



ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 13
август 2012 г.

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

наран работает
с 1989 года

8 (963) 993-12-77 8 (495) 510-39-61
8 (499) 74-74-962 8 (495) 510-39-62
Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК www.naran.ru

АВГУСТ – МЕСЯЧНИК «Моя здоровая семья»



Слово главного
врача

стр. 2



О «Наране»
с любовью

стр. 3



Шкатулка
здоровья

стр. 4



Памяти друга
и учителя

стр. 7



Слово главного врача

Не пренебрегайте гастритом!

Август – пора не только изобилия овощей и фруктов, но и обострения гастритов.



Главный врач и основатель
клиники «Наран», к. м. н.
Светлана Чойжинимаева

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка, которое встречается довольно часто: каждый второй житель Земли в той или иной степени имеет симптомы гастрита. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки протекают длительно и оказывают большое воздействие на работу всего нашего организма.

Основные факторы возникновения данного заболевания такие: нерегулярное питание, злоупотребление острыми, тяжелыми, пряными блюдами, большие перерывы между принятием пищи. Больше других подвержены гастритам люди, принадлежащие к конституции Ветер (худенькие, эмоциональные, говорливые, суетливые), – представители этого типа, холодные по природе, предпочитают холодные продукты питания, холодную воду, сырые овощи и фрукты, принимают холодные лекарства, поэтому им больше других не хватает «огненной теплоты».

«Огненная теплота» – состояние желудка, при котором он способен принять еду и довести ее до «созревания» – кашицеобразного состояния. Температура внутри желудка превышает 37°C, а при переваривании повышается еще больше. В двенадцатиперстной кишке она превышает 40°C. Там пища буквально «закипает», превращаясь в единую пищевую массу. В дальнейшем сок пищи отделяется от мутной гущи. В тонкой кишке эта гуща разделяется на две части: жидкую и густую. Из густой части образуются каловые массы, из жидкой – моча. Сок пищи под воздействием сил тепла (то есть биохимических реакций) доходит до зрелости и с током крови поступает в печень, где превращается в кровь. От «огненной теплоты» желудка зависят здоровье, настроение, цвет кожи, долголетие, сила и тепло тела.

В тибетской медицине желудок называют «котлом для приготовления пищи». Холодные продукты и напитки остужают этот от природы горя-

чий котел, и жизненная сила желудка постепенно ослабевает, теряется его способность переваривать пищу, уменьшается выработка соляной кислоты, увеличивается слизиобразование. Такое состояние в тибетской медицине называется «мажу», оно является корнем всех хронических заболеваний, в том числе гастрита.

Признаками гастрита является ухудшение аппетита: человек ест понемногу, пища переваривается с трудом, есть ощущение дискомфорта в желудке, часто беспокоит вздутие живота, газы не отходят. Боли в животе (в эпигастриальной области) часто возникают после нервного стресса, могут быть острыми, вынуждающими человека принять позу эмбриона. При гастрите часто наблюдаются то запор, то диарея с примесью недопереваренной еды, в теле ощущается холод, конечности становятся холодными, человек физически слабеет, умственные и душевные силы также иссякают, работоспособность и стремление к учебе снижаются. Если гастрит не лечить вовремя, то из-за общего истощения организма ухудшается картина крови, снижается иммунитет, а сам гастрит может закончиться образованием полипов, эрозий и даже раком желудка.

Гастриту способствует любое отклонение от нормы, как в питании, так и в образе жизни, вызывающее возмущение любой из трех конституций. Конституция Слизь возмущается от избыточного употребления сладкой, «холодной» (иньской) пищи, переедания, недостатка физической активности. Возмущение Желчи происходит от пристрастия к острой, горячей, жирной пище и алкоголю, от гнева и раздражительности, присущих людям этого типа. Провоцируют заболевания желудка и избыточная эмоциональная возбудимость, нервозность, поспешность в поглощении пищи, курение, злоупотребление горькими напитками (кофе и чай), которые ведут к расстройству Ветра (нервной системы). Очень часто худощавые люди-Ветры подвержены гастроптозу – опущению желудка, которое также приводит к нарушению его функций и ослаблению метаболизма.

Общие признаки «холода» желудка, или «мажу», – понижение аппетита, тошнота, отрыжка, вздутие живота, ощущение тяжести и переполнения в подложечной области, боли через полчаса после еды, понос непереваренной пищей и слизью, упадок сил, землистый цвет лица, иногда обильное слюноотделение, запоры. О неблагополучии желудка нередко дает знать боль между лопатками в области седьмого шейного позвонка слева, которую принимают за сердечную.

Болезням желудка часто сопутствуют нарушения вкусовых ощущений (что часто вызвано также нарушениями функции поджелудочной железы) и плохие зубы – кариес, пародонтоз.

«Визитная карточка» желудка – язык. Если он в меру красный, налет на нем тонкий, белый, влажный, значит, дело не так плохо, энергия желудка процветающая. Если язык бледный, блестящий, без налета, то энергия желудка слабая. Гладкий язык со слабым развитием вкусовых сосочков указывает на пониженную секрецию желудочного сока, а бороздчатый язык с грубыми сосочками – признак повышенной секреции. Обильный серо-белый налет на языке свидетельствует о накоплении слизи в желудке.

Желудок играет основополагающую роль в нашей жизни, и необходимо внимательно относиться к сигналам неблагополучия, которые он подает, чтобы не столкнуться в будущем с гораздо более серьезными проблемами.

Профилактика:

- не нервничать, научиться расслабляться;
- вести образ жизни с учетом своей природной конституции;
- питаться согласно природной конституции: либо поддерживать пищеварительный «огонь» желудка, либо, наоборот, умирять его;
- периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглоукалывания, постановки банок и других процедур.

Лечение гастрита

В клинике тибетской медицины «Наран» проводится комплексное лечение хронического гастрита без химии и побочных эффектов, в состав которого входят:

- рекомендации врача по образу жизни и питанию,
- фитотерапия,
- иглоукалывание,
- прогревание полынными сигарами,
- стоун-терапия,
- точечный массаж,
- масляные компрессы Хорме.

С помощью такого комплексного подхода нормализуются функции желудка, улучшается состояние всех органов ЖКТ, активизируются внутренние ресурсы организма, укрепляется иммунитет.

При соблюдении всех рекомендаций и советов врача хронический гастрит успешно лечится методами тибетской медицины.

Индивидуальные рекомендации врача тибетской медицины и комплекс процедур помогут вам изменить ситуацию к лучшему.

От состояния
желудка зависит
здоровье,
настроение,
цвет кожи,
долголетие, сила
и тепло тела.

Записаться на прием можно по телефонам:

ст. м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, д. 12,

8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99 312 77;

ст. м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23,

8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

Или на сайте www.naran.ru



О «Наране» с любовью

Татьяна Дианова:

«Я пришла в клинику совсем разбитой и несчастной, с печалью в сердце.

А сейчас я стала другим человеком»



Сегодня я беседую с пациенткой клиники «Наран» на «Войковской» Татьяной Константиновной Диановой, о том, как она нашла свой путь к выздоровлению.

Татьяна Константиновна, пообщавшись с Вами всего минуту, целиком и полностью попадаешь под Ваше обаяние и не веришь, что Вас может что-то беспокоить – Вы просто излучаете свет, мир и спокойствие.

Спасибо огромное за комплимент, но знаете, как говорят в народе: «Будь не красен, да здоров». Приятно осознавать, что я произвожу впечатление здорового человека, однако проблемы все-таки есть. Я, наверное, как и многие люди, не обращаю внимание на свои болячки и недуги. Заболит что-то, так я подумаю: «Ну, поболит и перестанет, отлежусь, и всё пройдет». Так и жила, пока ко мне в гости не зашла моя племянница. Она посмотрела на меня и говорит: «Тетюшка, моя милая, на Вас же лица нет! Что случилось?» А у меня тогда проблемы были с позвоночником: я уже больше полугода не могла спать, страшные боли в спине мучили, руки немели, даже работать не могла. Я пошла в больницу, мне сделали рентген и обнаружили грыжи в позвоночнике. Конечно, порекомендовали операцию, но под нож хирурга ложиться страшно – неизвестно, как операция может закончиться, я в интернете много статей на эту тему прочитала. В общем, я решила подумать, не торопиться. Но ведь я работаю парикмахером-стилистом – все время на ногах, все время с людьми... Нагрузка-то и так большая, так еще спина болит жутко, пальцы не слушаются, немеют. Разве можно в таком состоянии работать? Вот и пришлось на время оставить работу. Я понимала, что нужно что-то делать, но не знала, что. Отчаянье вместе с болью и бессонницей выматывали страшно. Кроме того, раз есть проблемы с позвоночником, то и проблема с кишечником не заставила себя долго ждать. Начались проблемы со стулом, и, конечно, появился лишний вес, чего у меня никогда не было. А для женщины это такая большая проблема, особенно когда всегда была хрупкой, изящной и тонкой, а теперь зеркало и весы говорят тебе противоположное...

И как Вы вышли из этой сложной ситуации?

Спасибо моей семье, которая настояла, чтобы я обратилась в клинику тибетской медицины «Наран». Я, например, ничего не слышала про тибетскую медицину, но племянница и брат проходили лечение в клинике и мне много рассказывали про врачей и методы лечения. Они мне и газету «Вестник тибетской медицины» принесли. Я ее прочитала, родственников, которые прекрасно выглядят и превосходно себя чувствуют, послушала и решила пойти.

Что-то Вас удивило или поразило в клинике «Наран»?

Да, конечно, было удивительно, что администратор-рецепции звонила за день до прихода в клинику, очень вежливо и тактично напомнила мне о визите к врачу-диагносту и уточнила, удобно ли мне время посещения. Но удивления мои на этом не закончились. Придя в клинику, я поражена была атмосферой доброжелательности и тактичности, индивидуальным подходом к посетителям и отсутствием очередей. Диагностика по пульсу для меня тоже стала откровением – мне рассказали о проблемах, которые у меня есть сейчас и которые были очень давно, несколько лет назад. Врач-консультант полностью меня обследовала, рассказала, какая у меня конституция (это еще одно из открытий для меня) и сразу же после диагностики определила, какой мне нужен врач. Судьба подарила мне прекрасного доктора в лице Мергена Вячеславовича Тюрбеева.

Скажите, а отличаются ли врачи тибетской медицины от врачей классической медицины?

Очень разительно отличаются – тактичностью, дипломатией и радушием. Мой врач поразил меня тем, что при первом же взгляде на меня сказал, что внутри у меня живет печаль. Это действительно так: я уже 11 лет вдова, и потеря любимого мужа, конечно, на мне отразилась. Было удивительно, что у такого молодого доктора такие обширные познания организма и души человека. Руки Мергена Вячеславовича просто волшебные, он иголки ставит легко и без боли. После первого же сеанса у него мой организм начал оживать: я впервые за много месяцев спала, спала, как ребенок, провалившись в глубокий и крепкий сон. На следующий сеанс летела как на крыльях. Еще меня приятно удивило, что после каждого сеанса врач интересуется твоим состоянием и, внимательно выслушав, дает рекомендации, советы.

Татьяна Константиновна, скажите, что изменилось в Вашей жизни после посещения клиники тибетской медицины «Наран»?

Так много хочется сказать всему персоналу клиники, своему врачу! Эмоции просто переполняют. Начну с благодарности. Хочу всем сотрудникам клиники сказать огромное спасибо за терпение, чуткость, такт, профессионализм. А как иначе? Я пришла в клинику совсем разбитой и несчастной, с печалью в сердце, с проблемами в женской сфере. А сейчас я стала другим человеком – сон вернулся, руки перестали неметь, боли прошли, после четвертого сеанса я похудела на 3 килограмма, организм работает, как часы, четко, без сбоев. И мне хочется жить, я вернулась в профессию. Просыпаясь каждое утро, я благодарю врачей клиники за их профессионализм и чуткое отношение к своим пациентам. Низкий Вам поклон за Вашу любовь и понимание!

Беседовала Татьяна Тимофеева,
главный редактор газеты

ТИБЕТСКИЙ Астрологический прогноз

АВГУСТ – СЕНТЯБРЬ
(01.08.2012 – 15.09.2012)

**Благоприятные дни
для стрижки волос**

1, 2, 6, 9, 10, 13, 14, 20, 21, 22, 23,
25, 26, 27, 29, 30, 31

В сентябре: 4, 7, 8, 12, 13

**Благоприятные дни
для начала приема лекарств**

1, 3, 5, 6, 7, 15, 16, 28

В сентябре: 1, 8, 9, 6, 12, 13

**Благоприятные дни
для выезда в дорогу**

6, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 20, 24, 26, 29

В сентябре: 4, 7, 9, 10, 13, 14

Антицеллюлитное мыло SOFT с эффектом похудения



В состав мыла входят особые редкие морские водоросли, обитающие на большой глубине океана.

Этот продукт обладает способностью лечения целлюлита, снижения веса, но не имеет никаких побочных эффектов. В нем содержатся элементы, которые обладают активной способностью проникновения в кожу. Как только пена мыла SOFT соприкасается с кожным покровом, они проникают внутрь, очищают поры, улучшают кровообращение, обмен веществ и вымывают подкожный слой жира. Кожа становится при этом упругой, эластичной, выглядит моложе.

Для борьбы с целлюлитом и уменьшения жировых отложений по всему телу мыло наносится на всю поверхность кожи и втирается массирующими движениями в течение 5–10 минут. Для эффективного воздействия на участки тела, подверженные целлюлиту, мыло SOFT применяется при принятии горячей ванны или душа.

Даже если у вас очень чувствительная кожа – мыло для похудения SOFT не причинит вам ни малейших неудобств: никаких побочных эффектов, никакого дискомфорта, только мягкий и деликатный эффект похудения.

Для достижения стабильного положительного эффекта рекомендуется использовать мыло ежедневно не менее 3-х недель.



Шкатулка здоровья

Лето – пора свежих овощей и фруктов. И август из летних месяцев – рекордсмен. Какие же фрукты в августе нас ждут? В этом месяце мы поговорим о пользе яблок, арбуза и груш, при этом яблоки лучше всего употреблять в пищу в запеченном виде, груши – в компотах и киселях, а из арбуза получаются прекрасные цукаты, вкусные и полезные. Любой из нас с детства слышал о пользе ягод и фруктов, и сегодня мы поговорим об этом с точки зрения тибетской медицины. Врачи разъясняют, что у каждого человека своя генетическая конституция, свой обмен веществ, свои индивидуальные особенности, их нельзя сбрасывать со счетов, поэтому и мы рассмотрим рекомендации по питанию для каждой конституции отдельно.



Конституция Ветер

Яблоки полезны не только в сыром виде, но и в печеном. Печеные яблоки способствуют повышению иммунитета, поэтому их полезно употреблять во время начинающейся простуды, гриппа.

Незаменимы они также для тех, кто следит за своей фигурой, находясь на диете. Можно один раз в неделю проводить разгрузочный день, во время которого употреблять только свежие или запеченные яблоки.

Печеные яблоки успешно избавляют от дисбактериоза, а также способствуют восстановлению пищеварения после операций на брюшной полости.

Печёные яблоки

Запекать яблоки довольно легко. Их надо обмыть, удалить сердцевину ножом или специальным, предназначенным для этой операции инструментом. Можно заполнить их сахаром, мёдом, орехами, творогом, сухофруктами, даже мясным фаршем. Запекают яблоки целиком либо предварительно нарезав на ломтики. Время запекания – в среднем 10 минут.

Рецепт для гурманов

Имбирь придает интересный вкус и аромат.

Яблоки заполняются начинкой из молотого миндаля, сверху кладется засахаренный имбирь, все поливается свежим имбирным соком и отправляется в духовку. Готовность в среднем через 45 минут.



Конституция Желчь

Арбуз обладает не только мочегонным, но и мощным желчегонным, жаропонижающим, противовоспалительным, слабительным свойствами.

Арбузный сок используют для витаминных масок лица, которые предупреждают дряблость кожи, придавая ей красивый цвет, гладкость и мягкость.

Арбуз выводит плохой холестерин, укрепляет и утолщает стенки кровеносных сосудов, тем самым предотвращая возникновение приступов инсульта и инфаркта. Употребление арбуза эффективно при малокровии, заболеваниях печени, почек, циститах, камнях в желчном пузыре, ожирении, подагре, атеросклерозе и артрите.

Если рассматривать в сравнительном анализе пользу от употребления некоторых сладостей, а в частности, конфет, и пользу от цукатов, то справедливости ради необходимо непременно признать однозначную победу полезных свойств именно цукатов.

Цукаты из арбуза

Срезать зеленую корку, оставшуюся белую часть корки нарезать полосками. Арбузные корки опустить в холодную воду и варить до мягкости, не разваривая. Из 1 стакана



сахара приготовить сироп с 0,5 стакана воды, добавить сок и цедру 1 лимона, довести до кипения, добавить арбузные корки и варить на слабом огне, посыпая оставшимся сахаром.

Выложить арбузные цукаты на противень, дать обсохнуть при комнатной температуре и переложить в банки для хранения.

Конституция Слизь

Груши содержат Ян-элементы, поэтому обладают согревающим, закрепляющим, дезинфицирующим, мочегонным, противокашлевым и жаропонижающим свойствами. Полезно знать, что компот, приготовленный из сухеных груш, оказывает антисептическое, мочегонное, а также обезболивающее действие на организм человека, снимает спазмы при удушье, сильном кашле и даже показан при туберкулезе легких.

Груши тысячелетиями использовались для лечения простатита, уже через несколько дней после применения грушевого компота наступает поразительный эффект, а длительное его использование приводит к излечению.

В грушах большое содержание железа, необходимого для синтеза здоровых кровяных клеток, поэтому рекомендуется употреблять груши при быстрой утомляемости, головном кружении, учащенном

сердцебиении, а также при потере аппетита, при появлении трещин в углах рта, плохом заживлении тканей и даже при чувствительности к холоду – все это симптомы недостатка железа в организме.

Грушевые компоты полезны также при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей – этот напиток благотворно действует на мочевой пузырь и почечные лоханки.

Однако помните, после того как вы съели грушу, не стоит пить сырую воду, а также есть тяжелую пищу и мясо.

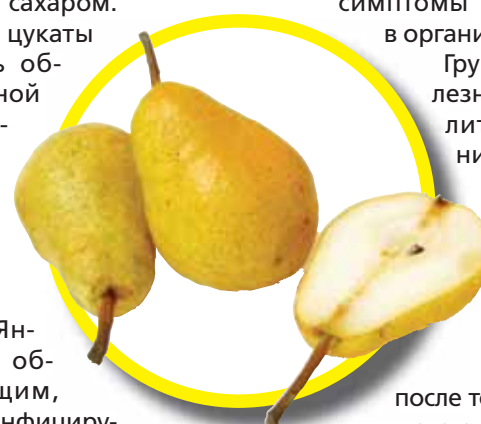
Вареные и печеные груши используют как противокашлевое средство при бронхитах и туберкулезе легких.

Грушевый отвар дают пить лихорадящим больным, он утоляет жажду, успокаивает сердцебиение, улучшает настроение, снимает напряжение.

Компот из груш

Груши нужно помыть, очистить от сердцевины. Это удобно делать, разрезав их на 6 частей. Заливаем кусочки груш холодной водой и ставим на огонь. Доводим до кипения и варим на медленном огне буквально 1–2 минуты. Можно добавить мёд, но лучше это делать, когда компот остынет до 45–50° С. Готовому компоту дать настояться. Компот из груш лучше всего подавать тёплым.

Вот несколько рецептов, которые помогут Вам сохранить бодрость и здоровье!



Байкальские сборы



Восточная мудрость гласит, что «нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением».

Фитотерапия – это лечение фитопрепаратами, лекарственными средствами и сборами, составленными по древним рецептам. Она способствует восстановлению природного баланса человека, стабилизации всех функций организма, искоренению причин болезни.

Клиника «Наран» рекомендует своим пациентам Байкальские травяные сборы.

Лекарственные травы, цветы, соцветия, плоды, коренья, почки были собраны вручную, в экологически чистых районах Алтая, Восточных Саян и на Байкале.

Байкальские травяные сборы:

- сбор сердечно-сосудистый
- сбор при миоме
- сбор при мастопатии
- сбор при простатите
- сбор при жёлчнокаменной болезни
- сбор нефропротекторный (при образовании кист)

Приобрести Байкальские сборы можно по адресам:

ст. м. «Войковская»
5-й Войковский проезд, д. 12,

8 (499) 74-74-960;
8 (499) 74-74-962;

ст. м. «Проспект Вернадского»
ул. Удальцова, д. 23

8 (495) 510-39-61;
8 (495) 510-39-62



Август – месячник «Моя здоровая семья»

Здоровая семья делает человека счастливее и сильнее, поэтому чем больше будет таких семей, тем больше будет счастливых людей на планете.

Слово «семья» непростое, в нем скрываются две морфемы: «Семь» и «Я», то есть «семь-ро таких же, как я» – папа, мама, сестра или брат, бабушка и дедушка. И, кстати, не просто так именно цифра 7 фигурирует здесь – издавна в этом числе принято видеть особый смысл, потому что оно неделимо. И слово «семья» означает единение и неделимость. Семья создается родителями, от их любви и согласия становится крепкой, в ней воцаряется мир.

В августе клиника тибетской медицины «Наран» проводит Месячник – «Моя здоровая семья».

Этот летний месяц мы предлагаем посвятить детям, бабушкам, дедушкам, сестрам, братьям. Что нужно для этого сделать?

Ответ прост: записаться на бесплатную консультацию в клинику тибетской медицины «Наран» к врачу-диагносту, который поможет определить конституцию и даст рекомендации по питанию, образу жизни, а также назначит план обследования, подберет методы лечения исходя из состояния здоровья, чтобы в Ваших семьях были гармония и здоровье и царил атмосфера радости. Ведь Ваше здоровье и здоровье Ваших близких – это основа счастья и мира в семье.

И врачи нашей клиники понимают это, поэтому предлагают Вам скидки на фитотерапию и специальные программы в рамках Месячника – «Моя здоровая семья».

Комплексные процедуры и фитотерапия избавят Вас и Вашего ребенка от следующих хронических заболеваний:

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

Программа включает:

- консультацию врача,
- точечный энергетический массаж всего тела,
- моксотерапию (прогревание полыньными сигарами),
- стоун-терапию,
- баночный массаж,
- 2 фитопрепарата.

После комплексной терапии Вы и Ваш ребенок почувствуете прилив энергии и сил, интерес к жизни, учебе, спорту и новым увлечениям, получите надежную защиту от инфекций, простуд и стрессов. Все процедуры выполняются врачами тибетской медицины.



Получить консультацию врачей клиники «Наран» или записаться на прием можно по телефонам:

ст. м. «Войковская»,

5-й Войковский проезд, д. 12,
8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99-312-77;

ст. м. «Проспект Вернадского»,
ул. Удальцова, д. 23,

8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62

Или на сайте www.naran.ru

Скидки на специальные программы и фитотерапию 10%. С 1 августа по 31 августа.

Восстановление после инсульта и инфаркта	Состояния после перенесенного инсульта (ишемического или гемолитического), инфаркта миокарда	9 сеансов
Лечим усталость по-тибетски	Синдром хронической усталости, бессонница	9 сеансов
Спина без боли	Шейно-грудной остеохондроз	9 сеансов
Камни растворяются	Желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь	9 сеансов
Женское здоровье	Миома, мастопатия, эндометриоз, киста яичников, нарушения цикла	9 сеансов
Гипертония без таблеток	Гипертония, вегето-сосудистая дистония	9 сеансов
Геморрой без операции	Геморрой	9 сеансов
Без болей в суставах	Артроз, артрит и др.	9 сеансов
Мужское здоровье	Простатит, аденома простаты, импотенция	9 сеансов
Здоровый кишечник	Запоры, диареи и другие расстройства кишечника	9 сеансов
Голова без боли	Головная боль	9 сеансов
Студент	Ряд заболеваний, присущих студентам	9 сеансов
Школьник	Ряд заболеваний, присущих детям школьного возраста	9 сеансов
Детки, не болейте	Часто болеющие дети, аллергия, аденоиды, астма, невроты, сколиоз и др.	9 сеансов
Релакс-программа	Депрессия, бессонница, синдром хронической усталости	9 сеансов
Здоровье родителей	Лечение и профилактика хронических заболеваний	9 сеансов
Для молодых мам	Избыточный вес, опущение внутренних органов, остеохондроз, послеродовая депрессия	9 сеансов
Менеджер	Головные боли, остеохондроз, бессонница, снижение либидо, синдром хронической усталости	9 сеансов
Повышаем иммунитет	Профилактика всех заболеваний	9 сеансов
Стройная осанка	Сколиоз у детей, подростков и молодых людей	9 сеансов
Антистресс по-тибетски	Невроты, стрессы, депрессии, синдром хронической усталости	9 сеансов
Сохраним молодость	Снижение веса, снятие напряжения и усталости, подтяжка лица и тела (медовый массаж)	9 сеансов
Здоровая щитовидка	Заболевания щитовидной железы (тиреоидит, зоб I-II-III степени, гипертиреоз, или тиреотоксикоз)	9 сеансов
Онкология	Состояние после химиотерапии, оперативного лечения	9 сеансов



Рубрика «Вопрос - Ответ»

Добрый день! Я развелась с супругом, с которым прожила около 20 лет. Тягостные мысли не оставляли ни на работе, ни дома. Добавился кожный зуд по всему телу, я стала нервной и раздражительной. Обратилась к врачу, сдала кровь на анализ, и оказалось, что уровень сахара составляет 9,3 ммоль/л. Хочу спросить совета и узнать, можно ли вылечить сахарный диабет? Могут ли врачи клиники тибетской медицины «Наран» помочь мне? Буду ждать ответа с надеждой и благодарностью.

Инна Ивановна, 48 лет, г. Москва



Как справиться с сахарным диабетом, отвечает зав. клиникой «Наран» Удальцова, 23 Изольда Ни

Сахарный диабет становится все более распространенным заболеванием. В мире насчитывается от 140 до 180 млн. больных диабетом, что составляет около 3% всего населения планеты. Нарушение водно-солевого баланса приводит к обезвоживанию организма (отсюда постоянная жажда), а вследствие нарушения липидного обмена происходит выпадение жировых веществ на стенках сосудов, развивается атеросклероз в относительно раннем возрасте. Уже к 30–35 годам возможно такое осложнение, как полинейропатия, когда болезнь поражает мелкие сосуды, питающие нервы.

Одним из главных осложнений диабета является ретинопатия (патологические процессы в сетчатке глаза), приводящая к нарушениям зрения и слепоте, глаукоме и катаракте.

Диабет – один из первостепенных факторов развития гипертонии и ишемической болезни сердца.

С позиций тибетской медицины, сахарный диабет – это результат долго накапливаемых организмом функциональных, а затем и органических нарушений вследствие нервных стрессов и деструктивных эмоций, неправильного образа жизни и характера питания.

Сценарий «холода» характеризуется общим упадком жизненной энергии в организме – инь-состоянием. Особенно подвержены ему люди конституции Слизь, страдающие от алиментарного ожирения как следствия переизбытка тяги к сладким продуктам, недостатка физической активности, чувствительные к переохлаждению. Развитие сахарного диабета по сценарию «холода», как правило, происходит на фоне избыточного веса, который является ярким внешним признаком расстройства конституции Слизь (почти 90% больных диабетом II типа имеют ожирение). Большую роль играет также длительность ожирения: у людей, которые страдают избыточным весом в течение 10 лет и более, сахарный диабет развивается в два раза чаще.

Итак, при возмущении конституции Слизь в организме происходит отложение жира во внутренних органах (жировая инфильтрация, или липоматоз), в том числе, в поджелудочной железе, что ведет к снижению ее функции. Клетки поджелудочной железы (островки Лангерганса) перестают вырабатывать инсулин, который необходим для поглощения и утилизации глюкозы, и это влечет за собой разрушительные последствия для организма. Так разви-

вается диабет II типа. Он характеризуется тем, что ткани организма не чувствительны к инсулину и глюкоза не поступает в клетки, в связи с чем повышается ее уровень в крови; развивается в зрелом возрасте у 57% больных ожирением. Больные страдают от ухудшения памяти, слабости, сонливости, метеоризма, повышенной потребности в еде и питье, потливости, отеков. Возможно учащенное мочеиспускание, помутнение мочи (она становится липкой, сахаристой), жжение в мочеиспускательном канале, сладкий и горький привкус во рту.

Сценарий «жара» характеризуется накоплением избыточной энергии Ян вследствие злоупотребления человеком, принадлежащим к «горячей», янской конституции Желчь, острой, жареной, жирной и горячей пищей и крепкими алкогольными напитками. Если это дополняется неправильным образом жизни (долгое пребывание в жарком климате, нарушение режима труда и отдыха) и деструктивные эмоции (раздражительность, гнев), это вызывает возмущение конституции Желчь. Вследствие этого происходит нарушение нормальной работы печени и желчевыводящих путей. Застой, а затем спазмы желчного пузыря приводят к избыточному выбросу желчи в двенадцатиперстную кишку. При этом часть желчи попадает в проток поджелудочной железы и повреждает ее, развивается хронический реактивный панкреатит. Со временем такое регулярное повреждение может вызвать развитие сахарного диабета по сценарию «жара». Характерными симптомами в этом случае будут пожелтение глаз и кожного покрова, постоянное чувство голода и жажды, повышенная возбудимость, ощущение жара в груди и в животе, потливость, непереносимость духоты.

Лечение методами тибетской медицины

Сахарный диабет – не приговор, и не следует культивировать страх перед этим серьезным, но вполне излечимым заболеванием. По опыту клиники «Наран» сахарный диабет можно не только остановить, но даже повернуть вспять. Для этого необходимо, прежде всего, скорректировать характер питания и образ жизни в соответствии с индивидуальной конституцией и сценарием развития заболевания.

Чтобы предупредить развитие недуга, людям конституции Ветер врачи тибетской медицины рекомендуют избегать перевозбуждения, нервозности, депрессивных состояний, не допускать больших перерывов в еде, есть небольшими порциями, не отвлекаясь на посторонние факторы.

Людям конституции Желчь лучше смирять гордыню, избавляться от таких разрушительных чувств, как зависть, ревность, гнев. Питаться следует в строго отведенные часы. Избегать острого, жареного и жирного, соблюдать умеренность в употреблении алкоголя.

Людям конституции Слизь рекомендуется избегать лени, уныния, тепло одеваться, питаться 3–4 раза в день, не принимать несовместимые продукты, есть медленно, тщательно пережевывая, чтобы насыщаться и получать удовольствие от небольших порций.

Выбор методов лечения зависит от конкретного сценария развития болезни.

Самым активным образом при лечении диабета используются такие процедуры:

- массаж,
- иглоукалывание,
- прогревание полыньными сигарами,
- фитотерапия.

Эти процедуры улучшают циркуляцию крови и энергии в организме, имеют противовоспалительный и иммуностимулирующий эффект. Также они оказывают благоприятное влияние на меридиан селезенки и поджелудочной железы. Состояние избытка или упадка энергии в этом меридиане, согласно тибетской науке врачевания, и предопределяет течение болезни. Корректирование энергетического состояния внешними процедурами, как правило, дает поразительные результаты.

Здравствуйте, мы вернулись из отпуска с ребенком, и у нас появилась такая проблема – у сына недержание мочи по ночам. Хочу узнать через Вашу газету, что могут врачи Вашей клиники мне посоветовать, как вылечить сынишку? В этом году ребенок пойдет в школу, и хотелось бы решить эту проблему. Буду ждать Вашего ответа.

С уважением, Ольга, г. Москва



О проблемах и лечения энуреза рассказывает врач клиники тибетской медицины «Наран» на «Войковской» Евгения Горьева

Энурез – заболевание, при котором у больного наблюдается недержание мочи в период сна, чаще это встречается у детей, особенно после отпуска. В теплые деньки, когда ребенок греется на солнышке, многие родители не следят за режимом купания своего отпрыска и вовремя не переодевают его в сухое белье, именно это может спровоцировать начало заболевания. С позиций тибетской медицины, ночное недержание мочи, или энурез, является следствием «холода» почек. Почки в медицинском трактате «Чжуд-Ши» называются «внешними советниками» и «богатырями, поддерживающими спину».

Значение почек в организме не исчерпывается только лишь очищением крови и выведением из организма шлаков и жидкости с мочой – они сохраняют и направляют тепло в органы и ткани, расположенные ниже талии: кости, мышцы и суставы ног, органы малого таза: половые органы, мочевой пузырь, прямая кишка. Особое значение имеют ноги, ведь на подошве ступни находится точка Юцзюань, с которой берет начало энергетический меридиан почек. Поэтому если ноги охлаждаются, холод достигает почек по меридиану из точки R1, чтобы «поселиться» в них.

При «холоде» почек нарушается нормальная цикличность их работы, замедляется кровоток, что приводит к учащению мочеиспускания вплоть до недержания мочи.

Последствия заболевания

Ранняя диагностика позволяет вовремя предпринять необходимые меры для того, чтобы предотвратить развитие заболевания. Ведь легче всего с ним справиться, пока оно ещё не успело набрать силу и, по выражению тибетской медицины, «обзавестись друзьями». Именно этому служит пульсовая диагностика – при «холоде» почек пульс в соответствующих им точках на запястьях рук ощущается «иньским», его толчки ослаблены. А значит, пора начинать лечение. Ведь если меры не будут приняты, болезнь не пройдет сама собой. Энурез может привести к появлению у ребёнка комплекса неполноценности, тяжёлой моральной травме на всю жизнь; он может стать замкнутым, перестав общаться со сверстниками, отставать в физическом и умственном развитии.

Опасность энуреза состоит не только в тех неприятностях, которые он доставляет сам по себе, но и в том, что он способствует ещё большему



увеличению «холода» почек (ведь ребёнок вынужден зачастую подолгу лежать в холодной, сырой постели). С годами это может способствовать развитию таких заболеваний, как киста почки, гидронефроз, нефриты (пиелонефрит, гломерулонефрит), а затем и мочекаменной болезни, простатита и, наконец, импотенции.

В питании следует исключить из рациона холодные продукты (из холодильника), сырые овощи и фрукты, прохладительные напитки, избегать преобладания продуктов, содержащих «холодную» энергию Инь (молоко и молочные продукты, макароны, каши на молоке, картофель и др.), фруктов и ягод, содержащих большое количество витамина С (лимоны, апельсины, черная смородина). И, напротив, в рационе обязательно должны присутствовать продукты с «тёплой» энергией Ян (баранина, лук, чеснок, соль, перец, специи), горячие напитки, имбирный чай.

Лечение энуреза

Лечение в тибетской медицине основано на точности диагноза и понимании причины заболевания. Поскольку энурез относится к болезням «холода», это требует применения внешних физиотерапевтических процедур и соответствующих фитопрепаратов.

К внешним методам воздействия относятся:

- энергетический точечный массаж,
- прогревание лечебными камнями (стоун-терапия) и полынными сигарами,
- монгольское прижигание,
- иглоукалывание.

Комплекс лечебных мер, назначаемых врачами центра «Наран», помогает устранить «холод» почек, улучшить циркуляцию крови и энергии в почках и органах малого таза, восстановить нормальное мочеиспускание, а также укрепить иммунитет. Особо хочется отметить эффективность тибетских фитопрепаратов, которые обладают способностью «согреть» почки, улучшают кровообращение в них, восстанавливают биологические ритмы работы почек.

Вовремя и правильно принятые меры не оставят болезни никаких шансов. Многовековой опыт тибетской медицины, её уникальные препараты эффективны в лечении большинства самых различных заболеваний и помогают почти каждому, кто, избавившись от неведения, выбирает для себя путь здоровья, благополучия и радости жизни.

**Первичная консультация
врача бесплатно!**

**Записаться на прием можно
по телефонам:**

**ст. м. «Войковская»,
5-й Войковский проезд, д. 12,
8 (499) 74-74-962; 8 (963) 99-312-77;**

**ст. м. «Проспект Вернадского»,
ул. Удальцова, д. 23,
8 (495) 510-39-61; 8 (495) 510-39-62**

Или на сайте www.naran.ru

Памяти друга, соратника и учителя

Ушел из жизни Чойжинимаев Баир Галсанович, основатель клиники тибетской медицины «Наран», один из самых авторитетных российских врачей в области тибетской медицины, автор уникальной методики лечения, соединяющей в себе комплекс внешнего и внутреннего воздействия на организм человека. Травник, мануальный терапевт, человек большой души.



Чойжинимаев Баир Галсанович родился в Бурятии в 1958 году. Его становление как врача связано с одним из первых медицинских вузов Сибири – Читинским государственным медицинским институтом. Отсюда начинался путь, который привел его к тибетской медицине и ее популяризации в европейской части России и за рубежом. Он свято верил, что тибетская медицина будет распространяться все более широко и что в будущем люди будут избавляться от своих болезней путем применения естественных методов, близких природе человека. Сегодня, в современном мире, мало самоотверженных людей, преследующих высокие цели, но Баир Галсанович был настоящим подвижником и личностью с большой буквы. Он следовал буддийским принципам сострадания, и тибетская медицина была его жизнью, его предназначением.

В сентябре 1986 года Баир Галсанович начал работать врачом поликлиники № 1 г. Улан-Удэ. И в то же время упорно искал свою дорогу, свой собственный путь в медицине. Учился у известных практикующих эмчи-лам Монголии, Тибета и Китая. В 1989 году вместе с сестрой, заслуженным врачом республики Бурятия, к.м.н. Чойжинимаевой Светланой Галсановной учредил Клинику тибетской медицины «Наран» в г. Улан-Удэ, которая прошла большой и трудный путь становления и сегодня успешно работает в Москве, Петербурге, имеет свои филиалы за границей и приносит избавление от страданий тысячам пациентов.

Доброта Баира Галсановича была не показной, не на публику, а глубинной, естественной, она была его сутью. Его знают как замечательного человека с открытой, мягкой и детской душой. Он любил животных, птиц. Не мог пройти мимо кошки или собаки, чтобы не погладить, не приласкать их. Всегда носил с собой баночку с зерном, чтобы кормить голубей, мог дать денег любому человеку. Так сложилось, что у него не было своих детей, но он испытывал бесконечную любовь ко всем детям. Он поднимал на ноги детей с церебральным параличом, спас ребенка, страдающего сахарным диабетом, и вылечил много детишек с другими заболеваниями. Он умел наладить с пациентами очень особенные, очень теплые отношения. К нему приходили люди на костылях, а уходили без них.

Сотни пациентов с благодарностью вспоминают Баира Галсановича, он живет в их сердцах. Для него пациент всегда был человеком номер один в его жизни, которому он посвящал все свои мысли, все свое время. Он никогда не раз-

делял людей по социальному статусу, по уровню образования, по возрасту. Ему была присуща доброта, идущая от сердца, живая, настоящая, пульсирующая. Он одинаково тепло и внимательно относился к ребенку и пожилому человеку, к высокопоставленному чиновнику и простому человеку.

Баир Галсанович был известным специалистом тибетской медицины по лечению опущения внутренних органов человека. Разработанный им универсальный противовоспалительный сбор, множество других сборов приносит и будет приносить благо людям. Он – автор книг, посвященных заболеваниям, связанных с дисбалансом жизненных начал Ветер, Желчь и Слизь и патологией опорно-двигательного аппарата. Все книги, написанные им и в соавторстве с сестрой, другом и соратником Светланой Чойжинимаевой, имеют целью принести реальную помощь людям, вся их жизнь мотивирована высокими и благородными целями. Быть первопроходцами, расширять границы и диапазон сострадательной помощи людям – это миссия брата и сестры Чойжинимаевых.

Преждевременная и неожиданная смерть Баира Галсановича Чойжинимаева – горькая и невосполнимая потеря. Глубоко сожалеем, склоняемся в скорби, выражаем искреннее сочувствие родным и близким.

**Врачи клиники тибетской
медицины «Наран»**

P.S.

В память о враче тибетской медицины, основателе клиники «Наран» Чойжинимаеве Баире Галсановиче, который при жизни мечтал построить дацан, родные, близкие, коллеги и друзья начинают строительство Молеального дома на его родине. 4 августа, в день его рождения, будет заложен первый камень. Дорогие друзья, просим вас помнить, что строительство любого священного храма является благим делом и улучшает нашу карму. Все желающие могут принять участие в строительстве дугана и перечислить денежные средства:

ОАО АК «БайкалБанк»

Республика Бурятия

г. Улан-Удэ,

ул. Красноармейская, д.28

р/с № 40817810400000000001

на карточный счет 1787461

Данчиновой Галине Галсановне



ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 13
август 2012 г.

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран». Выходит с июня 2005 года.

наран работает
с 1989 года

8 (963) 993-12-77 8 (495) 510-39-61
8 (499) 74-74-962 8 (495) 510-39-62
Режим работы: с 9.00 до 21.00 без выходных

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК www.naran.ru

Поступили в продажу книги С.Г. Чойжинимаевой

- «Как жить не болея»
- «Болезни сильных людей»
- «Болезни нервных людей»
- «Болезни больших людей»
- «Энциклопедия тибетской медицины»
- «Диагностика в тибетской медицине»

Готовится в печать книга
С.Г. Чойжинимаевой
«Сахарный диабет
по горячему
и холодному типу»



Диа-Слим Тамблер

«Диа-Слим Тамблер» – средство для профилактики и лечения сахарного диабета и ожирения. Это полностью натуральный продукт, используемый в аюрведической медицине.

На протяжении тысячелетий дерево птерокарпус сумчатый (Pterocarpus Marsurium) – виджаясар – с успехом использовалось в аюрведической медицине для корректирования нарушений обмена веществ. Результатом усовершенствования древнего метода стал стакан из дерева виджаясар «Диа-Слим Тамблер».

Лекарственное вещество, содержащееся в коре и древесине, эффективно снижает избыточный вес, способствует выведению холестерина, очищает кровь и регулирует уровень сахара в ней.

Использовать «Диа-Слим Тамблер» очень просто.

Вечером наполнить стакан горячей кипяченой водой (70–80°C) и оставить на ночь, накрыв крышкой. А утром выпить содержимое натощак. За ночь вода насыщается активными веществами древесины, приобретая чайный цвет. После того как вода перестанет менять цвет, следует заменить стакан (один стакан вам прослужит 30–35 дней).

При использовании этого стакана может образоваться трещина, так как дерево имеет свойство трескаться, расширяться, пропускать жидкость.

В течение месяца, когда вы пользуетесь стаканом «Диа-Слим Тамблер», следует избегать в пищу бананов, картофеля, вареного риса и хлеба.

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

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77–36080
от 06.05.2009 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 – Т. Тимофеева

Корректор – А. Бомбенкова

Газета выходит 1 раз в месяц

Адрес редакции:
125171 г. Москва, ул. 5-й Войковский
проезд, д. 12
Телефоны:
8(499) 150-74-10;
8(499)156-29-87;
8(499) 74-74-960

E-mail: naran.voyka@mail.ru

Подписано
в печать 15.07.2012
Цена свободная