

КЛИНИКА



Наран

работает
с 1989 года

Вестник тибетской медицины

Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. www.naran.ru



Светлана
ЧОЙЖИНИМАЕВА,
основатель и главный
врач клиники «Наран»

«Единственная в России официальная клиника тибетской медицины «Наран» отметила свою 21-ю годовщину. Наши врачи сохраняют и продолжают традиции древней науки, предлагая индивидуальный подход к каждому и комплексное лечение без таблеток, гормонов и операций».

Фото Романа Кузнецова

Ветеран Великой
Отечественной войны
Виктор
ШАБАНОВ:

Благодаря «Нарану» я вновь наслаждаюсь жизнью!



Позаботься
о самых близких
С 1 ПО 15 НОЯБРЯ



ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Скидка распространяется на пациентов, обратившихся впервые, только при предъявлении купона

ОСЕННИЙ
ЦЕНОПАД

С 1 ПО 15 НОЯБРЯ



Скидка распространяется на пациентов, обратившихся впервые, только при предъявлении купона

Стр.2

КЛИНИКА «НАРАН»
ОТКРЫЛАСЬ
В БЕРЛИНЕ!



Стр.3

КАК ТИБЕТСКИЕ
ВРАЧИ ВОИНОВ
ЧИНГИСХАНА ЛЕЧИЛИ

Стр.5

ВСЯ ПРАВДА
О ХРОНИЧЕСКОМ
АДНЕКСИТЕ

Стр.6

ЧТО ТАКОЕ
КОМПЛЕКСНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ?

НОВОСТИ
НАРАНА

Бранденбургские
ворота в Берлине

Как «Наран» окно в Европу прорубил

В ноябре клинике тибетской медицины «Наран» исполняется 21 год. Итог более чем двух десятилетий работы — 13 российских филиалов и расширение зарубежной сети. Уже год «Наран» работает в Праге, а в этом месяце открывается клиника в Берлине. О том, как тибетскую медицину в ее российском варианте встретили европейцы, рассказывают наши врачи, вернувшиеся из зарубежных командировок.



Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
основатель и главный врач
клиники «Наран»:

Конечно, «взятие Берлина», как и открытие клиники в Праге год назад, не обошлось без долгой кропотливой работы, бесконечных формальностей и проблем с визами. Но если говорить о главном впечатлении от европейских столиц, они поражают обилием доброжелательных и приветливых людей, которые с большим интересом отнеслись к тибетской медицине. Оказалось, что в развитой Европе она чрезвычайно востребована, актуальна, и с каждым годом интерес к ней всё более возрастает. Уже пять лет я наблюдаю за работой центров восточной медицины во Фрайбурге, Ганновере и Мюнхене. Здесь практикуется массаж, иглоукалывание, тибетская фитотерапия. Центр тибетской медицины «Кайлаш-Хауз» во Фрайбурге, например, имеет связи с 20 городами в Германии, активно привлекает к сотрудничеству зарубежных врачей тибетской медицины. Помимо собственно лечеб-

ной практики, в центре проводятся семинары по правильному питанию и образу жизни, лекции по философии и культуре, занятия медитацией, проходят молебны и проводятся медитативные практики, которые собирают людей самых разных национальностей.

Ведь, по мнению буддистов, распространение дхармы и оказание помощи живым существам является самым лучшим подношением Будде.

Год работы «Нарана» в Праге показал, что для жителей Чехии тибетская медицина во многом стала необходимой. Чтобы удовлетворить возросший спрос на услуги наших врачей, нам пришлось приступить к значительному расширению наших площадей и врачебных кабинетов. К нам приходят стажироваться и работать чешские врачи, уже налажены контакты и с немецкими медиками. Это радует. Но почему европейцев так привлекает медицина Востока?

Западная медицина несмотря на свою прогрессивность и высокотехнологичность все же по-прежнему остаётся сугубо симптоматической. В том, что касается оказания экстренной помощи, выведения из острого кризисного состояния, дело поставлено на очень

высоком уровне. Но как только человека выписывают из стационара, он, по существу, предоставлен себе. Большинство населения наблюдается у семейных врачей, которые видят свою задачу в том, чтобы выписывать различные рецепты в ответ на те или иные симптомы болезни (надо отметить, что в аптеке не продадут без рецепта даже аспирин). Так, если человек жалуется на боль в суставах и высокое давление, врач выпишет ему одно средство от боли в суставах, другое — от давления и на этом будет считать свою миссию исполненной. При этом он вряд ли спросит пациента о его питании, привычках,

подробно заинтересуется его эмоциональным состоянием. Поэтому жители Праги, как и берлинцы, часто страдают от вялотекущих хронических заболеваний по типу «холода», сопровождающихся пониженным обменом веществ, несварением, чувством зябкости и чувствительностью к холоду. Обе столицы расположены в умеренно-континентальном климате, и погода здесь во многом мягче российской, однако количество осадков больше. Берлин даже называют «городом дождей». Особенно сыро и прохладно в осенние и зимние месяцы. При этом и чехи, и немцы всегда одеваются чрезвычайно легко и не особенно жалуют горячую и острую согревающую пищу, всем напиткам предпочитают холодное пиво и кофе. Поэтому особенно часты такие заболевания, как «холод» почек, болезни суставов, сердечно-сосудистые патологии, остеохондроз, диабет по «холодному» типу.

И все же со смешанным чувством восхищения и печали хочу отметить, что европейцы гораздо здоровее и менее нуждаются в помощи врачей тибетской медицины, чем россияне.

Почему? Начнем с того, что, например, в Берлине, как, впрочем, и в Праге, очень развито велосипедное движение. Многие дороги оснащены велодорожками, движение по которым регулируется отдельными светофорами. В многомиллионном городе почти отсутствуют пробки, а большинство автомобилей переведено на экологически чистые марки топлива.

Города просто утопают в зелени, здесь огромное количество парков, скверов и мест отдыха. Каждое берлинское дерево на особом учете и имеет специальную бирку, на которой указано, когда оно посажено. Если вы случайно повредите его бампером, будьте готовы к штрафу в 2 тысячи евро. Мусор здесь

КЛИНИКА «НАРАН» — это:

- высококвалифицированные врачи с европейским и восточным образованием, прошедшие стажировку в Тибете, Индии, Монголии, Китае
- уникальная пульсовая диагностика и бесплатные консультации врачей
- проверенные тысячелетиями методы комплексного лечения хронических и системных заболеваний
- возможность лечения специально приглашенными специалистами из-за рубежа
- фитобар с богатым ассортиментом лечебных средств восточной медицины

мгновенно утилизируется и перерабатывается (европейцы дотошно разбирают свой мусор, складывая все по отдельности: пищевые отходы, пластиковые бутылки, стекло, бумагу), а качество питьевой воды таково, что ее можно спокойно пить из-под крана. Питание европейцев можно назвать самым физиологичным в мире, поскольку большинство продуктов на полках магазинов имеют маркировку «биологически чистые». Причем они вполне по карману любому пенсионеру, поскольку средняя пенсия европейца не ниже тысячи евро, а цены на продукты гораздо ниже российских.

Вообще Европа поражает огромным количеством по-настоящему счастливых пожилых людей на улицах: выражение их лиц радостное, приветливое, без угрюмости и беспокойства во взгляде. Пенсионеры много путешествуют, следят за собой. Видя этих людей, понимаешь, что они умеют ценить жизнь, не отравлять её негативными эмоциями, уважать себя и других. Думаю, именно к такому «евростандарту» стоит стремиться и нам.



Лидия ОНИКОВА, врач клиники «Наран» на «Таганской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины

Полгода работы в Праге оставили неизгладимый след — я просто влюбилась в одну из самых красивых столиц мира. Мы без труда освоили родственный русскому язык чехов и могли полноценно общаться с чешскими коллегами, которые пришли к нам работать, и с нашими пациентами. Чехи дружелюбны и контактны. Они живут в спокойном, размеренном темпе. Стремительность, ажиотаж им совсем несвойственны. В силу климата, генетики и особенностей питания большинство из них относится к конститу-

ции Слизь. Тем не менее, многие и в 60 лет выглядят на 35. Чехи очень спортивные, много ходят пешком на дальние расстояния, а всем видам обуви предпочитают кроссовки. Они быстро оценили преимущества комплексного лечения, комфортность и эффективность процедур, приводят на лечение родных, детей и друзей и уже считают нас своими семейными врачами.



Врач Олег Билдушкин и Богумир Хейнц после успешного лечения

Олег БИЛДУШКИН, врач клиники «Наран» на «Рижской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины

Для европейцев наши методы лечения во многом стали настоящим откровением. Большой

восторг вызвал точечный массаж, вакуум-терапия и стоун-терапия по уникальным методикам «Нарана», прижигание полынными сигарами. И чехи, и пациенты, специально приезжавшие к нам из Германии, с удовольствием приобщились к таким блюдам и напиткам, как ламский суп, имбирный напиток и чай с молоком. Возможно, в силу того, что такое лечение является для них совершенно новым, мы получали отличные результаты буквально после первого курса терапии в лечении заболеваний позвоночника, суставов, бронхолегочных патологий, сахарного диабета, бронхиальной астмы, заболеваний кожи, осложнений после простудных болезней. В конце концов, большой наплыв пациентов привел к необходимости расширять клинику в Праге и открывать отделение «Нарана» в Берлине.

Что особенно меня поразило в европейцах, так это их высокая толерантность, лояльность к людям всех национальностей и религий и постоянная готовность и желание открывать для себя новое. 🌱

ИСТОРИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

За тысячи лет до европейцев

Известно, что тибетские врачи, находившиеся в войске Чингисхана, умели обезболивать и дезинфицировать раны, прямо в поле спасали от смерти воинов с проникающим ранением в сердце. Это было за 400 с лишним лет до открытия европейцем Уильямом Гарвеем кровеносной системы и за 750 лет до начала шумевших операций на открытом сердце.

Нынешним хирургам будет интересно знать, что в буддистских храмах сохранились инструменты для удаления опухоли спинного мозга без повреждения позвонков.

Тибетские ламы-лекари знали о существовании микробов за тысячу с лишним лет до открытия великого француза Луи Пастера и владели надежными средствами борьбы с 18 возбудителями заразных болезней. Среди них чума, холера, оспа, туберкулез, дифтерия, малярия, сифилис, бешенство, корь, брюшной тиф.

За много веков своего существования врачебная наука Тибета вобрала в себя лучшие достижения мировой восточной медицины — аюрведы и китайской медицины. Но в отличие от них, тибетская медицина гораздо сложнее и масштабнее. Ее главное руководство — канон тибетской медицины «Чжуд-Ши» — содержит разделы по эмбриологии, анатомии, физиологии, патологии, диагностике, гигиене, фармакологии, хирургии.

В Россию тибетская медицина органично пришла вместе с буддизмом. В начале XIII века тибетские ламы, занимаясь миссионерской деятельностью, обосновались на окраине России, в Бурятии, где местное население исповедовало буддизм. При буддистских храмах открыли школы, а из самых способных мальчиков готовили лам-врачевателей. Во второй половине XIX века, благодаря гениальным врачам Султиму и Петру Бадмаевым — выходцам из Бурятии, тибетская медицина стала известной в европейской части России (Санкт-Петербург, Саратов, Казань) и в последующем распространилась в Польшу, Австрию, Швейцарию, США и другие страны.

Началось с того, что в Забайкалье вспыхнула эпидемия брюшного тифа. Медицинских средств для борьбы с тифом тогда не существовало. Смерть косила население



Луи Пастер — основоположник современной микробиологии и иммунологии



Петр Бадмаев — тибетский врач русского императора

теку восточных лекарственных средств. Его преемником стал брат Петр Бадмаев — ученый, основоположник врачебной науки Тибета в России, первый переводчик на русский язык канона тибетской медицины «Чжуд-Ши» («Четыре тантры»). Он пользовался доверием императоров Александра III и Николая II, лечил членов царской се-

и самих медиков. Эпидемия угрожала всей России, началась паника. Кто-то посоветовал властям обратиться к буряту-знахарю — Султиму Бадмаеву, с детства учившемуся у тибетских лам. За 20 дней Бадмаев ликвидировал эпидемию, раздавая пакетики с порошками из трав. В награду лекаря вызвали в Санкт-Петербург, где он успешно лечил без всяких антибиотиков, с помощью тибетских фитопрепаратов больных сифилисом, туберкулезом и раком. Вскоре Бадмаев стал личным лекарем царя Александра II и открыл аптеку восточных лекарственных средств. Его преемником стал брат Петр Бадмаев — ученый, основоположник врачебной науки Тибета в России, первый переводчик на русский язык канона тибетской медицины «Чжуд-Ши» («Четыре тантры»). Он пользовался доверием императоров Александра III и Николая II, лечил членов царской се-

мы и простых людей, мгновенно определяя правильный диагноз по пульсу.

Более 125 лет прошло со дня подачи Петром Бадмаевым прошения к царю Николаю II о том, чтобы тибетская медицина была уравнена в правах с западной медицинской практикой. Но только в 80-е годы XX века на волне всемирного интереса Запада к Востоку началось возрождение древней науки. Именно тогда открылась первая российская клиника тибетской медицины «Наран», и у каждого человека появился выбор, какой медицине доверять, к какому врачу обратиться за помощью, право использовать в сохранении своего здоровья знания восточной медицины. Наши врачи с честью продолжают дело Бадмаева, завещавшего «передать святое наследие тибетской медицины миру», и соблюдают золотое правило: «Лечим не болезнь, а больного, не отдельные симптомы, а весь организм».

За два десятилетия успешной работы нашим врачам доверили свое здоровье не только тысячи россиян, но и граждане ближнего и дальнего зарубежья, специально приезжающие в «Наран» со всех уголков мира.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА, к.м.н.

КОМПЛЕКСНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ

Небанальный насморк

Говорят, «банальный насморк». При этом человек чувствует себя как рыба, выброшенная на лед: появляется шум в ушах, ощущение тяжести в голове, снижаются обоняние и слух. У детей и взрослых насморк и заложенность носа порой длятся месяцами, вызывая осложнения, которые являются следствием возмущения «холодной» конституции Слизь (лимфатическая система). Одно из наиболее частых осложнений — острое воспаление придаточных пазух носа.



Советы

- 1 Чтобы снять отек и вывести слизь, сделайте самомассаж, надавливание пальцами и растирание круговыми движениями крыльев носа, участков под глазами (от носа до ушей), надбровных дуг (в течение минуты в каждой зоне воздействия). Такой массаж улучшает температурную регуляцию, стимулирует работу гипофиза.
- 2 Старайтесь чаще очищать носовые ходы раствором морской соли (аккуратно промойте каждую ноздрю с помощью небольших резиновых груш-спринцовок).
- 3 Отличное средство при всех воспалительных заболеваниях полости носа — **тибетский нюхательный порошок «Хамарэ»** (его вы можете приобрести в фитобаре клиники «Наран»). Небольшое количество порошка подносят на большом пальце к носу и энергично и глубоко вдыхают.
- 4 Если в течение 5–7 дней нет улучшения, продолжается головная боль, температура остаётся повышенной, дыхание носом затруднено, рекомендуем пройти комплексное лечение методами тибетской медицины, чтобы привести в норму «возмущенную» Слизь и избежать простуды и насморка зимой.

«Наран» — детям

Комплексное лечение, а также специальные льготные программы клиники «Наран» подарят вашему ребенку отличную закалилку, заряд здоровой активности и хорошие оценки на весь учебный год.

Ваш ребенок рассеян на занятиях, неохотно готовит домашнее задание и с нетерпением ждет только выходных? А вы ломаете голову, как помочь ему настроиться на школьные будни, подготовку уроков, написание контрольных? Как без стрессов общаться со сверстниками, уберечься от неизбежных инфекций и выдержать нелегкие учебные нагрузки? Перед долгой зимой не стоит откладывать решение этих проблем. Кроме разнообразного и сбалансированного питания, упорядоченного режима дня, как учащимся начальных классов, так и старшеклассникам необходимо обеспечить хороший иммунитет, нормальное пищеварение, сон, крепкие нервы и ясную голову. Таблетки в этом деле не помогут, особенно если ваше чадо страдает от хронических заболеваний.

Опытный врач тибетской медицины подскажет, какой режим питания, занятий и отдыха наиболее благоприятен вашему ребенку по конституции. А также предложит фитопрепараты и пять волшебных методов для оздоровления детского организма: точечный энергетический массаж, прогревание полыньными сигарами, баночный массаж, иглоукалывание, стоун-терапию.

Эти процедуры ваш ребенок может пройти в виде комплексного лечения, а также по специальным программам **«Школьник»**, **«Детки, не болейте!»** (цены уточняйте в ближайших филиалах клиники «Наран»). После «живительной» терапии ваш ребенок почувствует прилив энергии и сил, интерес к учебе, спорту и новым увлечениям, получит надежную защиту от инфекций, простуд и школьных стрессов.

ЛЕЧЕНИЕ ИЗБАВИТ от следующих хронических заболеваний:

- тонзиллита, фарингита, гайморита, отита;
- логоневроза, энуреза, тиков, гиперактивности, рассеянного внимания, головной боли, синдрома повышенного внутричерепного давления, головокружений, обмороков и др.;
- остеохондроза, сколиоза, кифоза, вегето-сосудистой дистонии, синдрома хронической усталости;
- ожирения, гастрита, опущения желудка, дискинезии желчевыводящих путей, запора, диареи;
- аллергических дерматитов, бронхиальной астмы, псориаза, экземы, нейродермита, юношеских угрей и др.



Врач клиники «Наран» на «Рижской»,
член Международной ассоциации
врачей тибетской медицины
Галина БОСХАЕВА:

Синусит — общее название воспаления придаточных пазух носа. В результате воспалительного процесса и отека слизистой носа при насморке закрываются отверстия, через которые околоносовые пазухи сообщаются с ней. В полости пазух скапливается слизь, давит на стенки, что вызывает ощущение боли. Не имея выхода, слизь становится отличным фоном для развития бактерий или вирусов. Самое опасное, что воспаление пазух может проявить себя через несколько дней и даже недель после прохождения острых симптомов простудного заболевания, когда человек считает, что он здоров. Проявление воспаления зависит от того, какая конкретно пазуха поражена.

Чаще всего возникает **гайморит** (воспаление верхнечелюстной пазухи), немного реже — **фронтит** (воспаление лобной пазухи) и **этмоидит** (воспаление клеток решетчатой кости), еще реже — **сфеноидит** (воспаление полости клиновидной кости). Нередко бывает и комбинация воспаления нескольких пазух — полисинусит.

Общие проявления синусита: головная боль, чувство распирания и боли в области носа, глаз, лба, челюсти, ушей, слезотечение и покраснение лица, заложенность носа и насморк, повышение температуры тела, слабость, усталость. Может быть кашель, который усиливается по ночам. В ряде случаев синусит осложняется мозговой инфекцией.

Аллергия или инфекция могут стать причиной такого неприятного заболевания, как **полипы полости носа** — разрастания слизистой носа или околоносовых пазух. Как правило, полипы начинают расти в самом верху полости носа и по мере роста закрывают носовые ходы, вызывая обструкцию. Пациент начинает дышать ртом, страдает от постоянного насморка, чихания, снижения обоняния, изменения вкуса, а выделения из носа могут быть слизистыми и слизисто-гнойными. Эти проявления могут быть как сезонными, так и круглогодичными. Чаще полипы носа сочетаются с такой патологией, как бронхиальная астма, аллергический ринит (сенная лихорадка), муковисцидозом и хроническими синуситами (гайморитом, фронтитом и т.д.).

ВОПРОСЫ К ВРАЧУ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

КАК ВОЗНИКАЕТ ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ДИСКОВ?

Давно страдаю от остеохондроза, но обычные методы лечения помогают мало. Врачи подозревают грыжу межпозвоночного диска. Расскажите, как возникает грыжа и возможно ли вылечить ее без операции.

Николай К., г. Ростов-на-Дону



Отвечает главный врач клиники «Наран» в Ростове-на-Дону, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Михаил ХОНИНОВ:

Гиподинамия в сочетании с резкими физическими нагрузками, поднятие тяжестей, стрессы, купание в холодной воде, сквозняки приводят к проблемам с позвоночником, воспалению и спазму мышц и связок спины. Это, в свою очередь, создает нагрузку на хрящевые межпозвоночные диски. Они постоянно травмируются (хрящевая ткань, как и нервная, практически не восстанавливается). Поврежденные диски со временем теряют эластичность, уплощаются, уменьшается расстояние между позвонками, в результате они пережимают и сдавливают нервные окончания, возникает сильнейшая боль и отек.

Как появляется грыжа? Находящееся в центре межпозвоночного диска жидкое ядро (своеобразный амортизатор нагрузки на позвоночник) при остеохондрозе вначале постепенно разбухает, потом высыхает, диск уплощается, а внешнее его фиброзное кольцо начинает растягиваться и выпячиваться (протрузия диска), в диске появляются трещины и разрывы. Ядро выпадает или просачивается через них, образуя грыжи. Выпячиваясь назад и в сторону, грыжа давит на окружающие ткани и вызывает раздражение их многочисленных рецепторов. Появляется отек, затем постепенно боль и потеря чувствительности этого участка. В подавляющем большинстве случаев грыжа диска возникает в поясничном отделе позвоночника. При этом ущемленный нерв посылает в головной мозг болевые импульсы, которые воспринимаются как идущие из ноги. Грыжа сопровождается сильными болями в области поясницы, спины, рук и ног (в зависимости от участка поражения), парезами или параличами конечностей, снижением их чувствительности к холоду и теплу, нарушением функции тазовых органов, запорами, воспалительными заболеваниями половых органов, мочевого пузыря, ограничением подвижности суставов. Чтобы не доводить себя до операции и инвалидности, лучше начать лечение как можно раньше.

По опыту клиники «Наран», консервативные методы лечения дают отличный результат в лечении грыж межпозвоночного диска. Достаточно 1–2 курсов точечного массажа, иглоукалывания, кинезитерапии, прогревания точек позвоночника полынными сигарами, чтобы вернуть эластичность мышцам и связкам, освободить нервные окончания и наладить кровоснабжение в позвоночнике. Это приводит к тому, что грыжа вправляется на место, проходит боль и воспаление. Чтобы избежать рецидивов болезни в дальнейшем очень важно следовать рекомендациям врача: соблюдать правильный тепловой режим, пользоваться противовоспалительными сборами трав, аппликатором «Колющий врачеватель» (эти товары вы найдете в фитобарах «Нарана»), выполнять несложную гимнастику для спины.

Протрузия позвоночного диска



Самый короткий путь к болезни

Лишние килограммы — признак нездоровья. Если заглянуть в глубинные процессы, которые происходят в органах и тканях нашего организма, то можно увидеть, как медленно, но верно зреет катастрофа — целый комплекс серьезных трудно поддающихся лечению заболеваний.

ЛЕЧИМ ХРОНИЧЕСКИЙ АДНЕКСИТ

Больше года назад на УЗИ нашли хронический аднексит. Я уже три раза лежала в больнице, но надежды на врачей нет. Мы с мужем очень хотим ребенка, но из-за постоянных болей приходится отказываться от секса. Как можно вылечить воспаление, подскажите, я на грани нервного срыва...

И.Н., 29 лет



Отвечает врач клиники «Наран» в Крылатском, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Виктория УТНАСУНОВА:

Хронический аднексит (сальпингоофорит) — это недолеченное острое воспаление придатков матки (маточных труб и яичников). Это, пожалуй, одно из самых распространенных гинекологических заболеваний. Оно вызвано различными микроорганизмами, такими, как стафилококки, стрептококки, гонококки и кишечная палочка. Распространение воспаления обычно происходит на основе уже имеющегося воспаления в области матки, вызванного инфекцией, переохлаждением и состоянием «холода почек». Часто происходит перенос инфекции из очагов, находящихся за пределами половой системы, через кровь или лимфу.

Среди причин, вызывающих аднексит: переохлаждение, роды, хронические инфекционные заболевания других органов малого таза, заболевания желудочно-кишечного тракта, аборт, внутриматочные спирали, секс во время менструаций.

У женщин конституции Слизь хронический аднексит может протекать почти бессимптомно, или беспокоит постоянная и тупая боль, усиливающаяся во время менструаций и при переохлаждении, при половых актах и физическом напряжении, слизистые или гнойные бели. Менструации скудные, длительные. Тяжелее протекает заболевание у женщин конституции Желчь, Желчь-Слизь — с высокой температурой, сильными болями, отдающими в крестец, болезненными и обильными менструациями, нарушениями работы ЖКТ (тошнота, рвота, понос), зудом и раздражением наружных половых органов. Бесплодие и в том, и в другом случае связано с непроходимостью труб, которое образуется вследствие их хронических воспалений и спаивания. Еще одной причиной, вызывающей бесплодие, может также стать нарушение гормональных функций яичников.

Чтобы предупредить возникновение спаек и тяжелых осложнений заболевания (образование кист, миомы, опухолевых заболеваний), привести в равновесие гормональный фон и снять воспаление врачи тибетской медицины назначают специальный курс фитотерапии, удаляющий слизь и гной, восстанавливающий функции яичника, «согревающий» почки и восстанавливающий нормальное кровообращение в органах малого таза. Общеукрепляющим комплексом мер для женского здоровья, который позволит снять отеки после воспаления и свести к минимуму спаечные процессы, послужат прогревающие процедуры, иглоукалывание, точечный массаж, кровопускание.

В тибетской медицине избыточный вес рассматривается как внешние проявления возмущения конституции Слизь. «Слизь тяжела, как земля, она не поддается быстро, поэтому приходится лечить ее очень долго» («Чжуд-Ши»). И так, чем опасна дисгармония Слизи, и как эту «тяжелую» конституцию обуздать?

Слизь (жир, вода, лимфа) накапливается в организме в течение длительного времени. При возмущении этой конституции поражаются внутренние органы, все слизи-образующие поверхности, железы эндокринной системы, суставы, мышцы, связки, кожа. Полный человек почти всегда имеет **увеличенную щитовидную железу**; впоследствии это может спровоцировать возникновение опухоли. Возрастная нагрузка на мышцы и суставы приводит к **изменениям в опорно-двигательном аппарате** и сопутствующим болям. Ожирение вызывает расстройства дыхания, хронические бронхиты и астму и, как следствие, развитие **сердечной и легочной недостаточности**.

Отложение жира и слизи в поджелудочной железе препятствует ее нормальной деятельности, что может повлечь за собой развитие **сахарного диабета по «холодному» типу**. Нарушение обмена веществ ведет к увеличению содержания холестерина в крови и развитию **гипертонии** и **атеросклероза** — ишемии сердца, головного мозга.

Сценарий развития болезни может быть разным, в зависимости от наследственной предрасположенности, возраста, образа жизни человека.

Избавиться от лишних килограммов — отнюдь не значит немедленно приступить к лечебным процедурам и пить лекарства. Необходимо выполнять простые правила, о которых в тибетском трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Две четверти желудка можно наполнять пищей, одну четверть — питьем, а одну — оставить для ветра». Желудок, заполненный едой до отказа, медленнее справляется с перевариванием пищи, застой провоцирует накопление слизи и несварение. Вредно есть до того, как переварится предыдущая порция пищи, а также пить жидкость, по объему более чем в два раза превышающую количество твердой пищи. В этой ситуации любая пища становится скорее ядом, чем лекарством. Полезные и простые советы, соответствующие только вашей индивидуальной конституции, вы получите на приеме диетологов-аурикулотерапевтов в московских филиалах клиники «Наран». Они помогут вам похудеть быстро, без усилий и особых затрат, а также избавят от пристрастия к курению.

Александра ЧУМБАЕВА, главный врач клиники «Наран» на «Войковской», диетолог-аурикулотерапевт

Только в ноябре в московских филиалах клиники «Наран» на «Войковской» и «Таганской» в рамках «ДНЕЙ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ» пройдут **семинары на тему «ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО»**. Все пришедшие на семинар получат скидку **более 60%** и смогут похудеть по особой цене. Постановка микроигл и консультация по питанию обойдутся вам всего в **1900 рублей!**

ДАТЫ И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЕМИНАРОВ:

Филиал на «Войковской» (5-й Войковский проезд, 12): 6, 13, 20 ноября с 10.00 до 12.00.

Филиал на «Таганской» (ул. Народная, 20): 7, 14, 21 ноября с 10.00 до 12.00.

Более подробную информацию вы можете узнать по тел. (495) 221–21–84.

Что такое комплексное лечение в «Наране»?

Если у вас обострились хронические болезни и в поликлинике ничем не смогли помочь, вы часто болеете простудой и ОРЗ, резко упал гемоглобин, мучит усталость, ломота в мышцах и суставах, раздражительность и несварение желудка — подумайте о комплексной диагностике и лечении у врача тибетской медицины.

Комплексное лечение клиники «Наран» разработано по авторским методикам опытных врачей тибетской медицины. Оно зарекомендовало себя как наилучшее средство в лечении **сердечно-сосудистых заболеваний, остеохондроза, артроза и артритов, нефритов, дерматитов, бронхиальной астмы, бронхитов, аллергии, сахарного диабета, холецистита, хронического гепатита, гастритов и язвенной болезни 12-перстной кишки, камней в почках и желчном пузыре, болезней эндокринной и нервной системы, женской и мужской половой сферы, болезни Паркинсона, опухолевых заболеваний, а также целого ряда других, в том числе системных, заболеваний (ревматоидный артрит, системная красная волчанка, гломерулонефрит, рассеянный склероз, аутоиммунный тиреоидит, псориаз).**

Вместо нескольких минут приема у врача в поликлинике в «Наране» вас ожидают 1,5 часа бесплатной подробной консультации у тибетского диагностиконсультанта (опрос, осмотр и пульсовая диагностика). Каждый лечебный сеанс длится до 1,5 часов, причем вам не придется ходить по кабинетам и стоять в очередях. От начала и до конца, а также после курса лечения ваше состояние курирует один лечащий врач. На первом же приеме пациент получает **рекомендации по правильному образу жизни и питанию**, соответствующих его природной конституции, а также индивидуально подобранный курс **тибетской фитотерапии** (препараты только из натуральных растительных и минеральных, экологически чистых компонентов).

Кроме того, лечение включает от 9 до 13 сеансов **внешних процедур** в зависимости от состояния, возраста и конституции пациента.

Каждый сеанс комплексного лечения в «Наране» включает не менее 6–7 внешних процедур (по показаниям), которые проводятся по уникальным технологиям, апробированным в течение двух десятилетий работы клиники.

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

«Мой врач подобен меткому снайперу!»

Виктор Павлович ШАБАНОВ,
ветеран Великой Отечественной войны

Всемогущее время изменяет не только природу, но и человека. Мне 88 лет, я участник боевых действий в Великой Отечественной войне. Был ранен, сейчас пенсионер. За эти годы приобрел целый букет болезней: гипертонию, остео-

хондроз, гастрит, беспокоят камни и многое другое. А хочется жить, наслаждаться всеми сторонами человеческой жизни. Ведь она дается один раз.

Обратился за помощью в клинику тибетской медицины «Наран» в Москве, на 5-м Войковском проезде, дом 12, где поражает четкая, быстрая работа медицинского персонала, чистота, тишина и ухоженность.

Здесь меня всегда встречали очаровательными улыбками, приветливыми словами, провожали к лечащему врачу — Руслану Устарову. Это чуткий, внимательный специалист, в своем деле — настоящий снайпер. Как он иглами попадает прямо в нужные точки, умело прогревает их! Все процедуры на

высоком уровне. Ассистенты врача Баирта Наликова и Иван Манджиев своими сильными, «умными» руками нежно ставили спинные и шейные позвонки на место, а затем закрепляли эффект с помощью точечного и баночного массажа. На глазах я стал превращаться из вопросительного знака в восклицательный!

Итак, здоровье мое поправилось, самочувствие улучшилось, возвратились моменты полной жизни мужчины. За это большое спасибо и благодарность от всей души! Всем сотрудникам «Нарана» здоровья и счастья! А я буду продолжать комплексное лечение и призываю пенсионеров и ветеранов: «Обращайтесь за помощью в клинику «Наран», не пожалеете».

1 Энергетический точечный массаж (особая пальцевая методика).



2 Вакуум-терапия (постановка банок, баночный скользящий массаж).



3 Иглоукалывание (по «горячему» и «холодному» методам, используются одноразовые иглы).



4 Прогревание (прижигание) полыньными сигарами, постановка мокс (моксотерапия).



5 Стоун-терапия, литотерапия (прогревание горячими полудрагоценными минералами и байкальскими камнями).



6 Кровопускание (по тибетским методикам) или гирудотерапия (лечение пиявками).

7 Кинезитерапия (мягкая мануальная терапия).



8 Аурикулотерапия (постановка игл в биологически активные точки ушной раковины).

9 Ароматерапия (ароматические лампы с целебными травами).

На примере тысяч наших пациентов доказано, что подобный комплексный подход без химии, гормонов и оперативного вмешательства способствует полному выздоровлению или длительной ремиссии при самых сложных, сочетанных хронических заболеваниях.

МАНДАЛА — ОБЕРЕГ ОТ НЕСЧАСТИЙ И БОЛЕЗНЕЙ

С 6 по 14 ноября в Международном центре-музее имени Н.К. Рериха монахи тибетского монастыря проведут обряд построения и разрушения песочной мандалы.

«Создание песочной мандалы — древний ритуал, сохраненный тибетскими буддийскими монахами в первозданной чистоте. Построение дворца-мандалы из разноцветных песчинок — сложный многодневный процесс, который требует огромной концентрации, ведь чем чище их мотивация, тем больше пользы получит каждый, кому доведется взглянуть на мандалу». Так рассказывают об этом ритуале монахи тибетского монастыря Дрепунг Таши Гоман.

В течение недели, изо дня в день, они будут выкладывать миллионы мраморных песчинок в сложный узор, сопровождая ритуал молитвами за здоровье всех живых существ. В итоге получается произведение искусства редкой красоты. На этот раз графическое изображение передаст дворец Ямантаки — одного из трех основных тантрических божеств, победителя зла и бога смерти. Наиболее волнующая часть ритуала — разрушение мандалы, построенной кропотливо и тщательно. Это символ того, что все сущее преходящее и мимолетно, а материальные вещи не постоянны. Цветные пески будут собраны и высыпаны в близлежащую реку, воды которой разнесут позитивную энергию по всему миру. А каждый присутствующий унесет с собой частичку мандалы, которая станет для него оберегом от болезней и несчастий.



НАШ
ФИТОБАР

Колющий врачеватель

Аппликатор «Колющий врачеватель» — прекрасное дополнение к комплексному лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. По своему поверхностно-рефлекторному воздействию на организм человека является прекрасным средством оздоровления и профилактики, что позволяет совмещать его с фитотерапией, физиотерапией, маслами и кремами.



Комплекс белков и витаминов

Медвежий жир эффективен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, содержит легкоусвояемый человеком природный комплекс белков, нуклеиновых кислот, витаминов, минеральных веществ, рекомендован лицам среднего и пожилого возраста для поддержания иммунной системы.

Барсучий (сурковый) жир при приеме внутрь усиливает белковый обмен, повышает сопротивляемость организма болезням. Он оказывает бактерицидное действие на туберкулезные бактерии, нормализует секреторную деятельность желудка и кишечника, заживляет гнойные процессы, свищи.

Собачий жир используют для смазывания пораженных участков тела при лицевой болезни, проказе, свищах, болях в костях, при туберкулезе легких. Применяют внутрь за 30 мин. до еды по 1 ст. ложке.



Сигара от всех болезней

Прогревание полынными сигарами и бездымными моксами энергетических меридианов и активных точек улучшает циркуляцию крови, устраняет энергетические блоки, активизирует обменные процессы, повышает уровень энергии в организме, лечит болезни «холода».

Эта процедура особенно эффективна при таких болезнях, как хронический насморк, бронхит, бронхиальная астма, аллергии, заболевания кожи, сосудов, суставов (артриты, артрозы), нарушения сна, невриты, варикозная болезнь, лимфостазы.

НОВИНКА



Жуйте на здоровье!

В Сибири серу из лиственничной смолы жуют все, от мала до велика. Смолка является прекрасным профилактическим средством от кариеса, укрепляет и очищает зубы и десны, устраняет симптомы пародонтоза, обеспечивает свежее дыхание, обладает антисептическими свойствами, при этом имеет удивительный вкус и запах. В отличие от жевательной резинки не содержит сахара, красителей, ароматизаторов и других искусственных добавок.

Способ применения: кусочек смолки подержите во рту 10 секунд до размягчения и жуйте на здоровье.

ПРОДУКЦИЯ ФИТОБАРА — ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ К КОМПЛЕКСНОМУ ЛЕЧЕНИЮ



Алтайские бальзамы — чудо природы

Девять видов алтайских безалкогольных бальзамов являются отличными общеукрепляющими средствами при самых различных заболеваниях.

В состав бальзамов входит природное сырье из «кладовой» сибирской тайги: настой из плодов шиповника, черемухи, черноплодной рябины, золотого и марьянского корня, девясила, листьев малины, мяты перечной, березовых почек, пижмы, тысячелистника, душицы, пиона, мать-и-мачехи, шалфея, боярышника, кедрового ореха, меда, листа земляники и т.д.



Чудесный эбонит

Массажеры с эбонитовыми валиками облегчают симптомы при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ЖКТ, бронхолегочных патологиях, при головных, зубных болях, респираторных заболеваниях, гриппе, гайморите и фронтите (массаж лица 1–2 раза в день в течение 15 минут).



«Золотая карта» для груди

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

Показания к применению: гиперплазия молочных желез, мастопатия, долевая гиперплазия груди, мешотчатая опухоль, фибромиома. Показаны при неизвестных уплотнениях в груди, а также при прочих воспалительных заболеваниях, болях, отеках и покраснении молочных желез.



При болях в спине — тигровый пластырь

Показания к применению: пластырь служит средством для вытягивания болезней «холода», стимулирует кровообращение и микроциркуляцию крови как местно, так и по всему телу. Можно накладывать на любые доступные участки тела (шею, подмышечную область, поясницу, грудную клетку, на область суставов и живота). Используется при ангинах, тонзиллитах, остеохондрозе, сколиозе, болях в суставах (артроз, артрит), воспалительных процессах в мягких тканях (без раневой поверхности), а также при травмах и растяжениях.

Не применять лицам, имеющим аллергию на каучук, и при активных воспалительных процессах кожного покрова.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

Помимо комплексной терапии в филиалах клиники «Наран» вы можете выбрать для себя и своих близких специальные льготные программы, направленные на лечение основного заболевания:

«Вернем бодрость духа и тела» (5 сеансов — 7 000 руб.)

«Спина без боли» (9 сеансов — 16 650 руб.)

«Камни растворяются» (9 сеансов — 16 000 руб.)

«Женское здоровье» (9 сеансов — 18 450 руб.)

«Жизнь без аллергии» (9 сеансов — 18 450 руб.)

«Гипертония без таблеток» (9 сеансов — 16 650 руб.)

«Без болей в суставах» (9 сеансов — 18 000 руб.)

«Чистая кожа» (9 сеансов — 18 450 руб.)

«Повышаем иммунитет» (9 сеансов — 18 000 руб.)

«Детки, не болейте!» (9 сеансов — 14 850 руб.)

ВСЕГО
31
ПРОГРАММА

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



наран

работает
с 1989 года

Комплексное лечение хронических заболеваний без операций и гормонов

Заболевания органов дыхания

- Хронический ринит, синусит, гайморит
- Хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Хроническая пневмония, альвеолит

Сердечно-сосудистые заболевания

- Гипо- и гипертония
- Вегетососудистая дистония, кардионевроз
- Ишемическая болезнь сердца
- Варикозное расширение вен, геморрой

Заболевания мочеполовой системы

- Хронический пиело- и гломерулонефрит
- Хронический цистит, уретрит
- Мочекаменная болезнь
- Энурез, нефроптоз
- Хронический простатит, аденома
- Хронический аднексит, эндометрит, эндометриоз
- Киста яичников, миома матки, мастопатия, фиброаденома молочных желез
- Нарушение менструального цикла, бесплодие

Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

- Экзема, псориаз, акне, угревая сыпь
- Нейродермит, зуд, атопический дерматит
- Остеохондроз, грыжа дисков
- Артроз, артрит, коксартроз
- Подагра

Заболевания нервной системы

- Головная боль различной этиологии
- Дистония, депрессия, глубокое расстройство сна
- Невриты, невралгии
- Заикание, тики
- Болезнь Паркинсона
- Эписиндром
- Болевые синдромы

Заболевания эндокринной системы

- Сахарный диабет I-II типов (сценарий «холода» и «жара»)
- Избыточный вес, ожирение
- Зоб (диффузный, узловой)
- Другие заболевания эндокринной системы

Заболевания желудочно-кишечного тракта

- Хронический гастрит, дуоденит, холецистит, панкреатит, гепатит (сценарий «холода» и «жара»)
- Язвенная болезнь
- Желчнокаменная болезнь
- Расстройство толстого и тонкого кишечника (болезнь Крона, запоры)
- Опухание желудка, кишечника

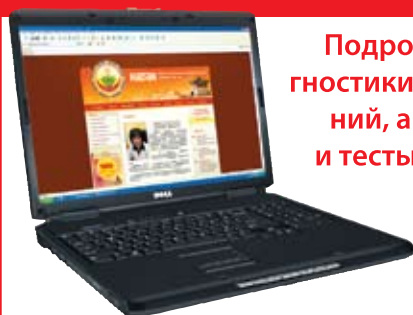
Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

- Конъюнктивиты, блефариты
- Нарушение зрения (катаракта, глаукома)
- Нарушение слуха, отиты
- Аллергические риниты, гаймориты, тонзиллиты
- Аденоиды и полипы носовой полости

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

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

Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48



Подробную информацию о методах диагностики и лечения хронических заболеваний, а также отзывы пациентов клиники и тесты на определение индивидуальной конституции вы найдете на сайтах

www.naran.ru

www.clinicanaran.com

Лиц. МДКЗ №17867/9326

www.naran.ru

www.clinicanaran.com

Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23	Тел.: (495) 510-39-61, 510-39-62
м. «Рижская», проспект Мира, д. 79	Тел.: (495) 681-23-36, 221-21-84
м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6	Тел.: (495) 605-04-90
м. «Таганская», ул. Народная, д. 20	Тел.: (495) 221-21-84, 8(967) 135-55-48
м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10	Тел.: (495) 415-34-35, 8(965) 217-19-21
м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11	Тел.: (499) 904-16-09, 904-16-11
м. «Войковская», 5-й Войковский пр., д. 12	Тел.: (499) 747-49-60, 150-74-10

Клиника «Наран» в Праге:

Прага-6, ул. Миладе Горакове, д.101/64 Тел.: (420) 224-316-809, 224-323-906

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

7 ноября
«Артериальная гипертензия»

14 ноября
«Щитовидная железа – "дирижер" гормональной системы»

21 ноября
«Сахарный диабет I и II типа. Несахарный диабет»

Начало в 15.00.

Вход свободный

Запись по тел.:

8(495) 221-21-84,

8(967) 135-55-48

Дополнительная
скидка на лечение
в эти дни
5%

ПОЧЕМУ «НАРАН»?

21 ГОД УСПЕШНОЙ РАБОТЫ
В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ
ЛЕЧЕНИЯ, разработанные
основателями клиники
Светланой и Баиром
Чойжинимаевыми на основе
методов тибетской медицины

ЛЕЧИМ: не симптомы,
а причину заболеваний,
без операций и гормонов,
без побочных эффектов,
распространенные
хронические заболевания,
а также системные поражения
организма (красная волчанка,
ДЦП, псориаз, сахарный
диабет и др.)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

Тибетский астропрогноз с 01.11 по 30.11

Удачные дни:	Благоприятные дни			Неблагоприятные дни:
1, 7, 22, 30	для стрижки волос:	для начала приема лекарств:	для выезда в дорогу:	нет
	3, 11, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 25, 28, 29	6, 7, 14, 21	1, 3, 7, 11, 15, 19, 20, 23, 25, 27, 29, 30	

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подписку на газету
«Вестник тибетской медицины»
вы можете оформить в любом почтовом отделении России.

Подписной индекс: 99683

Подписная цена по Москве:

45,29 руб. — 3 мес.

90,58 руб. — 6 мес.



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

Свидетельство о регистрации

ПИ №ФС1-01931 от 4.10.05 г.

© ООО «Наран Информ»

Все права защищены и охраняются
законодательством РФ.

Учредитель — ООО «Наран Информ»
(клиника традиционной тибетской
медицины «Наран»)

Председатель
редакционного совета —
С. Чойжинимаева

Главный редактор —

Е. Санжаина

Верстка — М. Лезина

Корректор — Н. Федулеева

Дизайнер — Н. Кривошта, Л. Петренко

Газета выходит 2 раза в месяц
Общий тираж — 1 400 000 экз.

Адрес редакции: 115172,

г. Москва, ул. Народная, д. 20

Тел. (495) 221-21-84

(многоканальный)

Наш сайт: www.naran.ru

E-mail: mail@naran.ru

Газета отпечатана
в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать
25.10.2010.

Заказ №

Цена свободная