



ВЕСТНИК

ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 1 (160) январь 2014 г.
Выходит с июня 2005 года
www.naran.ru

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»
Лечение без операций, гормонов и таблеток



Татьяна Догилева,
Татьяна Догилева, народная артистка Российской Федерации

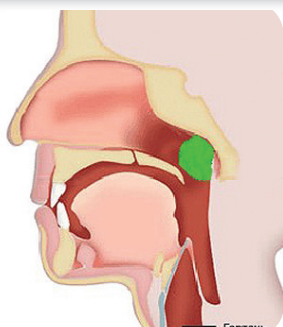
О себе и "Наране"



Слово главного
врача

Как убежать
от остеопороза

– стр. 2



Практика
тибетской
медицины

Аденоиды у детей
и взрослых: ды-
шать свободно

– стр. 4



Здоровье
женщины

Опущение матки:
вылечиться без
операции можно

– стр. 6

С Новым годом!

Синяя лошадь с трепетным взглядом
Звонко копытом бьет о порог.
Рушатся старого года оковы,
И поднимается новый чертог.
Слышится музыка, шутки веселые,
Дверь нараспашку – подкова на ней
Мы поздравляем родных и друзей.
Пусть Новый год всем дарует достаток,
Веру в любовь и здоровья сполна,
Труд будет в радость, а отдых - удачным,
Помыслы чистыми будут всегда!



**ЯНВАРЬ 2014 г.
НА НОВОГОДНИЕ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ
ПРАЗДНИКИ**

Вы можете приобрести
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ
для себя, родных, близких, коллег и друзей

СКИДКА 30%

для всех пришедших на комплексное лечение



СКИДКА 50%

для пенсионеров и льготников



СКИДКА 15%

на фитопрепараты

Другие акции смотрите на сайте www.naran.ru

Клиника «Наран» на Войковской



Приглашаем
москвичей и гостей столицы
на прием
врача тибетской медицины

Тензин Ланцей

Врач тибетской медицины Тензин
Ланцей прибыла в Москву в рамках
Соглашения о сотрудничестве Института тибетской медицины и
астрологии Его Святейшества Далай-Ламы XIV и клиники «На-
ран», будет вести прием до 14 февраля 2014 года.

Запись на консультацию:
(495) 221 21 84, (499) 74 74 960

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



СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



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

КАК УБЕЖАТЬ ОТ ОСТЕОПОРОЗА

Для эффективного лечения остеопороза необходимо воздействовать на его причину. Никакие средства с содержанием кальция в этом не помогут, если не устранить причину заболевания.

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

Справка

Норма кальция в крови:

Почти все содержание кальция – от 1 до 1,5 кг – это кости и зубы. Лишь 1% кальция содержится в сыворотке крови. В крови элемент кальций содержится в следующих формах: свободный или ионизированный кальций, соединения кальция – кальций лактат (фосфат кальция и др.), кальций, связанный с альбумином.

Неорганический элемент кальций поступает в организм человека с пищей, усвоение кальция происходит в кишечнике, обмен в костях. Из организма кальций выводят почки. Равновесие этих процессов обеспечивает постоянство содержания кальция в крови. Выведение и усвоение кальция находится под контролем гормонов (паратгормон и др.) и кальцитриола – витамина Д3. Для того, чтобы происходило усвоение кальция, в организме должно быть достаточно витамина Д. Рекомендуемая дневная норма потребления (РНП) кальция Calcium для взрослых – 800 – 1200 мг. Норма кальция в крови: 2,15 – 2,50 ммоль/л.

Симптомы заболевания

Боли в спине, позвоночнике, постепенное уменьшение роста, сопровождаемое сгорбленностью, переломы позвоночника, ребер и других костей. Переломы костей часто плохо заживают, опять же по причине неусваивания Са, нехватки витамина Д и магния. К косвенным признакам остеопороза, кроме основных симптомов можно отнести, прежде всего, судороги в голенях и стопах (преимущественно ночью), пародонтоз, раннее выпадение зубов и волос, хрупкость ногтей и их расслоение, учащенное сердцебиение, преждевременное поседение, избыточный зубной налет, сильную утомляемость, искривление ног, общую мышечную слабость, одышку, тупые боли в области сердца.

Остеопороз – привилегия пожилых женщин?

На самом деле эта проблема актуальна и для мужчин. Но все-таки более 80% больных составляют женщины в возрасте менопаузы. Они начинают терять костную массу из-за недостатка половых гормонов – эстрогенов. Костную ткань можно сравнить с кожей: ее клетки постоянно отмирают и обновляются. Пока вы молоды, процесс нарастания происходит быстрее, чем процесс отмирания. С возрастом кости восстанавливаются все медленнее. Уровень эстрогена, который напрямую влияет на состояние женского скелета, снижается, и кости начинают истончаться. Уже через 5 лет после менопаузы у большинства женщин плотность костей снижается на 20%.

Однако данные заболеваемости остеопорозом значительно различаются в зависимости от возраста. Если в 40–50 лет женщины болеют остеопорозом в 4–5 раз чаще мужчин, то после 70 лет эта разница составляет всего лишь 2:1. Объективная причина остеопороза – не пол, а обменные нарушения, которые могут возникнуть как у женщины, так и у мужчины, причем в любом возрасте.

В частности, доказана непосредственная связь между нервными стрессами и развитием остеопороза. Дело в том, что при нервных стрессах в организме вырабатываются в большом количестве кортикостероидные гормоны, которые снижают способность костных тканей удерживать кальций. Пациенты, вынужденные длительно употреблять ГКС (преднизолон и его аналоги) при бронхиальной астме, ревматическом и ревматоидном полиартрите, заболевании почек, системных заболеваниях, часто страдают от таких осложнений как переломы костей (без особых на то причин). Другой фактор, способствующий развитию остеопороза у мужчин – низкий уровень тестостерона.

В тибетском трактате «Чжуд-Ши» сказано, что человек, в теле которого не возникает патологических изменений, должен оставаться здоровым в любом возрасте. Остеопороз представляет собой заболевание, а следовательно, ничего естественного в нем нет. Большинство патологических изменений можно скомпенсировать методами тибетской медицины при условии своевременного начала лечения. Что касается остеопороза, то главная причина, по которой возникает это заболевание – нарушение гормонального фона. Такова точка зрения западной медицины. Но...гормональная система не может нарушиться сама по себе, для сбоев в ее системе нужна также причина. А причина, как известно, всегда находится на поверхности – это нарушение в деятельности центральной нервной системы, т.е. конституции ветер (тиб.) Конституция ветер регулирует две другие доши в организме – слизь и желчь. Возбуждение нервной системы ветер еще больше холодит слизь, которая представляет собой в организме человека лимфатическую и гормональную системы, и «горячит» без того горячую желчь, регулирующую кровь и пищеварение. Изменение гормонального фона, а именно снижение уровня эстрогенов – неизбежно у любой женщины с началом менопаузы. Однако не у каждой женщины развивается остеопороз, что еще раз подтверждает теорию тибетской медицины, что все обменные процессы в организме связаны с регулированием центральной нервной системы.

Остеопороза можно избежать, и методы тибетской медицины убедительно доказывают свою эффективность в лечении и предупреждении этого заболевания. Подробнее об этом вы можете узнать у нашего врача-консультанта, записавшись на бесплатную консультацию по телефону: (495) 221 21 84.

Взгляд тибетской медицины на причины заболевания

Главной причиной развития остеопороза, согласно тибетской и китайской медицине, является снижение функции почек из-за накопления в них «холода». Основными функциями почек в организме являются накопление и сохранение жизненной энергии, контроль роста и развития костной системы, костного мозга, регуляция водно-минерального обмена, репродуктивной системы. При постоянном внешнем и внутреннем (употребление продуктов с «холодными», иньскими свойствами) переохлаждении почки накапливают «холод», что приводит к застою процессов в них, а также во всех органах и тканях, связанных с ними. Поэтому при врожденной или приобретенной, в том числе возрастной недостаточности функции почек, часто наблюдаются нарушения в минеральном обмене костной системы.

Дефицит энергии почек также может развиваться в постклимактерический период, после длительной болезни, стрессовой ситуации, неумеренности в сексуальной жизни. Эти факторы истощают жизненную субстанцию почек, что ведет к ухудшению их способности к продуцированию костного мозга, элементов крови, нарушению питания ор-

ганов и тканей, особенно мозга. Это приводит к анемии, головокружению, снижению зрения, ухудшению памяти, шуму в ушах, быстрой утомляемости, болезненности и слабости в пояснице и коленных суставах. От нарушения минерального обмена также страдает скелетная мускулатура – это выражается болью и тяжестью в мышцах конечностей, болями в спине и области грудины, а также гладкой мускулатуры сердца, что выражается в перебоях работы сердца (экстрасистолах), нарушении сна. Именно дефицит энергии почек – причина гормональных нарушений и, как следствие, остеохондроза, остеопороза, пародонтоза, кариеса, выпадения зубов. Известно мнение, что остеопороз возникает из-за недостатка кальция. На самом деле, причина остеопороза вовсе не в недостатке кальция, а в том, что он плохо усваивается организмом. Довольно часто при определении содержания Са в крови у многих пациентов, имеющих переломы, обнаруживается нормальный уровень его содержания, причем у людей старшего возраста. Для эффективного лечения остеопороза необходимо воздействовать на его причину. Остеопороз часто возникает на фоне длительных стрессов, эмоциональной неустойчивости, когда с возрастом у человека теряется интерес к жизни, радостное восприятие жизни, исчезают счастливые моменты в семье, на смену им приходят грусть, недовольство, печаль, уныние, ворчание, гневливость, раздражение. Эти эмоции еще никого не сделали счастливым. Наоборот, негативные эмоции являются смертными грехами как в православии так и в других религиях. Именно расстройство центральной нервной системы (тиб. ветер) и является причиной остеопороза. Ведь нервная регуляция желудка, поджелудочной железы, всего желудочно-кишечного тракта нарушается из-за стрессов и отрицательных эмоций. А потому развившиеся из-за этого заболевания, такие как сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, гастриты, колиты и прочие расстройства обмена веществ, способствуют неусваиванию Са и выбросу его в кровь, а затем «оседанию» Са в костной ткани.

Тибетская медицинская практика располагает эффективными методами не только предупреждения остеопороза, но и его лечения даже при наличии генетической предрасположенности.

Предупредить болезнь легче, чем лечиться!

В основе предупреждения остеопороза лежит изменение образа жизни. И в 20, и в 40 лет с помощью правильного питания и физических нагрузок можно укрепить костную систему и сохранить ее здоровой. Если вы входите в группу риска, лучше не дожидаясь последствий пройти специальное рентгеновское обследование на определение плотности костной ткани. А также вы можете обратиться к врачу тибетской медицины. Он поможет определить глубинные причины нарушения минерального обмена костной системы и выработать правильный рацион питания и физических нагрузок, назначит комплексную предупреждающую терапию. Методы тибетской медицины убедительно доказывают свою эффективность в лечении и предупреждении этого заболевания.

В арсенале наших врачей: иглоукалывание, точечный массаж, гирудотерапия, моксотерапия, прогревание горячими камнями и другие методы внешнего воздействия, а также натуральные фитопрепараты, восстанавливающие недостаток кальция в организме и других минеральных компонентов, регулирующих работу почек и всей мочеполовой системы, что благоприятно отражается на общем состоянии женщины в период климакса, а в более молодом возрасте позволяет наладить регулярный менструальный цикл, устранить различные воспалительные процессы. Чтобы избежать остеопороза,

стоит забыть о жестких диетах, увлечении вегетарианством. Быстрая потеря подкожной жировой клетчатки способствует и одновременной потере минеральной плотности кости. Необходима правильная физическая нагрузка. Наши обычные движения монотонны и однообразны, в них участвует малая часть одних и тех же мышц. Поэтому так важно заниматься физкультурой, гимнастикой, танцевать, плавать, ходить, кататься на коньках или лыжах. Иначе риск «рассыпаться» на части велик. С пищей в организм должно поступать достаточно кальция. В юности – не менее 500 мг в сутки, в зрелом возрасте – до 1 г в сутки.

Избегайте различных минеральных комплексов, поскольку кальций и железо мешают усвоению друг друга. Хорошие источники кальция – мясо, гречневая и овсяная крупа, горох, сельдь, сардины, икра рыбная, соя, субпродукты, костный мозг; сыр, брынза, творог, молоко и его производные, миндаль. Из напитков полезны: простокваша, кефир, айран, кипяченое молоко, мацони, катык – все это в теплом или горячем виде.

Для правильного усвоения кальция нужен витамин Д₃. Процесс образования витамина Д₃ очень сложный. Для его образования необходимо большое воздействие на организм ультрафиолетовых (солнечных) лучей. К сожалению, солнечных дней в Европейской части страны очень мало и поэтому нехватка ультрафиолета сказывается на дефиците витамина Д₃, который, в свою очередь, из-за недостатка его в организме уже не способствует усвоению Са в кишечнике и выбросу его в кровь. Поэтому старайтесь есть больше рыбы, чаще бывать на солнце. Ежедневное употребление красного сухого вина в дозе от 100 до 300 мл (за день, а не за прием) уменьшает скорость потери минеральной плотности костной ткани. В дневном рационе беременной женщины, кормящей матери, у людей с низким содержанием (явными признаками остеопороза) должны быть обязательно:

0,5 горячего молока; 50–100 гр. творога со сметаной, 10 гр. твердого сыра. Мясо, рыба обязательно должны быть в рационе питания. Также можно использовать натуральный Са, содержащийся в яичной скорлупе, сейчас он свободно продается в аптеках. Рыбий жир способствует усваиванию Са, поэтому его рекомендуем употреблять сразу после еды, богатой содержанием Са. В рыбьем жире содержится большое количество витамина Д, способствующего усваиванию Са. Полезны также употребление печени (желательно в полусыром, слегка обжаренном виде), костного мозга, икры рыб, яиц всмятку. Салаты лучше заправлять сметаной или оливковым маслом. Они способствуют усваиванию Са в тонком кишечнике.

Условиями всасывания Са является достаточное количество магния, которое имеется в продуктах с высоким содержанием Mg – бобах, гречке, коричневом рисе, тыкве, орехах, кунжуте, подсолнечных и тыквенных семечках. Из природных источников Са необходимо отметить каменное масло и мумиё, йод. Их следует принимать чаще зимой и весной.

Самым простым и верным способом усваивания Са являются обычная ходьба и длительные пешие прогулки (особенно в солнечные дни), которые улучшают кровоток в костях, суставах, сухожилиях и мышцах. Ходьба и прогулки – лучшее лекарство от остеопороза. Пожилые люди с активной жизненной позицией, оптимисты, любящие ежедневные прогулки, не потерявшие вкуса к жизни, ограждают себя от переломов, инвалидизации. Чтобы кости не старились, не теряйте здоровый интерес к противоположному полу. Пока в ваших глазах сохраняется блеск и задоринка, телу не страшны любые недуги.

ГОВОРЯ КОНКРЕТНО, БЫТЬ ПРЯМЫМ И ИСКРЕННИМ – ЭТО ЛЕКАРСТВО



В ФОКУСЕ

Татьяна Догилева, народная артистка Российской Федерации

Благополучия без здоровья не бывает!



Я поздравляю всех сотрудников и пациентов клиники "Наран" с наступающим Новым годом! Желаю, чтобы следующий

год принес всем счастье и покой, благополучие и здоровье. Как выясняется, благополучия без здоровья не бывает. И тут большая надежда на врачей клиники «Наран», о которой я узнала непосредственно от главного учредителя клиник "Наран" Светланы Чойжинимаевой. Мы с ней встретились на телевидении, в передаче, посвященной нетрадиционным методам лечения простудных заболеваний. Она на меня сразу произвела замечательное положительное впечатление, настолько убедительна и профессиональна была в рассказах о своих методах.

Мы обменялись телефонами, и через несколько дней она позвонила и пригласила меня в клинику. Но тогда встреча не состоялась. А недавно у меня начались большие проблемы с плечом и шеей. Ничего мне не помогало, как всегда я в скором времени должна была лететь на гастроли. Нет ничего хуже, чем лететь на гастроли больной. И я срочно позвонила Светлане Галсановне, она откликнулась моментально, хотя и находилась за границей. А по-

том так случилась, что моя близкая подруга была пациенткой этой клиники. Мы об этом случайно узнали в разговорах. И она самого высокого мнения о врачах медицинского центра «Наран», они ей здорово помогли несколько раз.

Мне позвонили из "Нарана" и выслали за мной машину. Отдали меня в руки доктору Баиру Хабинову и с тех пор я его пациентка. Пациентка у него непоседливая, ей всегда надо куда-то улетать и только благодаря его заботам я смогла пережить все мои непростые гастроли. Я ему очень благодарна. И хотя, конечно, очень больно получать иголки в самые неожиданные места, но я всегда с радостью иду к нему на прием. Доктор Баир Санжиевич очень позитивный, внимательный и старательный. Я чувствую его уверенность и доверяю ему полностью.

Мне очень нравится клиника "Наран" на Войковской (в других я не была), здесь все сотрудники очень доброжелательны и улыбки их не фальшивы. Это так приятно! С Новым годом! Здоровья всем!

ПАЦИЕНТЫ О НАС



Виктория Бессмертных,
пациентка клиники «Наран»,
г. Санкт-Петербург, м. Проспект Просвещения

Я изменила свое мировоззрение в «Наране»

Пять лет назад началась вегето-сосудистая дистония – такой диагноз поставил мне невролог, когда я обратилась по поводу приступов страха, тремора в руках и ногах, усиленного сердцебиения. Через какое-то время начались боли в спине, головные боли. После рождения второго ребенка, появился эндометриоз, стреляющие головные боли.

О вашей клинике мне рассказала мама, а она, в свою очередь, узнала через знакомую. К методам лечения тибетской медицины решила обратиться, потому что ни один врач из официальной медицины не дал мне точного ответа, как излечиться: одни говорили, что надо пить успокаивающие средства, другие – лечить спину, третьи – голову. Я обращалась не только к врачам официальной медицины, но и к остеопату. Мне казалось, он помог, но через неделю боли в спине вернулись, ночью спала плохо. Состояние не улучшалось. Делала снимки, все было в пределах нормы, в последний раз делала

МРТ, обнаружили грыжу в поясничном отделе. Начались проблемы с желчным пузырем после приема гормональных препаратов по поводу эндометриоза.

Когда я пришла в "Наран" в первый раз, то сразу почувствовала приятную и успокаивающую атмосферу, доброжелательный коллектив. Врач провела осмотр, опрос и пульсовую диагностику. После сеанса лечения приехала домой и сразу уснула. Пропала весь вечер и всю ночь, а утром проснулась и как будто заново родилась. Очень нравится энергетический массаж. Мой врач Билдушкина Дулма Баяновна очень внимательно отнеслась к моей проблеме, дала много ценных советов, помогла посмотреть на некоторые вещи по-другому. Я скорректировала питание, изменила образ жизни и мировоззрение в целом.

Желаю здоровья, мира в семье, любви и будьте любимы, берегите себя и своих близких. С Новым годом, с Новым счастьем!



Хайдер Сябитов,
пациент клиники «Наран»,
г. Москва, м. Войковская

Я опять хожу и радуюсь жизни

В «Наран» меня привезли родные, так как я сам ходить не мог (грыжа диска позвоночника). Благодаря рукам Катышевой Светланы Босхомджиевны, которая совершила маленькое чудо, я опять хожу и радуюсь жизни.



Ольга Фарбер,
пациентка клиники «Наран»,
г. Санкт-Петербург,
м. Проспект Просвещения

Знакомство с клиникой открыло новую страницу в моей жизни!

С тех пор, как могу отчетливо вспомнить свое детство, с 4 лет у меня проблемы с желудочно-кишечным трактом. Официальная медицина, к которой я обращалась со своими многочисленными проблемами, оказалась перед ними совершенно бессильна. И в поликлиниках, и в случаях госпитализации в больницы, в лучшем случае снимали симптомы, и то на непродолжительное время, и то не всю симптоматику. Становится жаль врача, который добросовестно хочет помочь тебе, но растерянность на его лице говорит о полной беспомощности.

Это просто чудо, что я узнала о «Наране» из книг Светланы Чойжинимаевой,

которые я приобрела в одном из магазинов русской книги в г. Хайфе (Израиль). Они меня очень вдохновили, поселили надежду в моем сердце, что не все еще потеряно для меня.

Огромное спасибо и низкий поклон замечательному коллективу «Нарана», благодаря которому я почувствовала себя молодой женщиной лет на 20, освободившейся от многих мучивших меня недугов. Желаю процветания клинике, знакомство с которой открыло в моей жизни новую, полную надежды на обретение здоровья, страницу жизни. С Новым годом всех читателей газеты «Вестник тибетской медицины», здоровья и счастья!



Любовь Теплякова,
пациентка
клиники «Наран»,
г. Екатеринбург

Могу спать, сидеть, глотать и просто бегать

С огромным чувством уважения относитесь все работники клиники «Наран» к своим пациентам. Чувство доброты, ответственности и желания помочь больному человеку просто беспрельдно, за что огромное спасибо и еще раз спасибо. Чувствую себя намного лучше, могу спать, сидеть, глотать и просто бегать. Снова приду к вам на второй курс лечения, так как хочется стать совсем здоровой.

Спасибо и дай Бог вам всем огромного здоровья, процветания и счастья! С Новым годом!

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Откуда берется «ветер»?

В тибетской медицине человек всегда рассматривается как целостная единая система, основу жизнедеятельности которой составляют три физиологических начала, или конституции (доша) ветер, желчь и слизь. Сегодня мы будем говорить о самой главной регулирующей системе организма человека - ветре. В следующих выпусках нашей газеты мы расскажем о доша желчи и слизи.

Все три доша (конституции, физиологические системы) ветер, желчь и слизь присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, доминируют. Состояние этих трёх конституций в организме, гармоничное или возмущённое, определяет здоровье или нездоровье человека, как физическое, так и душевное. Самой важной из этих трёх энергий является ветер (нервная система).

Ветер управляет двумя остальными конституциями желчь и слизь и служит опорой сознания. Ветер, которому свойственны легкость и подвижность, осуществляет функции: глотание, произнесение звуков, мочеиспускание, дефекация, сгибание и разгибание конечностей. Элемент ветра отвечает за движение во времени и пространстве, координацию, речевой аппарат, дыхательную систему, работу мышц, кровеносную систему. Все, что имеет движение в теле человека – это работа ветра: удаление нечистот из организма, развитие тканей тела, воспроизводство объектов пятью органами чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкусовые ощущения). В более глубоком смысле – ветер – это функциональная система организма, ответственная за психическую и физическую активность человека. Если отсутствует ветер (нервной системы) – человек мертв. Дисбаланс ветра является причиной 63 заболеваний.

Причины дисбаланса: приступы ярости, гнева, чрезмерная болтливость, беспричинный или долгий плач, страдания, злоупотребление алкоголем и курением, непитательная или очень горькая пища, тяжелый физический труд, недосыпание, вынужденный голод, длительное воздержание от приема пищи, изнурительные половые акты, натуги при запоре или сдерживание позывов, понос, рвота, длительное пребывание на сильном ветру, переохлаждение.

Признаки увеличения ветра: исхудание и потемнение тела, тревожность, беспокойство, озноб, тяга к теплу, вздутие живота, запоры, головокружения, шум в ушах, общая слабость, потеря ясности восприятия органами чувств. Болтливость, бессонница, плохая память, нервозность.

Признаки уменьшения ветра: упадок энергии, бессилие. Уныние, печаль, апатия, грусть, чувство дискомфорта, молчаливость, ослабление памяти, плохое пищеварение, тяжесть в теле, бледность, темные круги под глазами, нарушение сна (сонливость днем, бодрость – ночью).

Признаки расстройства ветра (когда количество ветра в норме, но он «взвинчен»): пустой пульс, светлая прозрачная моча с наличием пузырьков, бессонница, беспричинный гнев, головокружения, шум в ушах, красный, сухой и жесткий язык, вяжущий привкус во рту, ощущение холода, озноб, человек беспокоен, легко возбудим, не находит места, мечется, боится щекотки, много зевает, не поймет, что и где у него болит, переменные боли и колики в костях и во всем теле, тяжело согнуть и разогнуть конечности, будто они загипсованы, болят суставы бедер, грудина, виски, шея тошнота на голодный желудок, кашель с пенистым слизью отделением, кожа уплотняется, грубеет, сохнет и трескается, между большим и указательным пальцами становится белой, волосы редуют, появляются ранняя седина, залысины.

При болезнях, вызванных расстройством ветра, больному рекомендуется употреблять маслянистую пищу остро, кисло, сладкого, соленого вкуса. Необходимо общение с приятными людьми, иногда – уединение, медитация.

Майлас Бай Бо,
врач клиники «Наран», м. Войковская, г. Москва



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



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

АДЕНОИДЫ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ: ДЫШАТЬ СВОБОДНО

Аденоиды (аденоидные разращения, аденоидные вегетации) – патологически увеличенная глоточная (носоглоточная) миндалина, вызывающая затруднение носового дыхания. Аденоиды наиболее часто наблюдаются в возрасте от 3 до 7 лет. Наиболее опасна 3 степень болезни, когда увеличенная глоточная миндалина почти полностью закрывает носовые ходы.

Причины и симптомы заболевания аденоидов у детей

Чаще подвержены воспалению миндалин дети конституций *слизь* и *ветер*, ослабленные неправильным питанием, частыми переохлаждениями и инфекциями. Типичными болезнями «холода», к которым относятся аденоиды и тонзиллит, чаще страдают дети, употребляющие «охлаждающие» продукты – сырые овощи и фрукты, колбасы, мучное и сладости, холодное молоко, йогурты из холодильника, газированные напитки.

Из-за затрудненного носового дыхания дети спят с открытым ртом, храпят, нарушается питание головного мозга, сон. Результат – вялость, апатия, ослабление памяти, у школьников – снижение успеваемости. Понижается слух, изменяется голос, дети раннего возраста с трудом овладевают речью, страдают от головных болей. В запущенных случаях при аденоидах рот постоянно открыт, носогубные складки сплавлены, что придает лицу так называемое аденоидное выражение. В полости носа и придаточных пазухах носа нарушается отток слизи, болезнетворные микробы не выводятся наружу и создают благоприятные условия для развития инфекции и воспаления.

Причины и симптомы заболевания у взрослых

Аденоиды есть у каждого третьего взрослого человека, который жалуется

на затрудненное носовое дыхание. Чаще всего мы диагностируем их у людей типа *слизь*, *желчь-слизь* – тучных, склонных к полноте людей. Аденоиды у них выражаются в постоянно заложенном носе, ощущении нехватки воздуха, аллергическом рините, частых простудах, поскольку дышать приходится через рот, а вдыхаемый ртом холодный воздух гораздо меньше нагревается по пути к бронхам. Особенно дыхание у взрослых бывает затруднено ночью. Нередко от этого появляются храп и апноэ – короткие остановки дыхания во сне. Поэтому все, кто страдает аллергическим ринитом, плохо дышит через нос, храпит, и у кого ухудшается слух, должны пройти обследование на аденоиды, например, эндоскопию носоглотки. В первую очередь это касается тех, у кого в детстве уже были аденоиды, а затем якобы исчезли, или были удалены хирургическим путем.

К сожалению, после операции аденоиды (и у детей, и у взрослых) в большинстве случаев появляются снова, и все мучения повторяются. Чаще всего рецидивы возникают у тех, кто не изменил образ жизни и питание. У взрослых людей с частыми обострениями ангины после удаления небных миндалин может наступить временное улучшение состояния. Но пока другие преимущества операции не доказаны, а потенциальные неприятности обеспечены. Например, после операции вероятно возникновение сильной боли в горле, которая будет беспокоить человека в течение при-

мерно двух недель, а затем еще полгода возможно появление воспаления и боли в горле.

Осложнения заболевания аденоидов

Ткань носоглоточной миндалины, как правило, находится в состоянии хронического воспаления – аденоидита. Это приводит к постоянной выработке слизи и гноя, которые стекают в нижележащие отделы дыхательной системы. Проходя по слизистой оболочке, они вызывают воспалительные процессы – фарингиты (воспаления глотки), ларингиты (воспаления гортани), трахеиты (воспаления трахеи) и бронхиты (воспаления бронхов), которые в последующем приводят к развитию бронхиальной астмы, что тяжелее и опаснее, чем просто аденоиды. Нельзя забывать и о том, что, с точки зрения тибетской медицины, нос является «окнами» легких. А если «окна» закрыты, занесены аденоидами, то какво бронхам и легким? Это как раз не противоречит понятиям современной официальной медицины, утверждающей, что аденоиды в носу рано или поздно приводят к развитию бронхиальной астмы. Естественно, что этот процесс задевает и небные миндалины, что становится причиной постоянных ангин.

Лечение аденоидов

Для лечения аденоидов согласно тибетской медицине, необходимо привести в гармонию конституцию *слизь* в организме и изгнать из него «холод». Именно устранение первопричины проблемы остановит рост патологической слизи в организме. В клинике «Наран» для лечения аденоидов применяют комплексную терапию, направленную именно на устранение причин заболевания.

В состав комплексной терапии входят:

- четыре «горячих» метода;
- рекомендации врача по образу жизни;
- коррекция питания;
- фитотерапия;
- физиотерапевтические процедуры (массаж, прогревание полынными сигарами, стоунтерапия и др.).

Тибетские врачи с древних времен виртуозно лечат болезни «холода» с помощью «горячих» процедур (энергетический точечный массаж, прогревание полынными сигарами, лечебными камнями) и «горячих» фитопрепаратов. Они позволяют «расшевелить» очаги инфекции и строить слизь, лимфу, гной и вывести их из тела. Особенно легко и быстро это удается в детском возрасте, когда ребенок еще не успел накопить достаточно «отрицательной» энергии в организме. У взрослых процесс немного сложнее. Следует поменять многие свои устоявшиеся привычки в образе жизни и питания, пересмотреть некоторые стереотипы. В этом ему помогут индивидуальные рекомендации врача тибетской медицины.

Профилактика аденоидов

Питайтесь согласно своему типу конституции.

Избегайте переохлаждения – первой причины многих хронических заболеваний. Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле, особенно дети.

Следите за своим здоровьем. Частые простуды – первый шаг на пути к заболеваниям аденоидов.



Лечебная программа: «Детки, не болейте!»

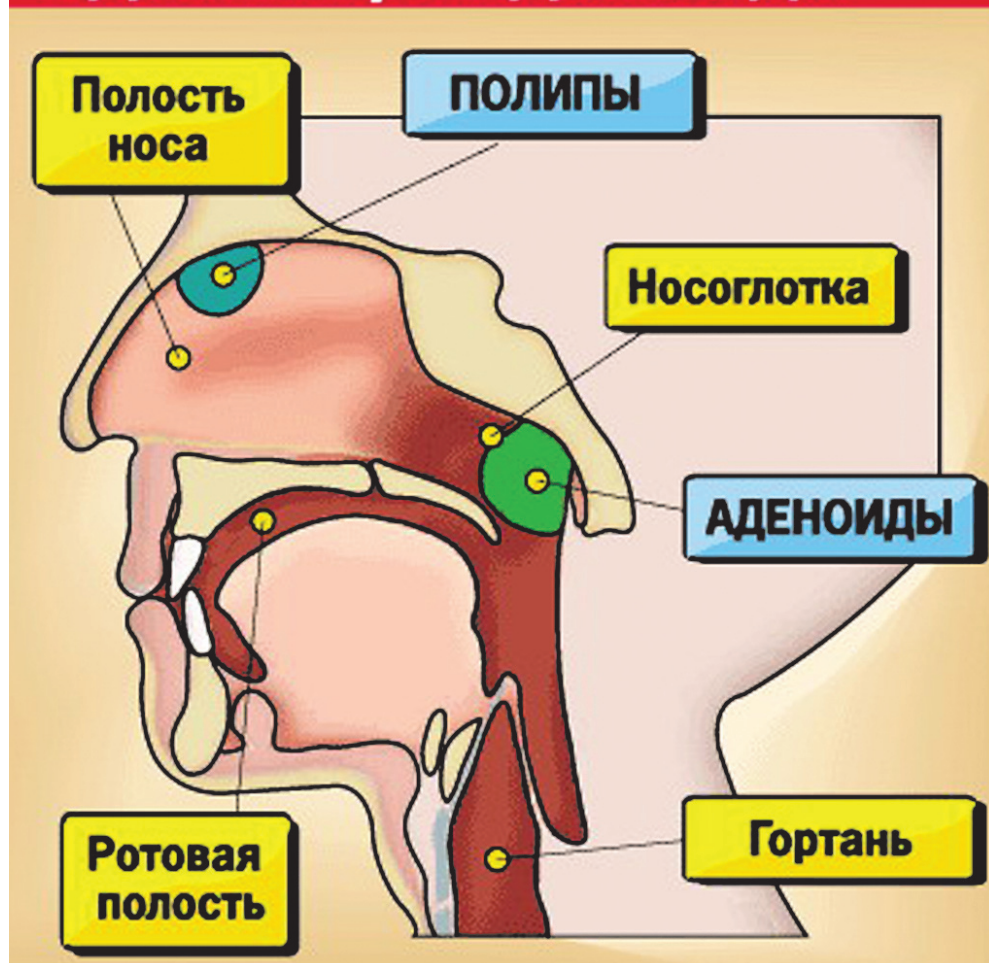
Легче не лечить болезни, а предупредить их.

В клинике «Наран» разработана специальная программа для профилактики заболеваний у детей. Задача профилактики – повысить иммунитет и сделать организм стойким к факторам внешнего воздействия. Как и у взрослых, у детей присутствуют все три первоначала человеческой природы – *ветер*, *слизь* и *желчь*, и преобладание одного начала над другими определяет особенности организма, черты характера, а также предрасположенность к тем или иным заболеваниям.

Комплексные процедуры и фитотерапия избавят вашего ребенка от тонзиллита, фарингита, гайморита, отита, логоневроза, энуреза, тиков, гиперактивности, рассеянного внимания, головной боли, повышенного внутричерепного давления, головокружений, обмороков, остеохондроза, сколиоза, кифоза, вегето-сосудистой дистонии, головных болей, синдрома хронической усталости, ожирения, гастрита, опущения желудка, дискинезии желчевыводящих путей, запора, диареи, аллергических дерматитов, бронхиальной астмы, псориаза, экземы, нейродермита, юношеских угрей и др. Программа включает: тибетский массаж, моксотерапию, стоунтерапию, баночный массаж и другие процедуры.

Консультация врача бесплатно!

Где живут аденоиды



НЕ СПОРИТЬ ОБ ИСТИННОМ И ЛОЖНОМ – ЭТО ЛЕКАРСТВО



ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»

Евгения Бастуева, врач клиники «Наран», м. Проспект Вернадского, г. Москва

БОЛЕЗНЬ КРОНА – ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ



Болезнь Крона (гранулематозный энтерит, регионарный энтерит, трансмуральный илеит, терминальный илеит) – это хроническое воспалительное заболевание, поражающее главным образом желудочно-кишечный тракт. Хотя вовлекаться в процесс может любой отдел желудочно-кишечного тракта от ротовой полости до анального канала (заднего прохода), чаще всего поражается конечный отдел тонкой кишки (подвздошная кишка) и/или толстая кишка (ободочная и прямая кишка). Болезнь Крона – хроническое заболевание, которое может обостряться много раз в течение жизни. Некоторые больные имеют длительные ремиссии, иногда по несколько лет, не имея никаких симптомов заболевания.

Современная медицина так и не выявила до конца точные причины этой болезни. Предполагается, что определенную роль в развитии болезни Крона играет наследственная предрасположенность. Аллопатическая медицина утверждает, что исследования показали, что прямые родственники больных болезнью Крона болеют этой болезнью примерно в 5-20 раз чаще, чем люди, чьи родственники никогда не сталкивались с этим заболеванием. При длительном течении болезни характерно развитие различных осложнений: токсическое расширение кишечника, внутренние кровотечения, прободение стенки кишечника с развитием перитонита, стеноз (сужение) просвета кишечника с развитием кишечной непроходимости, полипоз толстого кишечника. После 8-10 лет болезни значительно возрастает риск развития инфильтративного рака толстого кишечника.

При поражении прямой кишки наблюдается развитие геморроя, трещин заднепроходного отверстия. Болезнь Крона следует дифференцировать с заболеваниями, также характеризующимися рецидивами и кровавой диареей – такими как неспецифический язвенный колит, ишемический колит, инфекционный колит, синдром раздраженного кишечника и псевдомембранозный колит. Все эти заболевания в тибетской медицине относятся к болезням, вызванным попаданием в полые органы избыточной желчи (болезнь «жара»).

Каковы симптомы болезни Крона?

Так как болезнь Крона может поражать любой отдел пищеварительного тракта, симптомы заболевания могут резко отличаться у разных пациентов. Наиболее распространенными являются следующие симптомы: боли в животе, диарея, лихорадка, потеря веса, вздутие живота, боль в заднем проходе при дефекации, поражения перианальной кожи, абсцессы прямой кишки, анальная трещина, боли в суставах и др.

Избыточная желчь из печени через желчные протоки в большом количестве выбрасывается в кишечник, причем это может происходить даже при отсутствии в нем пищи. Желчь является по своей природе сильной щелочью, и поэтому раздражает и изъязвляет стенки кишечника,

вызывая его спазм и нарушение стула (диарею) в виде поносов с желчью и кровью. Со временем изъязвление стенок тонкого кишечника и приводит к развитию язв, когда «жар» окончательно внедряется в этот полый орган.

При возмущении желчи и «жаре» тонкого кишечника и толстого кишечника у человека возникает ощущение жара и тяжести в области живота, тошнота, сухость и горечь во рту, появляется неприятный запах изо рта, возможна склонность к отрыжкам, икоте, боль в шейно-затылочной области (в месте прохождения энергетического меридиана толстого кишечника). Кожа на руках может при этом растрескиваться, на пятках становится грубой, ногти слоятся. Живот «крутит», характерны частые поносы с зеленью, слизью, кровью и элементами непереваренной пищи, зуд и жжение в области ануса, появляется изъязвление и трещины в заднем проходе. Живот при пальпации твердый, болезненный, язык красновато-желтый.



Болезнь Крона у детей

Болезнь возникает у детей всех возрастных групп. Пик заболеваемости приходится на 13-20 лет.

Основной клинический симптом у детей – упорная диарея (до 10 раз в сутки). Объем и частота стула зависят от уровня поражения тонкой кишки – чем он выше, тем чаще стул и, соответственно, тяжелее заболевание. Поражение тонкой кишки сопровождается синдромом мальабсорбции. В стуле периодически появляется примесь крови. Боли в животе – обязательный симптом у всех детей. Интенсивность болей варьирует от незначительных (в начале болезни) до интенсивных схваткообразных, связанных с приемом пищи и дефекацией. При поражении желудка они сопровождаются чувством тяжести в эпигастральной области, тошнотой, рвотой. На поздних стадиях боли очень интенсивные, сопровождаются вздутием живота. Характерна задержка роста и полового развития.

Наиболее распространенные внекишечные проявления болезни Крона – артралгии, моноартриты, сакроилеит, узловая эритема, афтозный стоматит, иридоциклит, увеит, эписклерит, перихолангит, холестаза, сосудистые расстройства. Осложнения при болезни Крона наиболее часто связаны с образованием свищей и абсцессов различной локализации, перфорацией кишки, перитонитом. Возможны непроходимость кишечника, острая токсическая дилатация толстой кишки.

Причины возникновения заболевания

Все болезни «жара» происходят из-за возмущения «горячей», янской конституции Желчь, анатомически включающей в себя печень и желчный пузырь. «Нет желчи, и жара не может быть» («Чжуд-Ши»). Причиной возмущения желчи являются неправильный образ жизни и неправильное питание, например длительное злоупотребление острой, жареной, соленой, жирной и очень горячей пищей, крепкими алкогольными напитками, несовместимыми продуктами питания, а также перегрев на жаре, чрезмерные физические нагрузки. Все это вызывает усиленную работу печени и избыточную выработку желчи.

Что происходит при болезни Крона?

Болезнь Крона характеризуется образованием многочисленных очагов воспаления в стенках толстого и тонкого кишечника или других органов, относящихся к желудочно-кишечному тракту (полость рта, глотка, пищевод, желудок). Чаще всего болезнь Крона захватывает конечную часть тонкого кишечника (подвздошная кишка) и место ее перехода в толстый кишечник (слепая кишка), а также область прямой кишки и анального отверстия. При болезни Крона воспаление может проникать очень глубоко в стенки кишечника, что нередко приводит к прободению кишечника, образованию фистул или спаек кишечника с соседними органами.

Множественные очаги воспаления могут в значительной степени нарушать структуру и нормальную работу кишечника. В связи с этим, люди с болезнью Крона часто страдают гиповитаминозом, анемией и остеопорозом, связанными с нарушением переваривания пищи. Также, по причине нарушения работы кишечника и связанного с этим нарушения обмена некоторых веществ, люди с болезнью Крона часто страдают камнями в желчном пузыре или камнями в почках.

Лечение

Лечение болезней «жара» в клинике «Наран» начинается с коррекции характера питания и образа жизни, назначаются внешние методы воздействия и фитопрепараты, подавляющие активность желчи в тонком и толстом кишечнике, очищающие печень и желчевыводящие пути и обладающие противовоспалительным и регенерирующим действием.

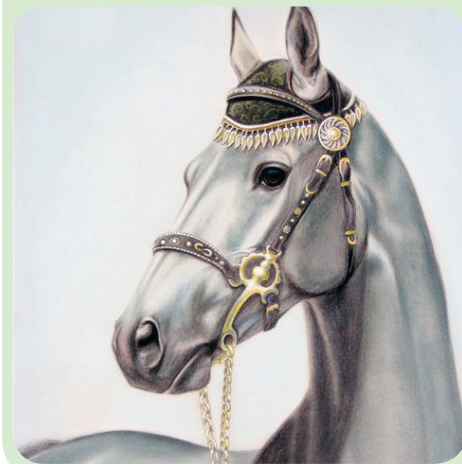
Консультация врача
бесплатно: (495) 221 21 84.

ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД

ГОД ЛОШАДИ – ВРЕМЯ БЫСТРЫХ ПОБЕД

Символом 2014 года станет Синяя деревянная лошадь. Объединяясь с силой Лошади, человек преодолевает большие расстояния и покоряет широкие пространства. В восточном гороскопе у Лошади прекрасная репутация – она веками была другом человека в радости и горе, в вихре войн и на трудовом фронте.

- ♦ Этот год будет достаточно активный, все события, происходящие в этот период, будут динамичными и стремительными.
- ♦ Людям, стремящимся к успеху, астрологи советуют в год Лошади отказаться от устаревших стереотипов и по-новому взглянуть на окружающий мир, людей и события.
- ♦ В течение всего года вам стоит быть гостеприимными, отзывчивыми и добродушными. Посещайте друзей, знакомых, ходите на выставки, званые ужины и так далее.
- ♦ Лошади – чистоплотные животные. Значит, незадолго до наступления Нового года необходимо устроить генеральную уборку. Проверьте, чтобы в доме все четко работало, начиная от часов и заканчивая сантехникой.
- ♦ В новогоднюю ночь полезно позаботиться о своем иммунитете и не злоупотреблять спиртным.



ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ЯНВАРЬ 2014 г.

Благоприятные дни для стрижки волос – 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 27, 28

Благоприятные дни для поездок – 2, 4, 7, 9, 13, 20, 23, 26, 28, 29

Благоприятные дни для приема лекарств – 1, 2, 5, 6, 8, 13, 15, 18, 22, 23, 24, 27, 28, 29

СЛОВАРИК



Люди конституции ветер



Люди конституции желчь



Люди 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.



ВОПРОС – ОТВЕТ

КАК УЗНАТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА ИСКРИВЛЕН ПОЗВОНОЧНИК?

Имея возможность присмотреться к своим чадам за время зимних каникул, многие родители замечают у них нарушения осанки. Вы постушаете совершенно правильно, обращая внимание на позвоночник ребенка. Это серьезный вопрос, связанный с будущим ребенка, его психическим и физическим здоровьем, формированием его отношения к собственному здоровью. С позиций тибетской медицины, позвоночник – «драгоценный столб из золотых монет» представляет собой главный энергетический канал, состояние которого влияет на функционирование всех органов и систем организма человека. Если нарушения осанки обнаруживаются у девочки, то кривая спина принесет ей много страданий при беременности, вынашивании ребенка, родах, при ее формировании как личности и женщины. Нередко случаются осложнения после родов у женщин, имеющих искривление позвоночника, нарушается зрение, появляются головные боли, боли в спине.

У юношей при неправильном формировании скелета из-за асимметрии тела не наращивается масса тела, начинается отставание в физическом развитии, вырабатывается комплекс неполноценности. При искривленной спине мальчик не мо-

В последнее время мне кажется, что у моего ребенка, ему 9 лет, изменился изгиб позвоночника. Он стал иногда жаловаться на боли в спине. Как выявить в домашних условиях, что у него проблемы с позвоночником и принять меры? Скоро начнутся зимние каникулы, если мои опасения подтвердятся, я хотела бы лечить ребенка у вас - моя подруга обращалась в вашу клинику, но с другой проблемой, у ее ребенка был энурез. Сейчас ребенок здоров, ваши врачи сделали чудо.

Лия Чупрова, г. Королев

Отвечает
Сайнжаргал Энхболд,
врач клиники «Наран»,
г. Москва, м. «Войковская»



жет заниматься спортом, что, естественно, отразится на его психоэмоциональном состоянии. В пубертатном возрасте с 11 до 15 лет сколиоз шейного отдела сказывается на зрении, способствует развитию близорукости (миопии). В возрасте до 17-18 лет можно исправить сколиоз любой стадии, даже IV. Необходимо отметить, что при сколиозе нарушается не только внешний вид позвоночника, но и состояние органов брюшной полости. Это чревато нарушением внутренней архитектоники органов: смещается сердце, меняется взаимное расположение органов, вследствие

чего возникают различного рода патологии – вздутие живота, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, опущение внутренних органов.

Обследование осанки

Действительно, лучше всего оценить осанку ребенка могут родители, у которых он всегда на глазах. Раз в 3-4 месяца необходимо осматривать спину ребенка. Для этого разденьте свое чадо до трусов и внимательно осмотрите его спину.

Мысленно проведите линию и оцените симметрию плеч, линию позвоночника,

симметрию коленей и стоп. Локти должны находиться на одном уровне. Проведите визуально горизонтальную линию вдоль талии, бедра должны быть также на одном уровне, треугольники лопаток должны быть симметричны. Позвоночный столб и межъягодичная складка должны составлять одну прямую линию.

Встав сбоку, оцените изгиб позвоночника, а спереди – симметрию грудной клетки, уровень расположения ключиц. Соски – на одном уровне, реберные дуги должны располагаться симметрично. Также обратите внимание на то, что пупок должен располагаться строго по центру (иногда он смещается). Склоненная набок голова, разновысокие плечи, отстающие от грудной стенки края лопаток, уменьшенный треугольник талии с одной стороны должны дать сигнал к немедленным действиям.

Отрадно, что вы заметили изменения у вашего ребенка. Чем раньше мы приступим к лечению, тем лучше будет результат. Записывайтесь на консультацию, она у нас бесплатная. Врач-консультант осмотрит вашего ребенка, поставит диагноз, порекомендует вам доктора, который даже за один курс лечения сможет справиться со сколиозом.

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ



Баур Чойжинимеев,
врач тибетской
медицины,
основатель
клиники
«Наран»

Опущение матки – неправильное положение матки, смещение дна и шейки матки ниже анатомо-физиологической границы вследствие ослабления мышц тазового дна и связок матки.

Что приводит к опущению (выпадению) матки?

Опущение матки происходит чаще всего при тотальном опущении всех внутренних органов – желудка, почек, толстой кишки и тонкой кишки. Опущенные органы под действием силы гравитации и из-за слабости связочного аппарата сдавливают органы малого таза, что и приводит к опущению и выпадению матки.

Тяжелый физический труд и поднятие тяжестей, особенно в период полового созревания, многоплодные и частые роды снижают тонус поддерживающих структур. Врожденная слабость тазового дна может быть обусловлена нарушением иннервации при пороках в развитии позвоночника и спинного мозга. Дальнейшее ослабление тазового дна вызывают акушерские травмы и хирургические операции. К птозам матки часто приводит травма копчика. Он обычно смещается вперед, реже влево или вправо. Вследствие этого мышцы, удерживающие тазовое дно, расслабляются, что приводит к опущению матки.

Симптомы опущения матки

Опущение матки проявляется ощущением давления, дискомфорта, тянущих болей внизу живота и во влагалище, расстройством мочеиспускания (затруднение, учащение мочеиспускания, недержание мочи), патологическими выделениями из влагалища. Может осложниться частичным или полным выпадением матки. Незначительное опущение матки и влагалища может протекать бессимптомно. При значительном опущении явственно ощущается внутреннее сдавливание, возникает чувство ощущения инородного тела в половой щели, появляются боли внизу живота и в

ОПУЩЕНИЕ МАТКИ: ВЫЛЕЧИТЬСЯ БЕЗ ОПЕРАЦИИ МОЖНО

Мы продолжаем печатать материалы из книги «Гастроптоз, нефроптоз, колоноптоз, или Опущение внутренних органов» доктора Баура Чойжинимеева, основателя клиники «Наран», одного из самых авторитетных врачей в области тибетской медицины в России.

поясничной области, затрудняется мочеиспускание. При поднятии тяжести, других физических нагрузках, а также при чихании и кашле происходит непроизвольное мочеиспускание.

При опущении матки ложится на бок и сдавливает собственную сосудистую систему. Компрессия сосудистой системы приводит к аккумуляции венозной и лимфатической жидкости, повышая вес матки и снижая эффект абдоминального присасывания. Матка становится отечной и тяжелой. Она отягивает поддерживающие мышцы до тех пор, пока они не растянутся.

Осложнения

Одним из распространенных осложнений при опущении внутренних органов является бесплодие. Оно возникает в основном при тотальном опущении всех внутренних органов, когда абдоминальное давление возрастает в несколько раз. Увеличивается давление на органы малого таза, происходит ретрофлексия, то есть смещение матки в заднем направлении.

Матка ложится на прямую кишку, вследствие чего приток крови значительно уменьшается. Возникает компрессия кровеносных и лимфатических сосудов. Итог застойных явлений – увеличение размеров матки, снижение ее функциональных возможностей. При тотальном опущении внутренних органов сдавливается половой нерв, тем самым снижается иннервация репродуктивных органов, вызывая сильные боли. Примерно 35-40% женщин страдают недержанием мочи в той или иной степени.

Причин недержания мочи много. Одной из них является птоз органов малого таза. Женщина, подверженная такому недугу, испытывает чувство стыда. Она старается скрыть свое состояние от окружающих. Постоянный стресс приводит к нервному срыву и депрессии. Чтобы скрыть неприятный запах, женщина вынуждена пользоваться дезодорантами, духами с сильным запахом, многослойными прокладками. Не-

держание мочи чаще возникает у женщин после родов, переохлаждения, поднятия тяжестей.

Основные проблемы мочевого пузыря появляются в результате ослабления связочного аппарата и поддерживающих структур. Снижение эластичности промежности в значительной степени способствует нарушению сократительной функции сфинктера, что приводит к недержанию мочи. К другим причинам можно отнести возрастные изменения в организме, воспалительные процессы, птоз абдоминального органа, который «давит» своим весом на мочевой пузырь, смещение копчика в результате травмы. Вследствие чего опускается проксимальный уретральный сфинктер. Это частично объясняет возникновение недержания мочи после падения на копчик.

Лечение опущения матки

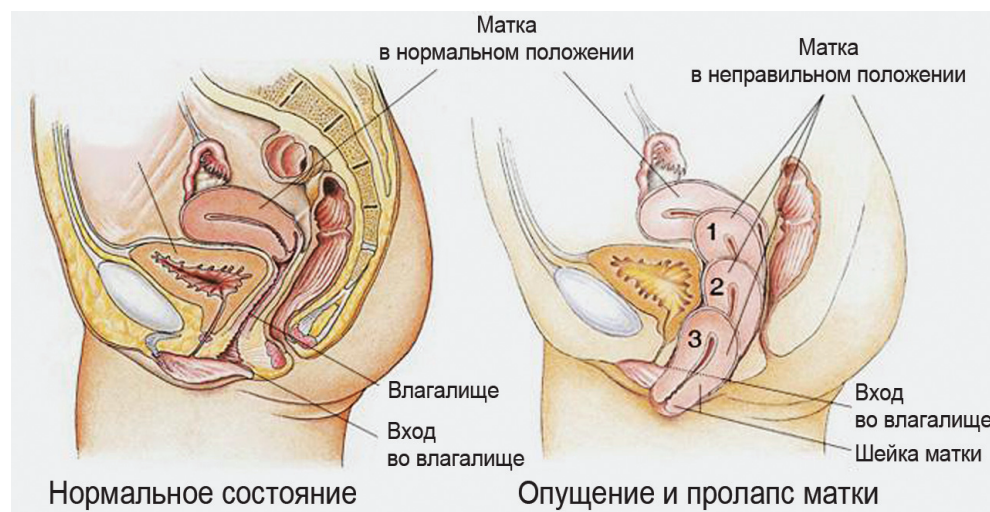
Прежде чем приступить к лечению опущения матки, нужно выявить первопричину заболевания. Лечение эффективно при I и II степенях пролапса матки. III степень требует более длительного лечения. Лечение проводится комплексно. Параллельно

осуществляется курс лечения сопутствующих заболеваний. Только при таком комплексном подходе достигается хороший результат.

Если опущение матки произошло при тотальном опущении всех внутренних органов, висцеральные манипуляции нужно проводить на все внутренние органы – желудок, почки, толстый и тонкий кишечник. В любом случае нужно стимулировать все внутренние органы: проводить точечный массаж живота, снимать спазмы мышц спины, воздействовать на отдаленные точки на верхних и нижних конечностях, на голове. После лечебного точечного массажа необходим линейный массаж с применением лечебных масел как на животе, так и на спине. Назначается также вакуумный и баночный массаж. При лечении опущения влагалища и матки следует обращать особое внимание на состояние копчика. Здоровье – прежде всего.

Если вы обнаружили у себя симптомы опущения матки, обращайтесь в клинику тибетской медицины «Наран» (мы имеем большой опыт успешной работы с опущением внутренних органов). Нет уверенности, что официальная медицина верно поставит диагноз и избавит вас от этой серьезной проблемы.

Телефон: (495) 221 21 84.
Консультация бесплатно.





КСТАТИ

О НЕСОВМЕСТИМЫХ ПРОДУКТАХ

Тибетские врачеватели особое внимание обращают не только на то, что есть, но и в какой последовательности, в каком сочетании и количестве. По их мнению, одновременное употребление несовместимых друг с другом пищевых продуктов может привести к различным расстройствам в организме.

...Если принимать несовместимые виды пищи, Это все-равно что есть составленный яд...

Плохо подходит рыба к молоку,

Несовместимы молоко и плоды с деревьев.

Яйца и рыба не подходят друг к другу.

Гороховый суп с тростниковым сахаром вредны...

Нельзя есть кислое, запивая молоком,

Есть новую пищу пока не переварилась прежняя, Ибо они могут оказаться несовместимыми и начнут ссору.

- Употребление несовместимых продуктов, говорится в Чжуд-ши, провоцирует пищевые отравления и может привести к гастриту. Так, например, к острому катару желудка (гастриту) приводит употребление простокваши с молодым вином, рыбы вместе с молоком или яйцами, молока с ягодами. К гастриту также ведет употребление горохового супа с простоквашей, если после употребления масла выпить холодной воды, если кислое употреблять вместе с молоком, если после принятия пищи человек будет сердиться.

- Если съесть яблоко на пустой желудок, оно покидает организм через 15-20 мин., апельсин еще быстрее. Но если фрукты попали в желудок после другой еды, они не могут продвинуться в кишечник и начинают разлагаться. Все фрукты нужно есть отдельно от других продуктов (за полчаса до еды, или после еды спустя 2-3 часа).

- Все овощи несовместимы с молоком и фруктами

- Молоко лучше всего употреблять в качестве самостоятельной еды. Легче всего усваивается теплое молоко. Иногда молоко можно сочетать с фруктами, но переносимость у людей разная. Молоко, попадая в желудок, должно свернуться под влиянием кислых соков – это неременное условие его переваривания. Если в желудке присутствует другая пища, то частицы молока обволакивают ее, изолируя от желудочного сока. Процесс пищеварения затягивается до тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко, а изолированная молоком пища, начинает гнить. Это свойство молока используется при отравлениях – молоко обволакивает испорченную или ядовитую пищу, не давая воздействовать на организм и позволяет выиграть время для принятия необходимых мер.

- Не следует употреблять одновременно в пищу мясо и орехи, мясо и рыбу, яйца и молоко, поскольку для усвоения различных белков требуются протеолитические ферменты в различных концентрациях. Тибетцы утверждают, что рыба, совмещенная с мясом домашней птицы, вызывает опухоли.

- Сметана несовместима с мясными продуктами, сахаром, орехами и молоком.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

О НЕСРАВНЕННОМ «ЗЕРЦАЛЕ МУДРОСТИ»

В редакцию пришло письмо от читателя нашей газеты Владимира Пушкина из г. Санкт-Петербурга. Он пишет: «Меня заинтересовала книга «Зерцало мудрости» и ее автор Эрдэни-Хайбзун Галшиев. Имеется ли ее современное издание? Каковы ее выходные данные? Желательно было бы, наверное, продолжить в вашей газете работу с книгой, а может быть, даже напечатать часть содержания, главу или раздел из этой книги».

Большое спасибо Владимиру Пушкину за письмо. Книга, кратко называемая «Зерцало мудрости» – бурятский литературный памятник и выдающееся произведение жанра дидактической поэзии. Автор сочинения лама Эрдэни Хайбзун Галшиев (1885-1915) – гордость бурятского народа, крупнейший буддийский религиозный деятель. Мы продолжаем публикацию выдержек из драгоценного учения, дарованного людям ламой Галшиевым.



1

Вставляйте рано, словно жаворонок в летнее время, так как продолжительность этой человеческой жизни подобна зимнему дню.

МНЕНИЕ

Светлана Ерина,
поэтесса, пациентка
клиники «Наран»:

Россия без снега,
Как пастырь без паствы,
Как путник без воли,
Как сахар без соли,
Как пост без молитвы,
Пастух как без стада.
Нам, русским – что холод?
Нам все-таки надо!
Нужны нам снежки,
Да коньки, да на лыжах,
Горки и сани,
В сугробы из бани.
Пусть реже, пусть позже,
Пусть зябко, пусть талый,
Порадуйся снегу,
Как отпрыск твой малый.



ЛЕЧИМСЯ НА НОВОГОДНИХ КАНИКУЛАХ

Специальная лечебная программа «СПИНА БЕЗ БОЛИ»

С позиций тибетской медицины, позвоночник – «драгоценный столб из золотых монет» представляет собой главный энергетический канал организма, состояние которого влияет на функционирование всех органов и систем. Спазмирование мышц спины происходит в силу различных причин, в зависимости от конституциональной принадлежности человека.

У людей конституции ветер, наиболее чувствительных к нервному возбуждению, спазм мышц происходит, в первую очередь, по причине волнения, стрессов, страхов и

т.п. Люди-«ветры» особенно подвержены внешнему охлаждению организма, которое вызывает спазмы.

У людей конституции желчь причиной является повышенная эмоциональная возбудимость, нервозность. Как следствие, возникает спазм мышц спины. У людей желчи заболевание сопровождается болями в области сердца, повышением артериального давления, онемением пальцев рук.

Люди конституции слизь имеют более уравновешенный характер и поэтому меньше страдают от нервных расстройств.

СОВЕТЫ МУДРЕЦОВ

ЕСЛИ ПОСТОЯННАЯ СЛАБОСТЬ И ХОЧЕТСЯ СПАТЬ...

Что делать, если после обеда веки тяжелые, голова не думает, а до конца рабочего дня еще далеко?

Точка от сонливости (рис. 1): энергично нажимаем на точку в носогубной складке, большим и указательным пальцами массируем

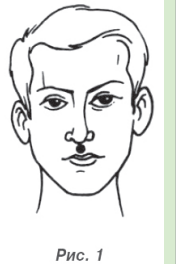


Рис. 1



Рис. 2

мочки (рис. 2), «выкручиваем» себе уши, сильно сжимаем и разжимаем веки, массируем область глаз и бровей (рис. 3).

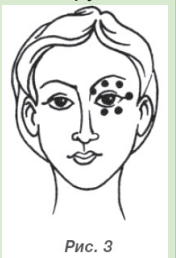


Рис. 3

Не бойтесь подергать себя за волосы, захватив пальцами небольшой пучок. Костяшками пальцев легонько постучите по поверхности головы.

Точка от усталости (рис. 4). Отличное стимулирующее действие оказывает

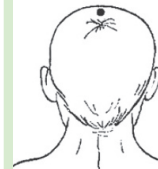


Рис. 4

массаж «точки тысячи встреч» (бай хуэй). Мысленно проведите линию от кончика одного уха до другого. В центре этой линии и окажется эта жизненно важная точка. При массаже головы повсюду являе-

ся мягкость, рыхлость ее поверхности. Если ваши пальцы словно проваливаются вглубь, значит, в голове локализовалось большое количество слизи, из-за чего вы чувствуете постоянную вялость и подавленность.

Как взбодриться. Обостряет все органы чувств такое упражнение: указательными пальцами заткните уши на 2-3 сек., а затем резко вынимайте их. Повторите три раза.

Обязательно помассируйте болезненные триггерные зоны – в области шеи, плеч, спины. Массаж «пробудит» мышцы, обеспечит приток крови и кислорода в мозг и восстановит нормальную циркуляцию энергии в теле. Очень часто упадок сил, сонливость, головная боль – следствие остеохондроза. Бодрящее действие окажут «похрустывание» пальцами рук и ног, массаж ногтевой пластинки и поочередно всех фаланговых суставов пальцев.

Важна массаж стоп, где берет начало меридиан почек. После обеда особенно клонит ко сну. Освежит массаж кулачками по передней грудной стенке – вверх-вниз. Тонус поддержат несколько капель женьшеня, элеутерококка, лимонника китайского, заманихи, левзеи или рододендрона. Алкоголь, крепкий чай и кофе имеют лишь временный эффект. Поэтому их лучше заменить имбирным напитком, или добавлением имбирных цукатов в чай.

С другой стороны, нарушение обмена веществ из-за неправильного питания, а также малоподвижный образ жизни, к которому склонны люди этого типа, могут сделать их жертвами остеохондроза. Большое значение имеет также коррекция избыточного веса, который создает дополнительную нагрузку на позвоночник.

В программу включены: точечный массаж спины, иглопунктурная терапия, стоун-терапия, вакуум-терапия, 2 фитопрепарата по назначению врача. 9 сеансов, длительность одного сеанса – 1 час

Стоимость лечения: 27 500 руб.

Первичная консультация врача бесплатно
(495) 221 21 84

Время работы: с 9.00 до 21.00,
без выходных



БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



В фитобаре клиники «Наран» вы можете приобрести Байкальские сборы, помогающие при:

- миоме
- мастопатии
- полиартрите
- остеохондрозе
- кожно-суставных заболеваниях
- заболеваниях органов дыхания
- простатите
- гастрите
- цистите
- желчнокаменной болезни
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- атеросклерозе
- кольпите
- климаксе
- гепатите
- дисбактериозе

СБОР ПРИ ПРОСТАТИТЕ

Показания к применению: воспалительные заболевания мочевого пузыря, мочевыводящих путей, простаты с сопутствующим солевым диатезом. Обладает противовоспалительным, бактерицидным, мочегонным действием.

Состав: аира болотного корневища, бада-на корни, хвоща полевого трава, спорыша трава, девясил корни, зверобоя трава, крапивы листья, брусники листья, березы листья, ромашки цветки, календулы цветки.

СБОР ПРИ ЦИСТИТЕ

Показания к применению: сбор обладает мочегонными и противовоспалительными свойствами. Применяют фитосбор при заболеваниях мочевого пузыря, уретры мочевыводящих путей и при мочекаменной болезни.

Состав: листья толокнянки, трава зверобоя, трава тысячелистника, листья крапивы двудомной, трава хвоща полевого.

Собраны вручную на побережье Байкала

Анастасия Винс, пациентка клиники «Наран»:



«За всю жизнь и напряженную работу финансового директора крупной компании заработала хроническую усталость, ишемическую болезнь сердца от длительных стрессов, большого напряжения умственных и физических сил. Эликсир «Витапульс» – просто панацея. Чувствую себя гораздо лучше».

Эликсир «Витапульс»

Показания к применению: хроническая усталость, длительный кашель, ишемическая болезнь сердца, другие заболевания коронарных сосудов сердца, анемия на фоне сгущения крови – снижения жидкой части крови, перетренированность у спортсменов, сопровождающаяся бессилием и чрезмерной потливостью, состояние после теплового (или солнечного) удара с обильным потоотделением.

Состав препарата: корень женьшеня, клубни офиопогона японского, плоды лимонника китайского.



Татьяна Лапшина, пациентка клиники «Наран»:

«Мой ребенок учится в 7 классе, очень загружен, занимается танцами, музыкой. Весь день расписан по минутам, питается, как придется, иногда на ходу перекусит. Устает. Врачи обнаружили дискинезию желчевыводящих путей. В «Наране» в комплексном лечении рекомендовали пилюли «Драконья желчь». Отличное средство, очень эффективное воздействие, мы сейчас снова здоровы и полны сил».



Пилюли «Драконья желчь»

Показания к применению: дискинезии желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь; гепатиты различной этиологии, цирроз печени; острые холециститы, пиелонефрит, острые воспалительные заболевания мочеполовой сферы; мигрень, головокружения, повышенное артериальное давление, депрессии; острые конъюнктивиты, иридоциклиты, хроническое воспаление среднего уха, снижение остроты слуха; такие симптомы, как горечь во рту и покраснение глаз; запоры; все воспалительные процессы органов малого таза, сопровождающиеся повышением температуры, болями в нижней части живота; зуд в области наружных половых органов; коклюш, эпидемический паротит; простой герпес, опоясывающий лишай, рожистые воспаления, себорейный дерматит; онихомикозы на ногах, экзема нижних конечностей; аллергическая сыпь лекарственного происхождения.

Чай

«Продлевающий жизнь»

Механизм действия: придает энергию организму и продлевает жизнь, а так же эффективно укрепляет и повышает иммунитет, балансируя все системы органов.

Состав: Brassica campestris, Acorus gramineus, Sallucidum, Piper longum, Butter, Honey, Vitis vinifera, Phoenix dactylifera, Oryza sativum.

Чай

«Энергия тела»

Механизм действия: эффективно восстанавливает ослабленный организм при различных заболеваниях, балансирует все системы органов, способствует восстановлению душевного равновесия.

Показания к применению: заболевания органов дыхания, головокружение, икота, анорексия.

Состав: Cinnamomum zeylanicum, Elettaria cardamomum, Tanacetum sp, Piper longum, Vitis vinifera, Phoenix dactylifera, Honera, Oryza sativum, Glycyrrhiza glabra, Sugar.

Чай «Омолаживающий эликсир»

Механизм действия: эффективен в поддержании молодости, повышении бодрости, иммунитета, обостряет сенсорные функции, улучшает память и умственные способности.

Показания к применению: выпадение и раннее поседение волос, огрубение кожи, ухудшение зрения, появление морщинок, физическое истощение, стрессы и др.

Состав: терминалия чебула, терминалия белерика, эмблика лекарственная, можжевельник, купена, трибулустеррестрис, шатавари, горец живородящий, зопник, кордицепс, плоды обепихи, феникс, виноград культурный, мумие, меласса, мед, масло, сахар, молоко, рис.



Лечебные средства тибетской медицины можно заказать в интернет-магазине клиники «Наран»
www.naran-fito.ru

или по телефону
8 (499) 156 29 87

(курьерская доставка по Москве, наложенный платеж по России)

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК

МЫ ЛЕЧИМ

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степени, гастриты, энурез, заикание и др.
- **Заболевания пожилых людей:** болезнь Паркинсона, расстройство сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастриты, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

Филиалы клиники «Наран»

МОСКВА

м. «Войковская»,
5-й Войковский проезд, д. 12
Запись на консультацию:
(499) 74-74-960, (499) 74-74-961,
(964) 78-33-222
Отдел маркетинга: (499) 156-29-87
Администрация: (499) 150-74-10

м. «Проспект Вернадского»

ул. Удальцова, д. 23
Запись на консультацию:
(495) 510-39-61, (495) 510-39-62,
(906) 758-28-11

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»,
проспект Просвещения, д. 33, корп. 1
Запись на консультацию:
(812) 595-03-80, (812) 595-03-82

м. «Чернышевская»,

ул. Таврическая, 9
Запись на консультацию:
(812) 577-13-67, (812) 577-15-43

КАЗАНЬ

Остановка Университет,
Ленинский сад,
ул. Галактионова, 3
Запись на консультацию:
(843) 236-41-92, (843) 367-07-05
Запись на консультацию через
автоответчик (843) 236-41-93.
Администрация: (843) 236-30-31

WWW.NARAN.RU

Консультация бесплатно. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00

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 –
С. Чойжинмаева
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 120.000 экз.
Подписано в печать
14.12.2013 года
Цена свободная