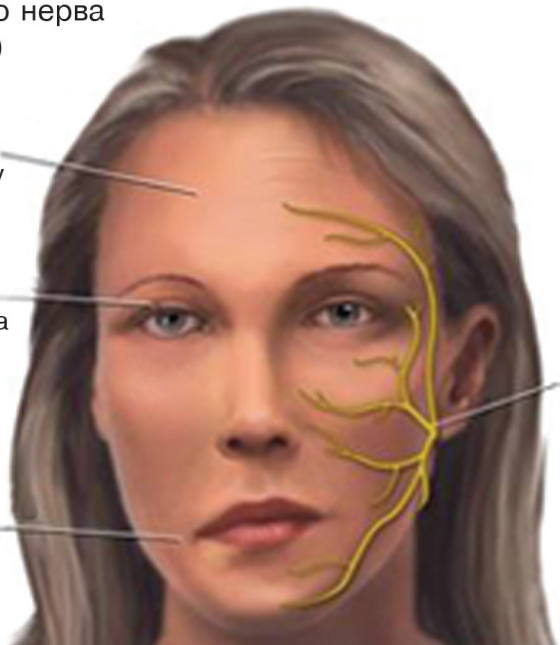
Неврит лицевого нерва (Паралич Белла)

Сглаживание складок на лбу

Неполное закрытие глаза

Опущение угла рта

Лицевой нерв



ся напряженным умственным и физическим трудом и находящиеся в состоянии стресса.

Пострадать от него могут вполне здоровые люди. Вторичный неврит появляется после перенесенных травм или каких-либо заболеваний, как-то: паротит, герпес, синдром Ханта, отит, болезнь Мелькерсона-Розенталя, инсульт, грибковая, вирусная или бактериальная инфекция, новообразование. Клиническая картина и в том, и в другом случае часто бывает похожей. Различается она в зависимости от конкретной локализации поражения нерва: задеты могут быть только лицевые мышцы, лицевой парез может сочетаться с ухудшением или изменением вкуса, слуха или зрения, слезо- или слюноотечением. Пораженная сторона похожа на маску: носогубная складка сглажена, мимики почти нет, угол рта опущен, глазная щель шире, чем на здоровой стороне, часто глаз не закрывается вообще. Речь становится неразборчивой, появляются трудности при еде – трудно жевать, пища «вываливается» изо рта.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Тибетская медицина относит невриты к заболеваниям, связанным с дисбалансом регулирующих системы ветер (нервная система) вследствие переохлаждения (часто на фоне эмоциональной нестабильности, стресса, нервного переутомления), а также воспалительного процесса и инфицирования (вирус герпеса) на фоне снижения иммунитета. Лицевой нерв, седьмой из

секреторные функции слюнных желез. Поэтому симптомами неврита лицевого нерва, помимо паралича (пареза) мимических мышц могут быть нарушение вкуса и расстройство слюноотделения.

Как правило, неврит лицевого нерва бывает односторонним и поражает только одну ветвь из пары лицевых нервов, однако в отдельных редких случаях может наблюдаться и двусторонний неврит. Различают первичный неврит лицевого нерва (называется еще «болезнь Белла»), основными причинами которого являются переохлаждение и сосудистые (ишемические) расстройства, и вторичный, или симптоматический, неврит лицевого нерва, рассматриваемый как комплекс симптомов, возникших на фоне инфицирования, интоксикации, воспалительных процессов, травм, отита, гипертонических кризов и других причин. Асимметричность лица относится к ранним симптомам начинающегося неврита лицевого нерва. По мере развития заболевания оно может привести к обширной картине паралича: опущению угла рта и глаза, несмыканию век, сглаживанию носогубной складки, полной неподвижности половины лица.

СИМПТОМЫ

НЕВРИТА ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Неврит лицевого нерва имеет следующие симптомы: паралич лицевых мышц (односторонний), значительная асимметрия лица, боли в области уха, сле-

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ БУРЯТ

Прибыль не запаздывает – она всегда вовремя, рождение детей – никогда не поздно.

Дорога, идущая вверх, идет и вниз; к человеку, попавшему в беду, придет и счастье.

Жирный суп – без пара, степенный человек – без гнева.

Вино пить – на десять лет, табак курить – на пять лет укоротишь свой век. Обе вредные привычки укоротят жизнь на пятнадцать лет.

Осторожность для жизни спасительна, а стыдливость для совести полезна (или спасительна).

Вспыльчивый человек сидит с макушки.

Говорящий «я» – в одиночестве, говорящий «мы» со всеми.

Длинная речь – пустословие, короткая – мудрость.

До чего умом не дойдешь, того глазами не увидишь.

Добрый человек при упоминании появляется, плохой человек во время дождя появляется.

И у блестящего солнца есть пятна, и у хорошего человека есть недостатки.

Имеющий своих детей, не осуждай детей других.

Имеющий долги не разбогатеет, паршивая коза не разжиреет.

Настоящий мужчина хвалит своего коня и собаку, плохой мужчина хвалит жену и еду, которую съел.

Комары думают, что если бы они не удержали лапками траву, ее бы всю унесло ветром.

ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ИЮЛЬ 2014 г.

Благоприятные дни для стрижки волос – 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 18, 19, 22, 23, 30, 31

Благоприятные дни для поездок – 6, 7, 10, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 27, 30

Благоприятные дни для приема лекарств – 1, 4, 5, 12, 14, 17, 21, 24, 26, 27, 28

СЛОВАРИК



Представитель конституции ветер



Представитель конституции желчь



Представитель конституции слизь

Ветер, желчь и слизь – это три конституции (доша, жизненных начал) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три доши присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, доминируют. В соответствии с преобладанием той или иной доши люди в тибетской медицине различаются по типам – человек *ветра*, человек *желчи*, человек *слизи*, а также их сочетания – *желчь-ветер*, *слизь-ветер*, *желчь-слизь* и седьмой тип, самый гармоничный – *желчь-слизь-ветер*. В здоровом теле три жизненных начала – *ветер*, *желчь* и *слизь* – уравновешены, их дисбаланс способствует возникновению болезней.

В здоровом теле три жизненных начала *ветер*, *желчь* и *слизь* уравновешены. Переизбыток одного из этих жизненных принципов вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. Итак, близкие причины – *ветер*, *желчь*, *слизь*, пока в них нет изменений, пребывают как (потенциальные) причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, то проявляют себя как болезни и начинают вредить телу и жизни.



ВОПРОС – ОТВЕТ

Много работаю за компьютером. Более года назад стала беспокоить правая рука, больно поднять ее выше плеча, онемение пальцев, беспокоит ночью, ноет, не дает спать. Уколы обезболивающие помогают ненадолго. Ощущаю большой дискомфорт, понизилось качество жизни. В чем причина моей болезни и как ее устранить? Что посоветует тибетская медицина?

Рафаил Н., Казань

Отвечает Санал Бюрчиев, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Красные Ворота



НЕ МОГУ ПОДНЯТЬ РУКУ

Воспаление капсулы плечевого сустава, сухожилий и связок (плече-лопаточный перiarтроз) встречается очень часто у людей разного возраста и трудно поддается лечению обычными средствами. Основной симптом – боль в плече, отдающая в шею и руку. При движении возникает хруст в суставе, усиливается боль, особенно при поднятии руки или попытке завести ее за спину. Боль беспокоит чаще по ночам, жгучая, ноющая, в сочетании с зябкостью в теле. Особенно болезненны места прикрепления сухожилий и связок к костным выступам плеча и лопатки. Также наблюдается контрактура – малоподвижность плечевого сустава. Третья группа симптомов – результат вегето-сосудистых нарушений – снижение чувствительности кожи, чувство «ползания мурашек», покалывания, зябкости в некоторых участках плеча, руки, кисти. Хочу подчеркнуть – болит плечо, лопатка, рука, а первопричина всего этого – остеохондроз шейных позвонков. Воспалительные и дистрофические изменения в самом плечевом суставе вторичны. Первичны – изменения в шейных позвонках и

их следствие – мышечно-связочные проблемы. Лечение должно быть направлено на пораженные мышцы (напряженные, отечные, укороченные) и восстановление их эластичности, растяжимости по всей длине позвоночника – от шейного отдела до грудного и поясничного отделов. Дома хороши растяжки, висы на турнике, но делать их надо после разогрева мышц спины при помощи массажа, аппликатора Кузнецова. Конечно, такие «домашние задания» помогают на время, я рекомендовал бы вам пройти курс лечения. Тибетская медицина имеет в своем арсенале средства, которые представляют целый комплекс лечения: внешние методы воздействия на организм (иглотерапия, точечный массаж, элементы мануальной терапии, постановка банок и др.) и правильно подобранные фитопрепараты, обладающие противовоспалительными, обезболивающими, спазматическими свойствами. Лечение надолго избавит вас не только от вашей проблемы, но и придаст новые силы всему организму, улучшит настроение, снимет хроническую усталость, повысит либидо и потенцию.



Здравствуйте! Собираюсь на дачу, еле дождался сезона. Мне 72 года и омрачает мою радость то, что у меня повышенное давление. Как избежать осложнений и провести лето с пользой и настроением?

Марк Раутман, г. Реутов

Отвечает Владислав Лян, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Юго-Западная



КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНИ ДАЧНИКОВ

В первую очередь, нужно узнать, к какой конституции вы принадлежите по своей природе. Если вы старше 60-65 лет, то вы вступили в возраст, который тибетская медицина называет «возрастом ветра». Этот возраст характеризуется нарушениями сна, быстрой и легкой возбудимостью нервной системы, ранимостью, обидчивостью, тревожностью. Люди этого возраста подвержены зябкости, у них стягивает спину, возможны прострелы в спине (поясничной области). Сон может характеризоваться прерывистостью, ранним просыпанием или поздним засыпанием. Человек не отдыхает, у него подскакивает давление, появляется состояние раздражительности и угнетенности, рассеивание внимания, хаотичность мыслей. Советы дачникам: соблюдайте умеренность во всем, особенно во время работ на участке, избегайте находиться под прямыми лучами солнца. Днем необходимо отдыхать, не нужно переутомляться и утруждаться. Питаться желательно согласно своей конституции,

не увлекаться пищей и питьем, которые охлаждают организм (кровь). Питания желательно придерживаться с острым, кислым и соленым вкусом. Еда должна быть легкой, теплой и маслянистой. Ложиться спать желательно примерно в одно и то же время, помолиться перед сном. Утро, начало нового дня встречайте на радостной и позитивной волне. Не забывайте о прогулках. Представителям конституции ветер рекомендуется прогреваться на солнышке (особенно спину, суставы, ноги). Принимайте солнечные ванны не более часа, меняя положение тела. В России, в европейской его части, лето не жаркое – частые дожди и ветер, а это – элементы холода, которые угнетают жизненный огонь и теплоту. Забудьте перед поездкой к нам, запаситесь фитосборами, но будет лучше, конечно, если пройдете курс лечения. Ваш лечащий врач будет всегда с вами на связи, он сможет скорректировать ваше питание, прием необходимых лекарств и фитосборов. Хорошего вам отдыха на природе!

С недавнего времени у меня стали болеть ноги, беспокоит тяжесть в икрах, боль в стопах при ходьбе. Ложусь спать с тяжелыми ногами, просыпаюсь от судорог в них. Не могу ходить пешком на дальние расстояния, боль обостряется от поднятия сумок с продуктами. Пользуюсь различными мазями, растирками, но они не помогают. Чем могут быть вызваны проблемы с ногами? Поможет ли мне тибетская медицина?

Людмила Касимовская, г. Рязань

Отвечает Елена Бадмаева, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская



ПРОСЫПАЮСЬ ОТ СУДОРОГ

Чтобы поставить точный диагноз, нужен подробный осмотр. Неприятные ощущения и боль в ногах могут иметь самые разные причины. Это могут быть серьезные заболевания, такие как варикозное расширение вен нижних конечностей, трофические язвы, заболевания позвоночника (сколиоз, распространенный остеохондроз, особенно пояснично-крестцовый радикулит), заболевания нервной системы, плоскостопие. Боли в ногах могут возникать при заболеваниях костей и суставов, мышц и сухожилий, лимфатических узлов и сосудов. Нередко эти заболевания сопутствуют друг другу.

Рассмотрим несколько основных симптомов. Тяжесть в ногах чаще всего связана с заболеваниями сосудов. Происходит это из-за нарушения оттока венозной крови и повышения вследствие этого давления в сосудах. Образовавшийся венозный застой является причиной раздражения нервных окончаний и развития болевого синдрома. Чаще всего такие боли носят «тупой» характер, ощущается тяжесть в ногах. Таким образом, постепенно развивается варикозное расширение вен. Видимое снаружи, оно также затрагивает внутренние крупные вены. Боль в икрах при ходьбе наиболее часто возникает при закупорке или сужении артерий (атеросклероз артерий). Возникает при ходьбе и проходит после кратковременного отдыха. Из-за уплотнения стенок сосудов человек ощущает сжимающие боли в икроножных мышцах. Характерным симптомом атеросклероза является ощущение холодных стоп, вне зависимости от времени года. Если боль в ногах усиливается при движении, увеличении нагрузки, но при этом пациент может идти, а остановка не приводит к прекращению боли, то это, скорее всего, обусловлено пояснично-крестцовым остеохондрозом с ущемлением нервных корешков. Нарушения в работе позвоночника, например, в межпозвоночных дисках, приводят к появлению так называемых иррадирующих болей, т.е. отдающих в ноги. Сам позвоночник при этом может и не болеть. К такому виду болей можно отнести ишиас (воспаление седалищного нерва). При этом заболевании боли от позвоночника по ходу седалищного нерва передаются в ноги. Также боли при ходьбе возникают при заболеваниях суставов. Такие боли как бы «выкручивают» ноги. Обострение этого болевого синдрома наблюдается при смене погоды. Человек становится метеочувствительным и за 2-3 дня может предсказать перемену в погоде: дождь, снег, ветер и т.д. На более серьезных стадиях заболеваний суставов боли могут носить постоянный, подчас просто мучительный характер. Особенно это касается приступов боли при подагре. Одной из причин постоянных болей в ногах является плоскостопие. Это заболевание проявляется в быстрой утомляемости при ходьбе, ощущением просто «свинцовой тяжести» в ногах и особенно стопах (под сводах ног). Сильная боль возникает при воспалении мышц ног (миозите). Может возникать как осложнение различных заболеваний, например, гриппа, вирусных инфекций, а также вследствие не привычной физической нагрузки (у туристов, начинающих спортсменов) или травмы

мышц ног. При миозитах появляются ноющие боли в мышцах ног, усиливающиеся при движениях. Боль в стопе и икрах в покое беспокоит при положении лежа, но при этом, если опустить ногу вниз она уменьшается или проходит. Также при ходьбе пациент вынужден останавливаться через определенное время. Кроме этого стопа в горизонтальном положении принимает бледную окраску, а при опускании становится багровой. Такое состояние развивается при критической ишемии конечности, обусловленной поражением артерий.

Основные заболевания, ведущие к критической ишемии, это атеросклероз, тромбангит и эндартериит (воспаление артерий), поражение сосудов при сахарном диабете. Боль беспокоит в покое, при движении усиливается: так бывает при воспалении седалищного нерва, радикулите. Если боль в ногах сопровождается покраснением и отеком, носит пульсирующий характер, переходящий в чувство жжения под кожей, с болезненными уплотнениями по ходу вен, это может быть тромбофлебит. При тромбофлебите боли носят постоянный характер, особенно это касается боли в икроножных мышцах. Сильная боль в голени в покое с повышением температуры тела и ознобом, а также резкое покраснение кожи скорее всего говорят в пользу рожистого воспаления. Боль в пальцах может быть при критической ишемии. Нередко боли возникают в суставах пальцев при полиартрите, подагре. Боль по задней или боковой поверхности ноги от пятки до ягодицы характерна для радикулита, воспаления седалищного нерва (ишиас). Распирающая боль в голени часто бывает при тромбозе глубоких вен и нередко сопровождается плотным отеком. Характерны болезненность в мышцах голени при сгибании стопы и при ощупывании мышц. Также бывает выраженная распирающая боль при лимфатическом отеке (лимфедеме), особенно в запущенных стадиях. Если распирающая боль в голени сопровождается высокой температурой, то в этом случае необходимо исключить флегмону – гнойное воспаление. Заболевания периферических нервов могут также провоцировать боли в ногах. При невралгиях боли носят приступообразный характер и возникают по ходу нервных волокон. В перерывах между приступами боль практически отсутствует, а сам болевой приступ может длиться от нескольких секунд до нескольких минут.

Тибетская медицина, как правило, не лечит отдельные симптомы болезни. Необходимо выяснить общую причину заболевания, ведь любой болезненный симптом означает, что в организме пришли в дисбаланс одна или даже все три регулирующие системы организма ветер (нервная система), желчь (пищеварительная) и слизь (эндокринная и лимфатическая системы). Этот дисбаланс приводит к загрязнению крови, замедлению ее тока, нарушению циркуляции энергии и передаче нервных импульсов, ожирению и сахарному диабету, а также к другим неприятным последствиям, которые приводят к сложным хроническим заболеваниям. Боль в ногах может быть предвестником более серьезных недугов, поэтому советуем не откладывать заботу о здоровье в долгий ящик.



ИЗ СОКРОВИЩНИЦЫ
РУССКОЙ МЫСЛИ

Великий Чудотворец
и молитвенник земли
Русской
Преподобный
СЕРАФИМ САРОВСКИЙ:

Пей там, где конь пьет. Конь плохой воды не будет пить никогда. Стели постель, там, где кошка укладывается. Ешь фрукт, который червяк коснулся. Смело бери грибы, на которые мошкара садится.

Посади дерево там, где крот роет. Дом строй на том месте, где змея греется. Колодец копей там, где птицы гнездятся в жару. Ложись и вставай с курами – будешь иметь золотое зерно дня. Ешь больше зеленого и будешь иметь сильные ноги и выносливое сердце как у зверя. Плавай чаще и будешь себя чувствовать на земле как рыба в воде. Чаще смотри на небо, а не под ноги – и будут твои мысли ясные и легкие. Больше молчи, чем говори – и в душе твоей поселится тишина, а дух будет мирным и спокойным.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ
ШЕСТЬ ДРАГОЦЕННЫХ ВКУСОВ

В тибетской медицине различают шесть первичных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, острый, жгучий, вязущий.

К сладкой пище, например, относится приятная на вкус пища, но не обязательно та, которая, как все привыкли думать, содержит сахар. «Когда пробуют что-либо сладкое, оно нравится языку и хочется еще». В «Чжуд-ши» подробно описаны лечебные свойства каждого из шести вкусов:

Сладкое укрепляет, увеличивает силы тела; оно полезно старикам, детям, истощенным, при болезнях горла и легких; оно дает телу крепость, затягивает раны, улучшает цвет кожи, обостряет восприятие, удлиняет жизнь, изгоняет яды, успокаивает ветер и желчь. Но «избыток сладкого порождает слизь, ожирение, угнетает тепло, тело толстеет, появляются мочеизнурение, зоб и рмен-бу (болезни, которые сопровождаются воспалением, увеличением лимфоузлов).

Кислое рождает тепло, возбуждает аппетит, насыщает, размельчает пищу, способствует перевариванию, обостряет осязание, освобождает ветер, избыток его порождает желчь, кровь, ме-дбал (рожистое воспаление), мелкие сыпи, головокружение, ский-рбаб (болезни с отеками), ор (болезни, сопровождающиеся сильными отеками), слабость, раб-риб (болезнь глаз), жажду и римс (заразные болезни, сопровождающиеся «усилением огня желчи»).

Соленое вытягивает затвердевшее, застрявшее, закупорившее, в компрессах оно вызывает потоотделение и тепло, избыток соленого приводит к облысению, поседению, морщинам, упадку сил, жажде, мдзе (идентифицируется как лепра), ме-дбал (рожистое воспаление), усиливает желчь и кровь.

Горькое лечит потерю аппетита; болезни от червей, жажду, мдзе, обмороки, римс, рвоту, болезни желчи, отравления; сушит жир, костный мозг, кал и мочу, проясняет сознание; лечит болезни грудных желез и потерю голоса. Избыток его истощает силы тела, усиливает ветер и слизь.

Жгучее (острое) лечит болезни гортани, сужения горла, мдзе, ор, язвы, вызывает тепло, улучшает пищеварение и аппетит, сушит жир и гной, раскрывает сосуды. При избытке уменьшаются семя и силы, появляется дрожь, обмороки, боли в пояснице и спине.

Вязущее сушит гной, кровь, желчь, заживляет раны, улучшает цвет кожи. Но при избытке его увеличивается слюноотделение, сохнет кал, вздувается живот, болит сердце, стягиваются жилы. «Когда пища, встретившись с желудочным огнем, переварится, сначала под действием слизи, потом желчи и ветра, то сладкое и соленое становятся сладким, кислое останется кислым, а горькое, жгучее и вязущее становятся горьким».

ИЗ ПРАКТИКИ
ТИБЕТСКИХ ЛАМ

9 признаков
духовного роста
человека

- уменьшается время, необходимое на сон.
- тело становится легким, в нем ощущается повышение жизненной энергии.
- сокращается количество необходимой пищи. Чувство голода при этом не возникает.
- усиливается наше воздействие на внешний мир. То, что мы говорим или думаем, начинает сбываться.
- ослабевает или полностью исчезает необходимость в общении, одиночество становится приятным. Приходит ощущение полноты и самодостаточности.
- смысл прочитанных когда-то книг по практике Дхармы (Учения) становится ясен и понятен сам по себе.
- полностью уходят страх и неуверенность в себе.
- сновидения становятся осознанными, живыми и яркими, потом исчезают вовсе.
- начинаем остро чувствовать людей. Одного взгляда на человека или даже на фотографию достаточно, чтобы почувствовать его суть.



Подняться на небеса,
не отрываясь от земли

Эти полезные упражнения для детей, студентов, а также для людей, сидящих за компьютером, занимающихся умственным трудом, легко выполняются и не требуют специальных условий и подготовки.

Упражнение
для шейного отдела позвоночника

В положении сидя или стоя, медленно согнуть голову. Привести подбородок максимально (по возможности) к груди: зафиксировать в этом положении до 2-3 мин. и затем медленно отвести ее назад, чтобы ваш взгляд был устремлен вверх: сохранить положение головы (2-3 мин.). Повторить медленно, не торопясь, 5–10 раз. Сделать перерыв, отдохнуть – по самочувствию. Упражнение делается очень плавно. Всего – 10–20 сгибаний.

Упражнение
для укрепления ослабевших мышц шеи

В положении стоя или сидя, ладонью давим на лоб, лбом давим на ладонь примерно в течение 10 секунд. Затем столько же отдыхаем, расслабив мышцы шеи. Повторить 10 раз. Лбом можно упираться не только в ладонь, но и в любую жесткую поверхность. Точно так же можно приложить ладонь к щеке (опора на скуловую кость). Ладонью давим на голову, головой давим на ладонь 10 секунд. Повторить 8–10 раз с каждой стороны – это поможет укрепить боковые мышцы шеи.

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ
УЛУЧШАЮТ ЗРЕНИЕ

Показания к применению: усталость глаз (боль, зуд, сухость, вызванный длительным просмотром телепередач, чтением книг, работой с компьютером); хронический конъюнктивит; длительное применение данного средства поможет защите зрения.

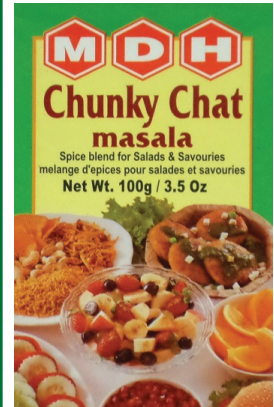
Механизм действия: стимулирует глазное кровообращение, расширяет сосуды глаза, повышает активность клеточных ферментов АТФ, улучшает функцию зрительного нерва, обладает противовоспалительным действием, питает глазное яблоко; удаляет жар, снимает воспаление, питает печень, улучшает зрение; очень эффективен при чувстве распирания в области глаза, при болях, сухости, зуде и конъюнктивите.

Состав: раствор жемчуга, борнеол.

Меры предосторожности: при индивидуальной непереносимости применение препарата следует прекратить.

КОРЕНЬ «ЯРСА ГУМБА»
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ

Механизм действия: улучшение потенции, увеличение длительности полового акта, повышение качества близости. При применении женщинами происходит приток крови к половым органам, стимуляция нервных окончаний.



ЛЕЧЕБНЫЕ ТАМПОНЫ
BEAUTIFUL LIFE

Показания к применению: воспаление внутренней оболочки матки (эндометрит), эрозия шейки матки, воспаление придатков, молочница, геморрой, недержание мочи, цистит и др.

Механизм действия: регулируется внутренняя секреция, улучшается кровообращение, цвет лица, разглаживаются морщины, исчезают пигментные пятна. Препарат помогает избавиться от таких гинекологических заболеваний как: воспаление внутренней оболочки матки, эрозия шейки матки, воспаление в области таза, воспаление придатков, лечит геморрой (заживление ран, останавливается кровотечение, убираются узлы), недержание мочи, цистит и т.д.

Основные компоненты: кушэн, каламус драко, контис китайский, борнейская камфора, сирень, сюэ-дзе, ы-шу, гипс, дубильная акация, рокебургия японская.

На правах рекламы. Консультация врача необходима. Лицензия ЛО-77-01-008188

СПОСОБСТВУЕТ
ПРАВИЛЬНОМУ ПИЩЕВАРЕНИЮ
ПРИПРАВА ДЛЯ ОВОЩЕЙ «МАСАЛА»

Смесь для заправки салатов. Можно заправлять как мясные и овощные салаты с обжаренными ингредиентами (например, фасолевый салат с жареной говядиной), так и легкие овощные салаты. За счет присутствия в составе асафетиды и кумина приправа помогает правильному пищеварению, придает легкий кисло-сладкий привкус за счет порошка манго и мускатной дыни. Вкусовой букет многосложный, но не приторный. Смесь не острая, если использовать в меру.

Состав: манго порошок, кумин молотый, кориандр молотый, перец черный молотый, имбирь корень молотый, асафетида, перец чили молотый, черная соль, мята листья измельченные, мускатный орех молотый, гвоздика молотая, соль, мускатная дыня, граната семена молотые, тмин.

НОЖКИ
КАК У МЛАДЕНЦА
МАСКИ ДЛЯ НОГ

Способ применения: надеть носки на два часа, затем носки снять и вымыть ноги с мылом. Причем в эти два часа можно спокойно заниматься своими привычными домашними делами.

Механизм действия: в течение нескольких последующих дней будет происходить довольно интенсивное отшелушивание омертвевшей кожи, после чего ваши ножки снова станут гладкими и нежными – как у младенца!

Состав: экстракт календулы, лаванда, экстракт камелии, экстракт ромашки, экстракт плюща, экстракт настурции, экстракт шалфея, экстракт корней лопуха.

ха, экстракт сапонарии, экстракт лимона, экстракт климатиса, экстракт спиреи, экстракт сауруруса, экстракт водорослей, экстракт фукуса, масло грейпфрута, масло апельсина, масло сорго лимонное, яблочная кислота, молочная кислота, вода, спирт, бутилен гликоль, PEG-60 гидрогенизированное касторовое масло, глюкоза.

Противопоказания: раздражение или повреждение ног, при попадании в глаза, промойте их большим количеством проточной воды в течение 15-20 минут. Не для внутреннего пользования. Не рекомендуется детям и беременным женщинам.



СБОР ГИПОТЕНЗИВНЫЙ

**ПРИ РАССТРОЙСТВАХ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ
СБОР С МОРДОВНИКОМ**

Состав: трава пустырника, трава с корнями донника, корни левзеи, корни родиолы, плоды шиповника, цветки ромашки, цветки мордовника, побеги багульника, трава фиалки, корни солодки, листья мяты.

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОКЛАДКИ 8 МАРТА (САНЬБАФУЛЭ)

Механизм действия: нормализация функций органов малого таза и промежности, антибактериальное, противовирусное, противовоспалительное и заживляющее действие, нормализация местного тканевого иммунитета органов малого таза и промежности, оздоровление микрофлоры наружных половых органов.

Показания к применению: воспалительные заболевания органов малого таза, вирусные поражения гениталий и органов малого таза, нарушения менструального цикла (предменструальный синдром), первичное и вторичное бесплодие, зуд наружных половых органов, спаечные процессы в полости малого таза, эндометриоз, эрозии и псевдоэрозии шейки матки,

послеоперационный период после операции медицинского аборта, комплексная терапия мастопатии, геморрой, трещины заднего прохода, острый и хронический простатиты.



**НАТУРАЛЬНОЕ МЫЛО
«ОТ ГРИБКА И ЗАПАХА НОГ»**

Обладает антибактериальным дезодорирующим действием.

Рекомендовано для применения офисным работникам, спортсменам, людям с повышенной физической нагрузкой, тем, кто любит посещать аквапарки, бассейны, бани. Мыло эффективно справляется с устранением причины запаха и предотвращает появление микоза (грибка) стоп и ногтей.

Показания к применению: грибок стопы и ногтей, потливость ступней, неприятный запах ног.

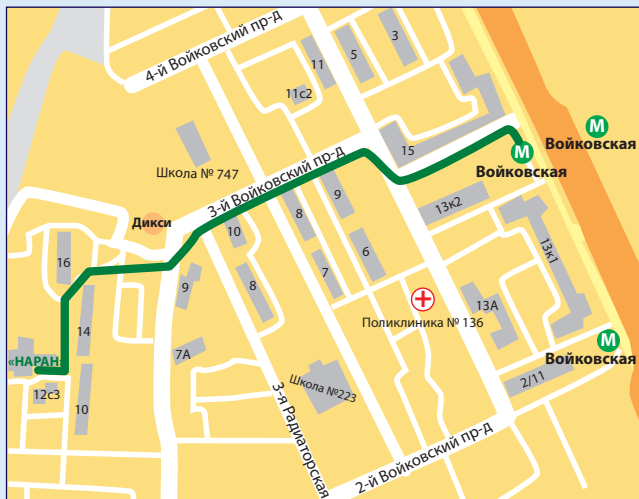


**Весь ассортимент фитобара клиники
«Наран» и многое другое
на сайте **SHOP-TIBET.RU****

Курьерская доставка по Москве, наложенный платеж по России
8 (495) 255 10 89, 8 (985) 641 83 69

На правах рекламы. Консультация врача необходима. Лицензия ЛО-77-01-008188

СХЕМЫ ПРОЕЗДА В ФИЛИАЛЫ КЛИНИКИ «НАРАН» В Г. МОСКВА



м. «Войковская», платформа «Ленинградская»
5-й Войковский проезд, д. 12,
Запись на консультацию: (495) 374-73-92,
(499) 74-74-961, (495) 221-21-84, (964) 78-33-222
Отдел маркетинга: (499) 156-29-87
Администрация: (495) 374-73-91



м. «Красные Ворота»
Большой Козловский переулок, д. 4
(территория Дипакадемии МИД)
Запись на консультацию:
(495) 236-84-84, (495) 221-21-84, 8 (903) 288-81- 80



м. «Юго-Западная»
проспект Вернадского, д.105, к. 4
Запись на консультацию:
(495) 510-39-61, (495) 510-39-62, (495) 374-69-31,
(495) 374-69-32, (906) 758-28-11

КЛИНИКА «НАРАН» – 25 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ХИМИИ

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

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-52718 от 08 февраля 2013 г.
ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются
законодательством РФ.
Учредитель – ООО «Зеленый лотос»
(клиника тибетской медицины «Наран»).

Председатель редакционного совета –
Светлана Чойжинимаева
Главный редактор – Долгор Аустермонас
Дизайнер – Анастасия Царькова

Адрес редакции:
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12
8 (499) 156 29 87

E-mail: clinica@naran.ru
Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт»
Россия, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1
Заказ №

Тираж 180 000 экз.

Подписано в печать
21.06.2014 года
Цена свободная