



В
Е
С
Т
Н
И
К

ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 10 (157) октябрь 2013 г.
Выходит с июня 2005 года
www.naran.ru

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



*Слово главного
врача*

Не доживать
свой век, а жить
в полную силу!

– стр. 2



*Практика
тибетской
медицины*

«Одежда»,
окутывающая
наше тело

– стр. 4



*Здоровье
женщины*

Скрытая
жизнь
эндометриоза

– стр. 6

Серебряный возраст – так называют японцы это время человеческой жизни, когда за плечами мудрость и опыт, когда многое в жизни уже сделано, когда у человека есть время сбавить темп и немного отдохнуть.

С ДНЕМ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА! ЗДОРОВЬЯ ВАМ И БОДРОСТИ ДУХА!

В День пожилых примите поздравление,
Желаем вам спокойствия, добра,
Любви родных, здоровья, настроенья,
Пусть будет жизнь на праздники щедра!

Пусть внуки радуют и дети помогают,
Пусть будет жизнь уютна и чиста,
Ведь возраст не помеха, мы точно знаем,
В душе пусть будет вечная весна!



Фото Павла Томасова

Эдуард Витлин, пациент клиники «Наран» в г. Санкт-Петербурге, доктор инжиниринга, академик Санкт-Петербургской инженерной академии, академик Европейской академии наук:

**«Очень ответственное и интеллигентное
отношение к пациентам»**

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!

В клинике «Наран»
ведут прием специалисты
по женским заболеваниям

Евгения Горяева

(м. «Войковская»)

Зоя Эрдни-Горяева

(м. «Проспект Вернадского»)

(495) 221 21 84

Внимание!

Клиника «Наран» открыла
интернет-магазин
[www.naran-fito.ru!](http://www.naran-fito.ru)

Для вас в ассортименте представлены: тибетские фитосборы, байкальские травы, препараты для усиления потенции, лечебные прокладки и тампоны для женщин; восточная косметика; серия лечебной продукции из турмалина – пояса, наколенники, налокотники, накладки на шею, на запястья, глаза; пластыри для лечения суставов, выведения токсинов; омолаживающие эликсиры, аппликаторы игольчатые и многое другое, что вызовет у вас несомненный интерес.

Будем признательны, если вы оставите свои пожелания по ассортименту товаров. Дальнейшие поступления товаров мы будем формировать с учетом ваших пожеланий.

Курьерская доставка (Москва),
наложенный платеж, EMS (Почта России)

e-mail: clinica@naran.ru

тел. в Москве:

(499) 156-29-87, (985) 641-83-69

**ОКТАБРЬ –
МЕСЯЦ МУДРОСТИ!**

СКИДКА – 50%

на комплексное лечение
для пенсионеров

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:

Не доживать свой век, а жить в полную силу!

Рекомендации врача тибетской медицины пожилым людям

Старшее поколение нашей страны – это люди, прошедшие войну, суровые послевоенные годы, разруху, репрессии, но выстоявшие и сохранившие любовь к жизни. А свидетелями каких тяжелых социальных потрясений они были! Помните ли вы, как в одночасье рухнули с трудом накопленные на черный день сбережения наших стариков? И они не ушли в депрессию, не жаловались, достойно выдержали удары судьбы.

В течение длинной жизни пожилые люди проходят разные испытания: смерть близких людей, болезни детей, операции, и когда наступает старость, они иногда чувствуют одиночество и грусть. Поэтому как врач тибетской медицины с большой практикой, я говорю вам – позитивное настроение, оптимизм должен присутствовать не только у детей и подростков, которые находятся в начале жизненного пути, но и у пожилых людей. Финиш жизни должен быть красочным! Несмотря на низкую пенсию и одиночество, всегда можно найти позитивное в этой жизни. Я видела, как живут пожилые люди в Германии, Австрии, Швеции... Они окружены заботой государства, социально защищены и комфортно себя чувствуют. В Германии, например, в домах на первых этажах специально для пожилых людей выделяют помещение, где они проводят целый день в общении, учатся вышиванию, вязанию (это полезно для здоровья, для развития мелкой моторики, которая, в свою очередь, связана с работой головного мозга), играют в шахматы, шашки, и там множество секций разных направлений. Пожилые люди изучают иностранные языки, коллекционируют марки, обучаются бальным танцам с инструктором, проходят курсы, как ухаживать за внуками. Для них существуют скидки в бассейн, театры, они путешествуют под эгидой своих социальных служб, отдыхают на курортах.

На Востоке так же трепетно относятся к пожилым людям. В Китае и Японии, например, очень высокий уровень продолжительности жизни. В Индии, например, я была в доме престарелых. Конечно, там все скромно, не как на Западе, но у каждого есть своя келья, где стоят кровать и тумбочка. Простая еда без изысков. У них есть божницы, горят лампадки. И они поют мантры – завораживающее зрелище.

Многие наши старики, к сожалению, предоставлены самим себе. Но где бы мы ни жили, к какой бы расе ни принадлежали, все в наших руках, все зависит от нас самих, от нашего сознания, от того, как мы воспринимаем окружающий нас мир. Надо не доживать свой век, а жить в полную силу и как можно дольше. У меня пациентка была – тетя Степанида, маленькая, сухонькая – 100 лет ей. Много чего видела на своем долгом веку, козу свою под бомбами доила, картофельными очистками питалась, четверых детей выходила и говорила: «Я никогда никому не завидовала». Правильно, не завидовала, не гневалась, не жаловалась на жизнь, а жила как нужно, сохраняла гармонию в душе и дожила до 100 лет. Или другой пациент, профессор Ившин Василий Дмитриевич, 92 года, по-прежнему в строю, преподает иностранные языки студентам, по-прежнему чутко к кра-

соте, эстет, эрудит и умница. Вот с таких людей мы и будем брать пример, воодушевляться для дальнейшей жизни и понимать, что человеческая жизнь драгоценна.

Практические рекомендации

Для пожилых людей рекомендуется постепенное закаливание (ни в коем случае не обливание холодной водой). Можно использовать полотенце: предварительно смочив его в теплой воде и свернув жгутом, обтирать спину, грудную клетку, руки, ноги – для людей старшего возраста это и массаж, и воздействие водой на кожу, и физические упражнения для усиления иммунитета. Такие обтирания усиливают кровообращение в поверхностных мышцах, суставах, коже, благотворно влияют на ход энергетических потоков в организме. Упражнения можно выполнять ежедневно или через день, можно 2–3 раза в неделю. Они вернут вам бодрость духа, энергию, повысят настроение, будут способствовать улучшению сна и качества жизни.

Каждое утро начинайте с массажа лица

Утром после сна рекомендуется делать массаж лица, который можно проводить до умывания, лежа в постели. Всеми пальцами обеих рук (можно обойтись и двумя-тремя пальцами) делать достаточно ощутимые надавливания на точки лица. Их очень много и знать их «в лицо» не обязательно. По поверхности лица, так же как и по всему телу человека, проходят меридианы (янские, мужские – движущие энергию), поэтому наше лицо не мерзнет зимой. Лицо нужно растереть круговыми движениями вдоль мышц лица. Особо нужно надавливать на точки вокруг глаз для улучшения циркуляции энергии и кровотока в глазах, чтобы избежать осложнений со стороны сосудов глаз (ретинопатия), катаракты, конъюнктивита и др.

Переходите на руки

Рекомендую также массаж рук, который можно делать друг другу, а можно и самому справиться. Пальцами одной руки проводятся довольно сильные массажные движения по ладонной поверхности каждого пальца – от начала и до кончиков пальцев и также с тыльной стороны, попеременно на обеих руках. Скрестить пальцы между собой и произвести похрустывание в суставах пальцев, во всех межфаланговых суставах, можно сделать и по отдельности для каждого пальца. Для этого указательным и большим пальцем правой руки захватывается любой палец и с легким усилием проводятся наклоны этого пальца вправо-влево. Можно отгибать ладонь назад, т.е. в тыльную сторону, нажимая ногтевой фалангой каждого пальца о край стола.

Массируйте ноги – «фундамент нашего здания»

Чем сильнее и эластичнее мышцы ног, чем выше проходимость крови по венам и лимфатическим сосудам; чем меньше подверженность судорогам, тем лучше здоровье человека. На Востоке говорят, что здоровые ноги – это показатель долголетия. Ноги – это наша опора, подобная фундаменту, на котором зиждется здание.

Если опора крошится-рушится, то и все здание начинает разваливаться.

На ногах сосредоточены меридианы (каналы движения энергии) почек, желудка, печени, поджелудочной железы, желчного и мочевого пузыря, которые играют важнейшую роль в деятельности всего организма. Особое внимание необходимо уделить массажу ног (подошв) с использованием деревянных, пластмассовых, эбонитовых массажеров или посредством рук. Даже не зная точного расположения биологически активных точек, можно и нужно делать массаж подошв на обеих ногах. Предварительно растереть подогретым маслом всю подошву, затем взять палочку и делать массажные движения вверх-вниз, вдоль и поперек. Повторять ежевечерне перед сном (или утром после сна), кому как удобно, в течение месяца. Все это мы делаем для профилактики сосудистых осложнений, улучшения движения энергии в нижних конечностях.

Заканчиваем массажем почек

Не нужно также забывать о таком важном органе, как почки. Они располагаются в поясничной области, линия, проходящая по талии, делит почки пополам. Обеими кулаками проводите круговые движения в поясничной области, по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Также можно совершать надавливающее движение, как бы углубляясь внутрь. 5–7 минут таких надавливаний ежедневно, особенно в часы активности меридиана почки с 17 до 19 часов, добавят вам энергии и улучшат кровообращение в области почек. Такой массаж является профилактическим средством не только застойных явлений в почках, но и таких серьезных осложнений сахарного диабета, как нефропатия, гипертензия, киста почек, присоединение вторичной инфекции в почки.

Не забываем о работе над сознанием

Если вам за 60, необходимо учитывать нюансы своего возраста и помнить, что все хорошо в меру – физические упражнения, массаж, прием фитопрепаратов, чередование физических нагрузок и отдыха. Если в молодости мы не особо контролируем эмоции, то в пожилом возрасте нужно избегать эмоциональных крайностей, не принимать все близко к сердцу и понимать, что такова жизнь и ее проявления. Держать эмоции в узде – значит не давать дорогу болезням.

Избегайте негативных мыслей и эмоций, возвращайте чувство сострадания и любви к людям, занимайтесь собой, совершайте прогулки, накапливайте энергию и, что очень важно, спите столько, сколько вам хочется. Конечно, индийские йоги могут спать по 2–4 часа в сутки, но мы-то с вами не йоги, живем в других климатических условиях, у нас иное питание и образ жизни, поэтому спать нужно, особенно в пожилом возрасте, столько, сколько требует организм. Исходя из своего опыта, могу сказать, что любое заболевание начинается с расстройства сна, поэтому ложитесь вечером в добром и спокойном расположении духа, а утро встречайте с благодарностью за то, что видите наступление нового дня.



ЖЕЛАТЬ ЛЮДЯМ ИСПОЛНЕНИЯ ИХ УСТРЕМЛЕНИЙ – ЭТО ЛЕКАРСТВО



В ФОКУСЕ

Эдуард Витлин, пациент клиники «Наран», г. Санкт-Петербург

«Очень ответственное и интеллигентное отношение к пациентам»



— Эдуард Иохимович, расскажите о себе, пожалуйста. Вы награждены рядом правительственных и ведомственных наград, орденом «Создатель Петербурга»,

также вы почетный строитель России, автор нескольких сот проектов на строительство производственного и непроизводственного характера. А чем вы увлекаетесь?

— Имею много увлечений — борьба, тяжелая атлетика, шашки, карточные игры, техническая и художественная литература.

— Каким был ваш опыт общения с официальной медициной?

— С официальной медициной я практически, кроме травм, не контактировал лет 30–40.

— Как вы узнали о нашей клинике?

— Из газеты «Вестник тибетской медицины» в почтовом ящике по месту жительства.

— Почему вы решили обратиться к методам лечения тибетской медицины?

— Решить основную проблему со здоровьем за счет приема лекарств не удавалось, воспользовался информацией в газете.

— Что особенно впечатлило вас в клинике «Наран»?

— Особенно впечатлили порядок и покой в клинике и очень ответственное и интеллигентное отношение к пациентам работников клиники. Большое спасибо всему персоналу клиники за создание благоприятной обстановки и вежливое отношение. Особая благодарность врачу Семенову Инге Георгиевне и массажисту Доржиеву Церену Юрьевичу за их высокий профессионализм и чуткое отношение к состоянию пациента. Надеюсь продолжить лечение и в дальнейшем.

— Что вы можете пожелать всем нашим читателям и пациентам, которые увидят ваше интервью в газете и на сайте naran.ru?

— Если у вас есть болячки, в том числе и застарелые, рекомендую не терять время на поиск других лечебных учреждений, а обратиться в клинику тибетской медицины «Наран».

Сэсэг Жалсанова

НОВОСТИ

Шаг шестой

Клиника «Наран» продолжает строительство Загустайского дацана



Загустайский дацан, август 2013

В столице Бурятии, г. Улан-Удэ, в театре «Ульгэр» прошел благотворительный концерт в поддержку возведения Загустайского дацана «Дэчен Рабжилинг», инициированный основателем первой в России клиники тибетской медицины «Наран» Светланой Чойжинимовой и ее семьей.

Воплощая в жизнь мечту своей пожилой мамы, а также в память своего младшего брата, коллеги, единомышленника, известного врача тибетской медицины Баира Чойжинимаева, ушедшего из жизни в июне 2012 года, Светлана Чойжинимова приняла решение, испросив благословения главы Буддийской традиционной сангхи России Хамбо Ламы Дамбы Аюшева, начать строительство дацана. Ее большое начинание поддержали семья, коллеги и друзья.

Хронология

- 4 августа 2012 года, в день рождения Баира Галсановича, была выделена земля под строительство дацана, заложен первый камень и внесена первоначальная сумма в 1 000 000 руб.
- 21 сентября 2012 года буддийскими священнослужителями при большом скопле-

нии народа в местности Обоотэйгубэ был проведен торжественный обряд запечатывания бумба — священного сосуда, призванного приносить духовное и материальное процветание народу этой местности.

— 3 октября 2012 года буддийские ламы в присутствии жителей сел Селенгинского района Бурятии провели обряд закладки священного сосуда бумба под строительство Сахюусан-сумэ, первого храма возрождающегося дацана. Он посвящен защитникам Учения Будды. До закладки священного сосуда по традиции ламы провели сложный обряд очищения огнем — Жэнсрэг. Настоятель, Ширээтэ лама Гусиноозерского дацана Солбон Аюшеев, прокомментировал это так: «Обряд нужен, чтобы очистить местность для возрождения Загустайского дацана, создать благоприятную ауру».

— 25 октября 2012 года в Московском доме национальностей, в атмосфере, наполненной теплом и радушием, прошел благотворительный вечер в поддержку строительства буддийского храма на родине известного врача тибетской медицины Баира Чойжинимаева.

— 23 августа 2013 года в столице Республики Бурятия в г. Улан-Удэ прошел благотворительный концерт в поддержку строительства Загустайского дацана, организованный клиникой тибетской медицины «Наран» при поддержке Буддийской традиционной сангхи России.

Мы верим, что путь обретения добродетелей через добрые дела непременно отзовется в нашей жизни исполнением всех задуманных дел, удачливостью, здоровьем, успехом и стабильностью во всем.

Диабет может быть побежден!

Издательство АСТ представляет книгу «Антидиабет. Ваш новый образ жизни» Светланы Чойжинимовой.

В сентябре 2013 года в книжных магазинах «Библиоглобус» и «Белые облака» с успехом прошла презентация книги «Антидиабет. Ваш новый образ новой жизни» к.м.н. заслуженного врача Республики Бурятия, основателя и главного врача клиники тибетской медицины «Наран» Светланы Чойжинимовой. Автор книги стоит на позиции, что сахарный диабет может быть побежден или, во всяком случае, существенно ослаблен. «Примеры из нашей практики подтверждают, — говорит Светлана Чойжинимова, — что правильная и своевременная корректировка образа жизни и питания помогает даже при отягощенной наследственности по сахарному диабету».

Книгу можно приобрести в филиалах клиники «Наран», в книжных магазинах страны



ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Тибетский чай

Пить заваренные листья чая стали в Тибете еще в VII веке, поэтому этот способ заваривания считается одним из самых древних. Оригинальный рецепт тибетского чая основан на топленом масле яка, которое придает силы и энергию. Чай одновременно бодрит и насыщает организм благодаря калорийному маслу. После одной выпитой пиалы тибетского чая очень долго не появляется чувство голода. Его очень хорошо употреблять с утра, в начале рабочего дня. Напиток не только взбодрит, но и даст необходимую энергию организму.

Приготовление

Шаг 1

Для приготовления тибетского чая необходимо взять качественный крупнолистовой черный чай. Листочки чая залить очищенной водой и кипятить на небольшом огне около 15 минут.

Шаг 2

Чай снять с огня и сразу же процедить. Пока чай горячий, надо добавить топленое масло, соль по вкусу, а также влить молоко. Все это тщательно взбить с помощью миксера или блендера. Нужно именно взбить, а не просто перемешать. Напиток подавать к столу горячим, в пиалах.

Ингредиенты

Черный чай крупнолистовой — 40 г, вода — 500 г, топленое масло — 50–100 г, молоко 1,5 ст., соль (по вкусу)

Что делать при бессоннице

Днем выпить теплое молоко, а вечером — бульон из постного мяса. В макушку головы рекомендуется втирание кунжутного масла, а при засыпании в каждое ухо закапывают по 1 капле теплого растопленного чистого сливочного масла.



Дыхание,

развивающее голос

Это упражнение делает голос сильным, ясным, мягким и полным разнообразных интонаций. Обратите внимание на то, что не стоит пытаться так дышать постоянно. Это только дыхательное упражнение, но оно дает потрясающий эффект.

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки свободно свисают вдоль тела. Медленно-медленно с силой вдыхаем носом воздух, пока легкие не заполнятся полностью. Задерживаем дыхание на несколько секунд и с силой выдыхаем широко раскрытым ртом. Упражнение укрепляет связки, тренирует дыхательный аппарат и лицевые мускулы. От них, кстати, тоже очень зависит мощь нашего голоса.

Чтобы в этом убедиться, можно провести эксперимент. Стоя перед зеркалом, вытягиваем губы трубочкой и свистим, отмечая при этом, каковы форма рта и выражение лица. Затем скажите что-нибудь или спойте в своей обычной манере. Потом опять свистим и, не меняя выражения лица, попробуем что-нибудь пропеть. Слышите, как прекрасно и сильно вибрируют ваши связки, какой получается чистый тон? Это первый эффект дыхательного упражнения для голоса.

Помощь пострадавшим от наводнения на Дальнем Востоке России

Горячо сопереживая бедствующим в зоне наводнения на Дальнем Востоке России, сотрудники клиники тибетской медицины «Наран» внесли посильный вклад на расчетные счета следующих организаций:

Получатель: УФК по Амурской области (Финансовое управление города л/с 04233008620) р/с 40101810000000010003

Получатель: Еврейское региональное отделение «Российский Красный Крест» р/сч 40703810970120100351

Назначение платежа: добровольное пожертвование для оказания помощи пострадавшим от наводнения в ЕАО.

Получатель: УФК по Хабаровскому краю (управление социальной работы с населением администрации города Хабаровска ЛС 04223211140)

р/с 40101810300000010001
Назначение платежа: добровольное пожертвование для оказания помощи пострадавшим от наводнения в г. Хабаровске в 2013 году.

Выражая искренние соболезнования всем, кого коснулась беда, призываем помочь жителям Амурской области, Хабаровского края и Еврейского автономного округа преодолеть последствия стихии и внести посильный вклад в благотворительные фонды.

ИЗ-ЗА ПРЕВОСХОДСТВА В ЗНАНИЯХ ПРЕЗИРАТЬ ЛЮДЕЙ — ЭТО БОЛЕЗНЬ



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Эрдэм Нимбуев, врач клиники «Наран», г. Санкт-Петербург, м. «Чернышевская»

«ОДЕЖДА», ОКУТЫВАЮЩАЯ НАШЕ ТЕЛО



Кожные болезни: мы лечим их причины

Болезни кожных покровов – это часть общего системного поражения организма, основой которого является нарушение конституций *ветер*, *желчь* и *слизь*. Все люди с позиции тибетской медицины конституционально подразделяются на типы *ветра*, *желчи*, *слизи* и их сочетания, всего которых, таким образом, семь. Выделенные типы имеют врожденный характер и передаются по наследству. Если говорить о предрасположенности к заболеваниям, то все они подвержены именно тем болезням, которые обусловлены их ведущими конституциями.

Симптомы и причины

Пятна, ссадины, язвы, трещины, узелки и пузырьки различных размеров и цветов, которые могут быть наполнены гноем, кровью, жидкостью, – все это признаки кожных заболеваний. Для них характерны зуд, жжение, болезненные ощущения. Этиология кожных заболеваний – самая обширная. К примеру, воспалительным кожным заболеваниям способствует непосредственный контакт с химическими веществами, механическое воздействие. Спровоцировать кожные болезни при сниженном иммунитете могут хронические стрессы, плохое питание, длительный прием медикаментозных препаратов и т.д.

Что служит причиной нарушения трех регулирующих систем – ветер, желчь и слизь

Любые неполадки в работе различных органов и систем отражаются на коже, ведь это «зеркало всего организма». С точки зрения тибетской медицины болезни кожи – результат нарушения всех трех регулирующих систем организма – нервной системы (*ветра*), пищеварительной (*желчи*), лимфатической и эндокринной систем (*слизи*). Что же служит причиной «возмущения» той или иной регулирующей системы в организме человека?

Люди-ветры – подвижные, худощавые, обычно небольшого роста

Кожа сухая, потоотделение пониженное. Итак, возмущение *ветра* связано со стрессами, неустойчивым психоэмоциональным состоянием человека, повышенной тревожностью и неуверенностью в себе, различными страхами и фобиями, сильной привязанностью к кому-либо или чему-либо. В результате нарушается кровоснабжение кожи, движение энергии и проведение нервного импульса к кожным покровам. Кожа становится сухой, шелушащейся, появляется зуд, который еще называют нервным. Типичный пример – появление после стрессов и эмоциональных встрясок перхоти. На фоне стрессов и повышенной тревожности обостряется такое тяжелое заболевание, как псориаз. В пожилом возрасте после нервного и эмоционального напряжения развиваются различные дерматозы и дерматиты нервного происхождения, кожный зуд. При возмущении *ветра* кожа теряет свои защитные свойства, может нарушиться тактильная чувствительность и чувствительность к холоду и теплу.

Люди конституции слизь – полные, массивные, рыхлые

Кожа прохладная, влажная, пот холодный, липкий

Нарушение конституции *слизь* обусловлено неправильным питанием, накоплением избыточного веса, гиподинамией, воз-

действием сырости и холода на организм. Кожа становится холодной и бледной, липкой на ощупь, пот обильный и холодный. Избыточная жидкость и слизь в организме «охлаждают» кровь, становятся причиной мокнущих нарывов, незаживающих ран и трофических язв, гнойничковых сыпей, подверженности кожи аллергиям, бактериальным и грибковым инфекциям, нарушают общий иммунитет кожи. Для людей конституции *слизь* характерны болезни «холода» кожи: акродерматит (дерматит конечностей, пальцев) на фоне лимфостаза, рожистое воспаление, варикозный дерматит, хроническая угревая сыпь и др. Эти заболевания характерны в детском и подростковом возрасте, а также у пожилых людей.

Люди конституции желчь – плотные, крепкие, активные

Кожа теплая, порой горячая, красноватая, потоотделение повышенное, с интенсивным запахом

Нарушение желчи сопряжено, прежде всего, с неправильным питанием и образом жизни и наиболее характерно для среднего возраста. Раздражительность, гнев, злоупотребление алкоголем, жирными и острыми блюдами вызывают нездоровую активность печени, повышенный выброс в кровь желчи. Это приводит к «перегреву» и загрязнению крови, накоплению в ней шлаков. Кровь при этом становится вязкой, темно-вишневого цвета и окрашивает кожу и губы в красный цвет. Кожа становится горячей и шершавой, реагирует отеком и зудом – аллергической реакцией. Это одна из главных причин развития таких болезней, как псориаз, atopические дерматиты, дерматозы, нейродермиты, экзема, рожистое воспаление. Проникновение желчи через капиллярные сосуды в кожу может вызвать появление сыпи, пигментных пятен, родинок, папиллом, прыщей, угрей, гнойничков, фурункулов. Все эти болезни относятся к «жару» кожи. Если человек страдает холециститом, хроническим гепатитом, шансов заболеть кожным заболеванием у него больше. Желчь, будучи сильной щелочью, отравляюще действует и на волосные луковицы. Возникает ранняя седина, начинается выпадение волос (алопеция), вплоть до облысения. Жители восточных стран, к примеру, седеют лишь в глубокой старости и очень редко страдают от облысения – вследствие гармоничного состояния конституции *желчь*. При истощении печени ее функции снижаются. Недостаточная выработка пигмента, окрашивающего кожу, может привести к возникновению светлых неокрашенных пятен, которые со временем сливаются в большие участки на теле (болезнь витилиго).

Конституции людей с сочетанными дошами

Надо сказать, что людей с чистыми тремя конституциями очень мало. Большинство людей конституционально представляют собой сочетанные психофизиологические типы, такие как *ветер-желчь*, *слизь-ветер*, *слизь-желчь*, и тип человека, сочетающий все три начала – *ветер-желчь-слизь*.

При расстройстве каждой из трех конституций эти характерные признаки усиливаются. Также следует помнить, что многие люди принадлежат к смешанным типам конституции (например, *ветер-желчь* или *желчь-ветер* и другие), а также к тем, у кого все три конституции находятся в гармонии и равновесии.

Застарелые сложные хронические заболевания кожи, такие как псориаз, экзема, системная красная волчанка, atopический дерматит и т.д., связаны с общим дисбалансом *ветра*, *желчи* и *слизи*.

Безупречное здоровье – это равновесие трех регулирующих систем организма человека: *ветер*, *желчь*, *слизь*. Когда нарушается равновесие названных трех жизненных начал, появляются условия и причины для болезней, например, таких как нейродермит.

Нейродермит как пример сбоя в организме

Признаки

Постоянный кожный зуд, беспокоящий сутками и усиливающийся ночью. Больной может расчесать себя до крови, что чревато вторичным инфицированием и нагноением. Особенно ранимые места – это шея, локти и ямки под коленями, могут начать чесаться щеки, лоб, шея, кожа вокруг рта, локтевые и коленные сгибы, область ягодиц. Затем появляется покраснение. Кожа грубеет, появляется кожный рисунок.

Что способствует развитию болезни

Сбои в работе внутренних органов являются основными причинами таких заболеваний кожи, как нейродермит. Эти сбои могут быть вызваны неблагоприятными воздействиями внешней среды, несбалансированным питанием, неправильным образом жизни в течение продолжительного времени. Дерматозами страдает свыше 20% населения, однако к врачам обращаются лишь четверть больных, причем тогда, когда становится невозможным терпеть зуд. При нейродермите страдают функции свертывания крови. На развитие болезни влияют также болезни печени и сбои в работе центральной нервной системы.

Согласно тибетской медицине, заболевания кожи возникают из-за возмущения трех конституций: *слизи* (лимфатическая и эндокринная системы), *желчи* (печень и пищеварение) и *ветра* (нервная система). Состояние кожи – это лакмусовая бумажка состояния организма, в особенности печени. По различным кожным проявлениям (прыщи, гнойники, высыпания), изменениям цвета и фактуры кожи, а также особенностям потоотделения врач тибетской медицины может судить об имеющихся нарушениях в организме в целом. Поскольку кожа тесным образом связана со всеми обменными процессами, ее состояние напрямую зависит от характера их протекания. В тибетской медицине все люди разделяются на три основных типа по признаку доминирования одной из трех конституций: *желчь*, *слизь* или *ветер*. Возмущение каждой из трех конституций влечет за собой ряд определенных проблем с кожей.

Симптомы при «возмущении» конституции ветер

При нарушении конституции *ветер* (нервной системы) кожный покров иссушается, шелушится, зудит. Особенно часто это происходит после эмоционального перенапряжения, чаще всего в пожилом возрасте. При возмущении конституции *ветер* кожа теряет свои защитные свойства, нарушается тактильная чувствительность, возникает парестезия, гипо- или гиперестезия.

Зачастую кожные заболевания связаны с переохлаждением организма. При состоянии «холода» кожи вследствие возмущения конституций *слизь* и *ветер* на кожной поверхности появляются водянистые волдыри, иногда с гноем, нарывы с неразличимыми краями, выделяется желтая (серозная) жидкость, нарывы покрываются белесыми коростами.

конституции желчь

При состоянии «жара» кожи (возмущение конституции *желчь*) под кожной поверхностью выступают выпуклые красные багровые пятна, обширные и сливающиеся между собой, сопровождающиеся зудом.

На этих участках кожа краснеет с повышением температуры, становится грубой, шершавой, шелушащейся. Далее появляются различного рода коросты, возникают «заеды» на губах. Возмущение конституции *желчь* связано с нарушением нормальной работы печени: ее усилением (*ян-возбуждение*) или ослаблением (*инь-упадок*). При активизации печень начинает производить большое количество желчи, которая с кровотоком распространяется по всему организму и попадает, в частности, в кожу. Из-за излишней желчи кожа становится желтоватой, красной, горячей, влажной, шершавой. Потоотделение усиливается, запах пота становится резким, кислым, неприятным. Появляются сыпь, пигментные пятна, родинки, папилломы, прыщи, угри, гнойнички, кожные болезни.

Желчь, будучи сильной щелочью, отравляюще действует на волосы, происходит облысение. При подобном состоянии врачи тибетской медицины говорят: «Увеличилась плохая горячая кровь». Кровь становится густой, вязкой, приобретает темно-вишневый оттенок, окрашивая кожу и губы в более интенсивный красный цвет. При переходе печени из состояния возбуждения-ян в состояние упадка-инь ее функции снижаются.

Следствием этого может стать недостаток пигмента, окрашивающего кожу, и появление светлых неокрашенных пятен, которые со временем сливаются в большие участки на теле (болезнь витилиго).

конституции слизь

При возмущении конституции *слизь* характерен обильный холодный пот, кожный зуд, высыпают мелкие прыщики, возникают нарывы разных размеров, долго не заживающие раны. Кровь у людей-слизь становится жидкой, клейкой и белесой из-за присутствия в ней избыточной воды и слизи. Такое состояние называется в тибетской медицине «увеличением плохой холодной крови». К тому же при возмущении конституции *слизь* в организме накапливается избыточная лимфа и жир, что сказывается на состоянии как внутренних органов, так и кожи и суставов.

Большое влияние на кожу оказывает и внешняя среда: сырость, холодная вода, а также неподходящая еда и лекарства.

Как лечит кожные заболевания тибетская медицина

Для успешного лечения необходимо время – не меньше чем три недели. При этом дети выздоравливают намного быстрее, чем взрослые. На ранней стадии кожные заболевания могут быть излечены с помощью коррективов питания и изменения образа жизни согласно конституции человека. Однако чем более запущенной является болезнь, тем труднее ее лечить. Кроме того, зачастую приходится иметь дело не только с самой болезнью, но и с последствиями неправильного предыдущего лечения, особенно если применялись сильнодействующие химические гормональные средства.

При лечении кожных заболеваний в клинике «Наран», прежде всего, устраняется первопричина заболевания – расстройство конституций *ветер*, *желчь*, *слизь*. При этом обязательно соблюдение индивидуальных рекомендаций. Назначаются фитопрепараты для очищения внутренних органов. Прогревание полыньями, сигарами и камнями, использование иглоукалывания и точечного массажа оказывают непосредственное лечебное воздействие на внутренние органы. Лечение длительное, скрупулезное, требует терпения и объединенных усилий врача и пациента, но результат того стоит, свидетельства наших пациентов тому порукой.

В СЕРДЦЕ БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ, А В МЫСЛЯХ – НАСТОЙЧИВОСТЬ – ЭТО ЛЕКАРСТВО



ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»

ЧТО УГРОЖАЕТ «МЕШОЧКУ» С ПРЯНОСТЯМИ?

ХОЛЕЦИСТИТ – ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Холецистит, как правило, возникает весной, когда обострение заболеваний связывается с тем, что за зиму человек употребляет много горячей (теплой), обильной еды, в печени накапливается много энергии и весной она дает большой всплеск. А осенью обострение идет за счет того, что организм получает большую дозу тепловой энергии (от обилия солнца, «горячительной» еды) за жаркий летний период. Еще больше печень и желчный пузырь «разогреваются» от неумения управлять отрицательными эмоциями – гневом и его производными: возмущением, раздражительностью, ревностью, завистью, обидчивостью и др. Из всех трех регулирующих систем – *ветра*, *желчи* и *слизи* – именно осенью наблюдается преобладание («возмущение», нарушение) в организме системы *желчь*.

Желчный пузырь – это мышечный мешок, который концентрирует и хранит желчь, полученную из печени. Желчный пузырь находится в правом верхнем квадранте брюшной полости под печенью, приблизительно на уровне самого низкого расположенного ребра справа от стороны живота. Желчный пузырь получает и хранит желчь, которая содержит эмульгаторы жиров/липидов, участвующих в пищеварении. Желчный пузырь имеет грушевидную форму, его объем составляет примерно 50 миллилитров (1,7 унции). Внутренняя поверхность желчного пузыря выстлана слизистой мембранной тканью, такой же, как в тонком кишечнике. Клетки слизистой оболочки желчного пузыря содержат сотни микроскопических ворсинок, за счет которых увеличивается площадь поглощения жидкости, вследствие чего вода и минеральные соли из желчи уводятся и желчь концентрируется в 5–18 раз.

Причины возникновения холецистита

Основными причинами возникновения хронического холецистита являются инфекция и застой желчи. Оба эти фактора могут усиливать действие друг друга, формируя своеобразный порочный круг. Например, застой желчи создает благоприятные условия для проникновения в желчный пузырь инфекции, развитие которой приводит к воспалению стенок желчного пузыря и его выводного протока, что, в свою очередь, усиливает застой желчи.

Очень часто хронический холецистит возникает у больных с желчнокаменной болезнью (камни в желчном пузыре). Сам по себе хронический холецистит также располагает к образованию камней в желчном пузыре, поэтому комбинация «хронический холецистит плюс камни в желчном пузыре» встречается у подавляющего большинства пациентов, имеющих патологию желчного пузыря.

Хронический холецистит встречается у женщин чаще, чем у мужчин. Его разви-

тию способствуют неправильное и/или нерегулярное питание, голодание (диета) или переедание, избыточный вес, гиподинамия (малоподвижность), заболевания печени, в том числе гепатит, панкреатит, гастрит, заболевания кишечника, паразиты (аскариды, острицы, лямблии), травмы печени и желчного пузыря, наследственная предрасположенность, слабый иммунитет, хронические очаги инфекции (хронический тонзиллит, больные зубы, воспалительные заболевания женских половых органов), беременность, возраст (группа риска – люди старше 50 лет), стрессы. Тибетская медицина считает холецистит (воспаление желчного пузыря) проявлением дисбаланса конституции *желчь*, которая регулирует работу печени и желчевыводящих путей. Сбой в системе *желчь* влечет за собой изменение состава желчи и нарушение ее нормального оттока из желчного пузыря (дискинезия желчевыводящих путей), желчь застаивается, образуются камни, может присоединиться инфекция, начаться воспалительный процесс. Основными причинами заболевания являются неправильное питание и стрессы.

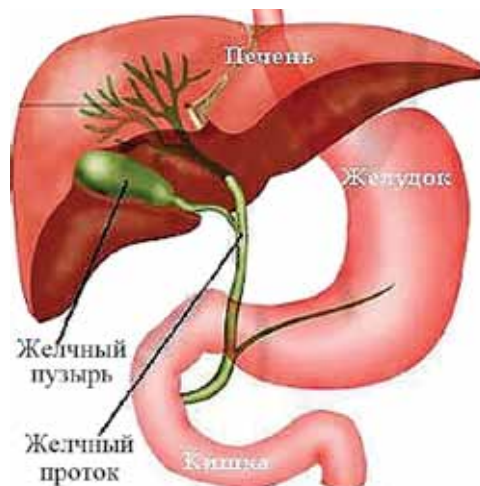
Хронический холецистит может быть первичным или вторичным. Первичный холецистит может годами не давать о себе знать и в один момент проявиться острыми симптомами. Хронический холецистит симптоматикой похож на желчнокаменную болезнь, так как очень часто сопровождается камнеобразованием (калькулезный холецистит). Вторичный хронический холецистит может быть следствием острого холецистита. При этом утолщаются стенки желчного пузыря, отекает слизистая оболочка, могут появиться полипы в слизистой оболочке, желчный пузырь уменьшается в размере.

Осложнения при затягивании лечения: механическая желтуха, разрыв или абсцесс желчного пузыря, перитонит, гангрена. При всех осложнениях возможен летальный исход, и требуется немедленная операция. Поэтому при первых симптомах холецистита нужно немедленно начинать лечение: менять образ жизни, характер питания, начать прием фитопрепаратов, что позволит избежать осложнений в будущем и предотвратить операцию.

Симптомы

Боли в правом подреберье, отдающие в правую лопатку, правую часть спины, усиливающиеся при вдохе, сопровождающиеся тошнотой, рвотой, которая не приносит облегчения, отсутствие аппетита, слабость, повышенная температура тела, напряжение мышц правого подреберья, пожелтение кожных покровов и глазных яблок.

При остром холецистите боли острые и резкие. При хроническом холецистите боли тупые, ноющие, локализованы в правом подреберье. После еды часто тошнит. Хронический холецистит может сопровождать-



ся утомляемостью, снижением иммунитета, простудными заболеваниями, раздражительностью, запором или поносами. Обострение хронического холецистита по симптоматике напоминает острый холецистит. Длительное время хронический холецистит протекает бессимптомно.

Диагностика

При холецистите повышается СОЭ, имеет место небольшой лейкоцитоз, подтверждающий наличие воспаления. Повышение печеночных ферментов АЛТ, АсАТ и билирубин в биохимическом анализе крови подтверждает диагноз. При ультразвуковой диагностике могут обнаружиться камни в желчном пузыре. Этим же методом определяется утолщение стенок желчного пузыря, изгибы и перегибы в шейке желчного пузыря, изменение формы пузыря, могут быть обнаружены полипы в стенках пузыря.

Лечение

Лечение холецистита в тибетской медицине состоит из нескольких взаимосвязанных методов: коррекции питания согласно конституции, изменения образа жизни и внешних терапевтических процедур (иглоукалывания, массажа по меридианам печени и желчного пузыря, что устраняет спазмы желчевыводящих путей и улучшает их работу). Неоценимый вклад вносит тибетская фитотерапия, очищающая кровь и печень, уменьшающая вязкость желчи, устраняющая ее застой, улучшающая местное кровообращение. Препараты не только очищают печень, но и растворяют камни в желчном пузыре и способствуют их выведению, а также устраняют воспалительный процесс, нормализуют выработку и состав желчи. Комплексное лечение организма по тибетским методам испытано временем, доказало свою высокую медицинскую эффективность и позволяет с успехом лечить холецистит без хирургического вмешательства.

Гузель Исхакова,
врач клиники «Наран»,
г. Казань

НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

22.08.2013

фio: Стручкова Тамара Григорьевна

Я два года жила с мучительной болью в тазобедренных суставах и в пояснице. Традиционная медицина давала только кратковременное облегчение. И вот я решила обратиться в клинику «Наран». Говорят, театр начинается с гардероба, так вот клиника начинается с ресепшена. Доброжелательное и внимательное отношение администраторов на ресепшене и всех, с кем мне приходилось сталкиваться в клинике, – это путь к выздоровлению. Золотые руки доктора Кима Сергея Сергеевича вернули мне радость движения, боль ушла полностью, я в свои 67 лет стала подвижной, и мне захотелось жить. Я низко кланяюсь этому замечательному доктору и желаю ему крепкого здоровья и чтобы он как можно большему числу пациентов дарил здоровье. Моя благодарность безгранична. Еще мне хочется сказать, что ваша газета, которую я читаю, дает хорошую информацию для нас, в доходчивой форме.



ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ПРОГНОЗ НА ОКТЯБРЬ 2013 г.

Благоприятные дни для стрижки волос – 1, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 27, 30, 31

Благоприятные дни для поездок – 2, 5, 7, 11, 13, 14, 22, 23, 26, 29, 31

Благоприятные дни для приема лекарств – 1, 9, 10, 22, 26

СЛОВАРИК



Люди конституции ветер



Люди конституции желчь



Люди конституции слизь

Ветер, желчь и слизь – это три конституции (*доша*, жизненных начала) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три *доша* 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.

КАК ПОВЫСИТЬ ПОТЕНЦИЮ?



ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СИЛОЙ ИМПЕРАТОРА!

В связи с тем что для каждого мужчины нормальная потенция является одним из критериев полноценной жизни, неспособность реализовать себя в сексуальной сфере приводит к возникновению серьезных проблем психологического характера. Препарат «Сила императора» предназначен для мужчин, страдающих от эректильной дисфункции. Его можно принимать и здоровым мужчинам. «Сила императора» позволяет не только улучшить половую активность, обеспечивает продолжительную эрекцию и гарантирует яркий секс, но и способствует укреплению здоровья, повышению иммунитета, имеет тонизирующий эффект.

Препарат усиливает половую функцию, способствует активизации кровообращения

в малом тазу, насыщает кровь кислородом, укрепляет иммунную, сердечно-сосудистую и мочеполовую системы. Начав принимать препарат, вы почувствуете результат после первого приема (не позднее чем через час). Положительное действие препарата «Сила императора» на потенцию будет длиться на протяжении двух суток (48 часов вы будете полны сил). Кроме возросшей потенции вы и в целом почувствуете себя лучше – препарат укрепляет иммунитет, улучшает кровоснабжение, обогащает кровь кислородом, налаживает работу почек. «Сила императора» оказывает положительный эффект на весь организм мужчины. Вы будете лучше себя чувствовать и меньше устывать.

НЕ ПРОЯВЛЯТЬ МИЛОСТИ К НЕСУЩЕМУ НАКАЗАНИЕ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

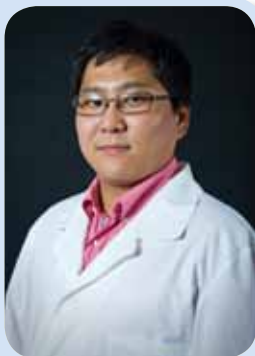
ВОПРОС – ОТВЕТ

АДЕНОИДЫ У ДЕТЕЙ: ЛЕЧЕНИЕ ИЛИ УДАЛЕНИЕ?

Внуку Славочке пять лет, обнаружили аденоиды. Иногда ребенок будит нас ночью, потому что не может дышать. С детства слабенький, чуть что – кашель, насморки. В последнее время мне кажется, что ребенок стал хуже слышать. Официальная медицина предлагает оперативное вмешательство, что может сказать по нашей проблеме тибетская медицина?

Ирина Пояркова,
г. Переславль-Залесский

Отвечает
Ардан Лубсанов,
врач клиники «Наран», г. Москва, м. «Войковская»



Чаще воспалению миндалин подвержены 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. Из-за затрудненного носового дыхания дети спят с открытым ртом, храпят; нарушается питание головного мозга, сон, понижается слух. В полости и придаточных пазухах носа нарушается отток слизи, болезнетворные микробы не выводятся наружу и создаются благопри-

ятные условия для развития инфекции и воспаления. Для лечения аденоидов согласно тибетской медицины необходимо привести в гармонию конституцию *слизь* в организме и изгнать из него «холод». Именно устранение первопричины проблемы остановит рост патологической слизи в организме. Я бы не торопился делать операцию. К сожалению, часто после операции аденоиды вырастают снова. Чаще всего рецидивы возникают у детей, которые страдают аллергией. Например, после операции вероятно возникновение сильной боли в горле, возможно появление воспаления. 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 глот-

ки), ларингиты (воспаления гортани), трахеиты (воспаления трахеи) и бронхиты (воспаления бронхов). Естественно, что этот процесс задевает и небные миндалины, что становится причиной постоянных ангин. Тибетские врачи с древних времен виртуозно лечат болезни «холода» с помощью прогревающих процедур (энергетический точечный массаж, прогревание полынными сигарами, лечебными камнями) и «горячих» фитопрепаратов. Они позволяют «расшевелить» очаги инфекции и стронуть 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. Приходите с малышом, мы вам поможем – для лечения аденоидов мы успешно и эффективно применяем комплексную терапию, обходимся без таблеток, уколов и операций.

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

СКРЫТАЯ ЖИЗНЬ ЭНДОМЕТРИОЗА



Зоя Эрдни-Горяева
врач клиники «Наран»,
г. Москва, м. «Проспект Вернадского»

Этот красивый термин на слуху у всех, но в чем причины развития этой болезни и чем она опасна, ведь это распространенное гинекологическое заболевание встречается в среднем у каждой пятой-седьмой женщины, независимо от возраста. Мы беседуем сегодня об этом с врачом клиники тибетской медицины «Наран», членом Международной ассоциации врачей тибетской медицины Гузель Исхаковой.

– Доктор, что говорит по поводу эндометриоза современная медицина?

– Современная медицина причины возникновения заболевания точно не устанавливает. Есть заявления, что на сегодняшний день данное заболевание меди-

цинской наукой Запада еще не изучено до конца. Предполагают участие в механизме заболевания клеточных ферментов, рецепторов к гормонам, а также генных мутаций. Эндометриоз встречается у каждой десятой молодой женщины, практически у каждой пятой женщины, страдающей бесплодием.

– Какой точки зрения придерживается на этот счет тибетская медицина?

– Согласно теории тибетской медицины, здоровье половой системы находится в тесной зависимости от состояния почек. В тибетской медицине существует такой диагноз, как «холод» или «пустота» почек, который приблизительно можно рассматривать как нарушение функционального состояния органа при отсутствии на данный момент органических поражений и серьезных симптомов заболевания.

– Сегодня методы диагностики аллопатической медицины шагнули далеко вперед, почему они не могут выявить до конца причины этого заболевания?

– Методами западной медицины выявить это состояние невозможно, так как прямых жалоб на почки у пациента, как правило, не бывает, а показатели анализа мочи остаются в пределах нормы. Таким образом, эндометриоз является следствием «холода» почек, которые в здоровом организме обеспечивают органы малого таза теплом и энергией.

– Создается впечатление, что евро-

пейцы очень мало значения придают воздействию на организм холода...

– Я соглашусь с вами, в недооценке коварного влияния холода кроется причина многих женских заболеваний. Холод поражает организм по меридиану почек через холодные или замерзшие ноги, неприкрытую поясницу. Симптомы потери почками тепла очень характерны: появляется чувство холода или пустоты в низу живота, мерзнет поясница, возникает зябкость и дрожь в ногах. Учащается мочеиспускание – более пяти раз в день, особенно это становится заметным после переохлаждения. На эти малознакомые симптомы не обращают внимания ни сами женщины, ни тем более врач. К тому же холод провоцирует возмущение конституции *слизь* и провоцирует ее избыточный рост. А так как внутренняя оболочка матки – слизистая, то воспаление начинается именно в ней и уже после распространяется на другие ткани. «Возмущение» слизи оказывает воздействие на весь организм и в дальнейшем может стать основой для развития опухоли матки (миомы) и т.д. Эндометриоз у представительниц конституции *слизь-желчь*, например, может сопровождаться маточным кровотечением, возможны нейропозия, образование множественных узлов.

– Печальная картина вырисовывается. Мы все живем в бешеном ритме и визит к врачу наносим, когда «жареный петух клонет», есть ли у вас какие-нибудь рецепты для лечения в домашних условиях?

– Согласно тибетской медицине, прежде всего, необходимо обеспечить сохранение тепла в организме, особенно в пояснице, где находится проекция почек. Поэтому на пояснице должен быть согревающий пояс из собачьей или овечьей шерсти, подойдут для этого и просто шерстяной платок или шарф. Можно прогревать поясницу сухим теплом: для этого песок, соль или крупу прогревают в духовке, насыпают в холщовый мешок и прикладывают его к пояснице на 30–40 минут, пока содержимое мешочка отдает тепло. Очень важны при лечении эндометриоза образ жизни и правильное питание.

– Обязательно воспользуюсь вашим советом, доктор. Спасибо.

– Предупреждаю, что это не панацея, это лишь вспомогательные меры и заниматься исключительно самолечением крайне опасно для здоровья, особенно при таком заболевании. Прежде всего, необходима консультация врача тибетской медицины. Только он способен определить истинную причину заболевания и подобрать соответствующее лечение. Надо быть

В клинику «Наран» обратилась Наталья Михайловна, 38 лет, у нее обнаружился эндометриоз. Из анамнеза выяснилось, что заболевание началось у женщины после рождения ребенка. Наталья Михайловна и ее муж увлекались туризмом, плавали на байдарках по горным рекам. Родив ребенка, через короткое время женщина отправилась в очередной поход, где не раз оказывалась в ледяной воде, спала в некомфортных для родившей женщины условиях. В результате произошло сильнейшее переохлаждение организма. У нее появились боли в низу живота, таза, опоясывающие боли в районе поясницы, паховой области, дискомфорт при дефекации и мочеиспускании. Назначенное ей лечение включало соблюдение правильного образа жизни и правильного питания согласно конституции, а также фитотерапию и весь комплекс согревающих процедур: точечный массаж, контактное прогревание полынными конусами, камнями. И только благодаря упорному комплексному лечению ее состояние стало значительно улучшаться.

морально готовым к тому, что лечение не будет однозначно быстрым, необходимо настроиться как минимум на три курса лечения фитотерапией, которое дает тепло в почки, оказывает действенное влияние на узловое состояние, гармонизирует «возмущение» регулирующей системы *слизь*. Обычно после трех курсов успешные результаты лечения составляют более 80%. Любое заболевание следует лечить комплексно, а не ограничиваться только приемом лекарственных трав. Комплексная терапия в клинике тибетской медицины «Наран» состоит из рекомендаций врача по образу жизни и питанию, фитотерапии, физиотерапевтических процедур – иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, прогревание лечебными камнями – и дает стойкий медицинский эффект, не раз подтвержденный нашими пациентами.

– А если женщина не лечится? Чем это может грозить?

– Она рискует запустить ситуацию настолько, что придется согласиться на оперативное вмешательство матки или яичника. Избежать болезни разумнее, чем потом лечиться или подвергаться операциям, поэтому ведите образ жизни с учетом своей природной конституции; не нервничайте, научитесь расслабляться; питайтесь согласно природной конституции: периодически устраняйте застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа и других процедур.

Беседовала Долгор Аустермонас



Распространение эндометриоза при эндометриозе

ОТДАВ ЧТО-ТО ЛЮДЯМ, СОЖАЛЕТЬ ОБ ЭТОМ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



КСТАТИ

ПРАКТИКА ТЕРПЕНИЯ

Момент терпения в минуту гнева предотвращает тысячи моментов сожаления

Это состояние самоконтроля, когда вы не разрешаете своему уму приходить в волнение – ум остается неколебимым, как гора Меру. У людей без терпения ум подобен бумаге, носимой ветром. Если в вас легко, из-за мелочей, появляется гнев или ум приходит в смятение, то он подобен бумаге – это признак отсутствия силы ума. Терпение возникает, по мере того как вы развиваете силу ума.

Виды терпения: сохранение неколебимости, когда кто-то причиняет вам вред; сохранение неколебимости в трудных ситуациях повседневной жизни: ум не впадает в волнение, когда сталкиваетесь с проблемами; терпение, выражающееся во вдохновенной практике Дхармы.

У каждого вида есть факторы, препятствующие развитию терпения. В первом случае это гнев, направленный против людей. Во втором случае это разочарование, уныние (вплоть до самоубийства), препятствующие порождению мужества. В третьем случае это отсутствие реализаций после длительной практики Дхармы. Как говорит его святейшество Далай-лама, необходимо научиться распознавать факторы, вызывающие гнев и ненависть. «Главная причина – это неисполнение желаемого и горестные переживания. Когда мы несчастны и неудовлетворены, мы легко раздражаемся, а это ведет к возникновению ненависти и гнева. Шантидева объясняет, что для тех, кто упражняется в терпении, очень важно предотвращать возникновение несчастного состояния ума, которое готово возникнуть...»

Чувство неудовлетворенности и несчастья в этих случаях действует подобно топливу, питающему пламя гнева и ненависти. Далай-лама учит вслед за Шантидевой различать два вида гнева: гнев, возникающий в ситуациях, когда кто-то нам вредит; гнев из-за чувства недовольства успехами врагов. Распознав силу и слабость внутреннего врага, необходимо победить его, и для этого нужна практика терпения.

«Говоря кратко, путем практики терпимости вы не только достигнете в будущем состоянии всеведения, но и в повседневной жизни испытаете ее благотворные результаты». Терпение – это состояние ума. Это сила ума. В первую очередь думайте о преимуществах терпения и недостатках гнева. Чем более вы об этом думаете, тем более будет раскрываться ваш ум. Практикуя терпение в момент, когда кто-то приносит нам вред, мы превращаем своих обидчиков в драгоценных благодетелей. Почему мы говорим, что все обидчики – это драгоценное сокровище? Потому, что они дают нам возможность получить непостижимые и разнообразнейшие духовные сокровища. Мы должны искоренить все гневные мысли относительно наших обидчиков и относительно всех живых существ вообще. Оставайтесь стойкими и сохраняйте стабильность в своем сознании, а потом практикуйте терпение и выдержку.

МНЕНИЕ



Вера Старкина, пациентка клиники «Наран»:

С теми, кого любишь, не расстанешься: они всегда в твоём сердце!

С любовью и благодарностью посвящая эти из глубины души идущие слова моей прекрасной целительнице Горяевой Евгении Борджиевне

Вы спросите, что со мной?

Я отвечу:

«Это крылья за спиной, И хочется летать!»

Да, в «Наране» я лечилась!

У прекрасных докторов Станешь молод и здоров. Здесь вас встретят и приветят, На любой вопрос ответят, Добрым словом обогреют. Врачевать здесь так умеют! Встреча с ними как награда. Адрес вам назвать я рада Врачевателей от Бога, К ним в «Наран» ведет дорога.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Вкус пищи влияет на организм

- Сладкий вкус способствует увеличению жизненных сил человека, благоприятен для младенцев и пожилых людей, истощенных болезнями, разговорами, физическими нагрузками; успокаивает кашель, ускоряет заживление ран. Избыток сладкого вкуса приводит к накоплению слизи, жира, развитию таких заболеваний, как зоб, фурункулы, диабет.
- Кислый вкус способствует пищеварению, всасыванию питательных веществ, улучшает состояние конституции *ветер*, обостряет осязание, обоняние. При его избытке происходит возмущение конституции *желчь*, возникает слабость, головокружение, обостряются кожные болезни.
- Солёный вкус способствует образованию тепла в организме. Его излишек уменьшает массу тела, вызывает жажду, неко-

торые кожные болезни, обостряет заболевания желчи, крови.

- Горький вкус возбуждает аппетит, благоприятен при интоксикациях, ранах, проникновении инфекции. Излишек вызывает болезни *ветра* и *слизи*.
- Острый вкус улучшает пищеварение, высушивает жир, способствует удалению омертвевших, нагноившихся тканей. Избыток ослабляет организм, уменьшает выработку семени, лишает тело гибкости, вызывает дрожь, обмороки, боль в области поясницы.
- Вяжущий вкус способствует заживлению ран, придает блеск коже лица. Излишек вяжущего вкуса вызывает вздутие живота, запоры, слабость, боли в сердце.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Вещества восьми родов, входящие в состав тибетских препаратов

- ◆ Металлы: золото, серебро, медь, железо, олово, сталь, цинк и др.
- ◆ Минералы: малахит, жемчуг, жемчужные раковины, коралл, лазурит, различные камни.
- ◆ Землистые вещества: глина разных сортов, каменный мох, горная смола, разного рода соли: каменная соль, красная

соль, нашатырь, квасцы, поваренная соль и др.

- ◆ Деревья и кустарники: камфорное дерево, лимонное дерево, кипарис, кокосовая пальма, кардамонное и мускатное деревья, гранат, барбарис, акация, виноград, яблоня, перец различных видов, миробалан, груша, вишня, орлиное дерево и много других.

СОВЕТЫ МУДРЫХ

8 ТИБЕТСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Лежа на спине, кончиками указательных пальцев в быстром темпе массируем козелки 22 или 42 раза. Это также нормализует давление. А для предупреждения глухоты указательные пальцы вставляем в ушные проходы и делаем 42 вибрационных движения, так, как мы делаем, если вода попала в уши.
- Это упражнение тибетской гимнастики предупреждает и лечит ранние катаракты и глаукому. Делается также лежа. Тыльной стороной больших согнутых пальцев рук 42 раза кругами к носу осторожно массируем глазные яблоки.
- Лежа на спине, ладонями прижмите лоб, а головой сделайте наклоны вправо-влево 22 или 42 раза. Если услышите треск в шейном отделе позвоночника, не удивляйтесь. Упражнение лечит хондроз и остеохондроз.
- Лежа, вдыхая носом, сильно надуваем живот, затем вдвое дольше вдоха выдыхаем через рот – губы трубочкой – со звуками: фу, фу, фу... Таких вдохов-выдохов сделать 22 или 42. Это упражнение тибетской гимнастики называется «Чакрас». Оно восстанавливает работу главной дыхательной брюшной мышцы, что в свою очередь лечит астму, грудную жабу, бронхит, улучшает работу внутренних органов, помогает похудеть.
- Лежа массируем выемку подошвы левой ноги правой ногой 42 раза и наоборот. Упражнение помогает мужчинам справиться с проблемами потенции.
- Лежа на спине, делаем ногами велосипед. 42 раза вперед и 42 раза назад. Упражнение исправляет дефекты ног, талии. Лечит паралич.
- Делаем все. Лежа, правую ногу поднять под прямым углом к туловищу, держим 12 секунд и трясем подошвой 42 раза. Медленно опускаем ногу. Затем другой ногой. Теперь поднимаем обе ноги и руки также под прямым углом к туловищу, держим 12 секунд, трясем кистями рук и стопами ног 42 раза. Медленно опускаем руки и ноги. Упражнение укрепляет брюшной пресс, лечит варикозное расширение вен, является профилактикой гангрены.
- Сидя кончиками пальцев с усилием массируем волосную покров головы – от ушей к макушке и ото лба и затылка к макушке. Повторяем 22 или 42 раза. Упражнение помогает при склерозе, головной боли, устраняет перхоть и предупреждает раннее выпадение волос.

УСЛЫШАВ ПОРИЦАНИЕ, ПРИНЯТЬ ЕГО КАК СТИМУЛ К ИЗМЕНЕНИЮ – ЭТО ЛЕКАРСТВО



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

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ СБОР № 3

Механизм применения: нормализует деятельность нервной системы, помогает при бессоннице, применяется при раздражительности, сердцебиениях, нарушении конституции *ветер*, синдроме хронической усталости.

Показания к применению: бессонница, повышенная нервная возбудимость, неврастения, мигрень, вегетососудистая дистония, климактерические расстройства, гипертоническая болезнь.

Состав: корень валерианы, семена укропа, корни шлемника байкальского, цветы ромашки, мордовник, плоды шиповника, сбор с мордовником.

ПОЛИФИТОХОЛ

Механизм действия: улучшает работу печени, устраняет застой желчи, а также улучшает биохимический состав желчи. Эффективно очищает печень, обладает противотоксичным и противовоспалительным свойствами, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Показания к применению: гипомоторная дискинезия желчевыводящих путей, изменение состава желчи с предрасположенностью образования камней, некалькулезный холецистит, постхолецистэктомический синдром.

Состав: цветы бессмертника, цветы пижмы, листья мяты, листья крапивы, корни солодки, плоды шиповника.

Пилюли

«Цзан я вань»

Пилюли «Цзан я вань» обладают успокаивающим и гипотензивным действием.

Показания к применению: гипертонический криз, гипертоническая энцефалопатия; головокружение, чувство распирания в области головы, тошнота, «приливы» к лицу на фоне нервных переживаний; мигрени (в комплексном лечении); страхи, нервное напряжение, психоэмоциональный стресс; сердцебиение; аффективные расстройства, алкогольный психоз; эпилепсия, судороги в конечностях (в комплексном лечении).

Состав: трава черноголовки обыкновенной (*Prunellavulgaris* L.); порошок жемчуга (*Hyriopsis cumingii* (Lea)); корень соломоцвета двузубого (*Achyranthes bidentata* Blume.); корень ремании китайской (*Rehmanniaglutinosa* Libosch.); гинупа перистонадрезная (*Gynurapinnatifida* D.C.)



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)

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

С 1 сентября 2013 г. во всех
отделениях связи
«Почта России»
вы можете подписаться
на газету
«Вестник тибетской
медицины»
на первое полугодие 2014 г.
Подписной индекс 99768

Лавандовые маски для ног

Механизм действия:

- стимуляция обменных процессов и повышение жизнеспособности клеток, замедление процессов старения кожи;
- противоотечное и противовоспалительное действие;
- регулирование деятельности потовых и сальных желез;
- фунгицидный (противогрибковый) эффект;
- улучшение эластичности, упругости и внешнего вида кожи ступней;
- устранение трещин, потертостей и мозолей;
- препятствие появлению избыточного ороговения кожи, появлению трещин и потертостей.

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

Способ применения: надеть носки на два часа, затем снять и вымыть ноги с мылом. Причем в эти два часа можно спокойно заниматься своими привычными домашними делами. В течение нескольких последующих дней будет происходить довольно интенсивное отшелушивание мертвой кожи, после чего ваши ножки снова станут гладкими и нежными, как у младенца!

Противопоказание: беременность.



Порошок «Хамар» (монг. «Для носа»)

Нюхательный порошок «Хамар» – высокоэффективное средство для профилактики и лечения острых и хронических воспалительных заболеваний слизистых оболочек носа и носоглотки. Обладает противовоспалительным, антимикробным, иммуностимулирующим, антисеп-

тическим и болеутоляющим действием, разжижает слизистые массы, ускоряет отделение слизи.

Необычайная эффективность порошка в борьбе с простудными заболеваниями делает его особенно актуальным в осенне-зимний период!

Показания: хронический вазомоторный ринит, аденоиды носа, гайморит, синусит, полипы носа, ларингит, тонзиллит.

Способ применения: профилактическое и лечебное действие порошок оказывает при вдыхании 2–3 раза в день, а также непосредственно на ночь.

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, расстройства 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, гастроптоз, 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

ул. Галактионова, 3

Запись на консультацию:

(843) 236-41-92, 8(967) 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
21.09.2013 года
Цена свободная