



**НАРАН** работает с 1989 г.

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ

**В Е С Т Н И К Т И Б Е Т С К О Й М Е Д И Ц И Н Ы**

№ 11 (194) Ноябрь 2016 г. Выходит с июня 2005 г. Ежемесячно.

[www.naran.ru](http://www.naran.ru)



Тибетские фитосборы и чаи



Интернет-магазин  
NARANFITO.RU  
8(495) 180-04-46

## Александр Михайлов,

народный артист РСФСР,  
кинорежиссёр

«Мне за мои картины не стыдно»

Стр. 5

Стр. 2

Слово главного врача

**ШКОЛА ДИАБЕТА.  
«ГОРЯЧИЙ ИЛИ  
ХОЛОДНЫЙ»**

Стр. 4

Мужское здоровье

**НЕ ДОПУСТИТЬ  
ОСЕЧКИ**

Стр. 5

Практика тибетской медицины

**ПОЧЕМУ РАСТЕТ  
ГОРБ?**

**УЧАСТНИК КОНКУРСА  
«КЛИНИКА ГОДА»  
2016 МОСКВА**

**ГОЛОСУЙ**  
за свою клинику  
в эфире радиостанции  
«Комсомольская ПРАВДА» 97,2 FM  
и на [clinika.kp.ru](http://clinika.kp.ru)

**НАША НОВИНКА!**

Для красоты кожи, здоровья суставов

Масло изготовлено по тибетским рецептам, обладает болеутоляющим, восстанавливающим и увлажняющим действием. Масло богато витаминами А, Е, натуральными антиоксидантами, микроэлементами. Содержит магний, который поднимает устойчивость к стрессу, расслабляет мышцы лица и тела.



Акция  
Золотая осень с «НАРАН»

**-30%**

на комплексное лечение  
см. стр. 7

**Зарядись энергией в «НАРАН»**

**ПЕРВЫЙ  
ОНЛАЙН-ПРОЕКТ  
«ПОХУДЕНИЕ  
ПО-ТИБЕТСКИ»:  
«МИНУС 4  
КИЛОГРАММА!»**

УЧАСТНИЦА  
ЕЛЕНА МЕЛЕНТЬЕВАЯ  
ВПЕЧАТЛЕНА ПЕРВЫМИ  
РЕЗУЛЬТАТАМИ ПОХУДЕНИЯ.  
ОБ УСПЕХАХ И ДОСТИЖЕНИЯХ  
НАШЕЙ УЧАСТНИЦЫ ЧИТАЙТЕ  
НА НАШЕМ САЙТЕ  
[WWW.NARAN.RU](http://WWW.NARAN.RU)



**ОФОРМИ ПОДПИСКУ!**

**НАШ  
ПОДПИСНОЙ  
ИНДЕКС  
П3270**

**СО ВСЕЙ РОССИЕЙ  
ПОЛУЧАЙ НА ДОМ  
«ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ!»**

Необычные истории пациентов.  
Почему звёзды выбирают клинику "Наран".  
Полезные советы, рекомендации врачей  
тибетской медицины.

**Клиника «НАРАН» – для тех, кто хочет жить не болея!**



# Слово главного врача. Школа диабета

## «Горячий или холодный?»

### Особенности лечения сахарного диабета 2-го типа



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

Действительно, восточная медицина, к которой принадлежит и одна из древнейших – тибетская, различает диабет, развивающийся по «холодному» и по «горячему» типу. Что это значит, я скажу чуть позже, а пока давайте вспомним, что при этом недуге не усваиваются углеводы в полной мере, то есть не происходит их расщепление до  $CO_2$  и  $H_2O$  с выделением порции энергии (АТФ). Другое название углеводов – сахара, которые подразделяются на моносахариды и полисахариды. Моносахариды – это глюкоза (сахар) и фруктоза (фрукты). Полисахариды содержатся в овощах, крупах, хлебе, мясе и других продуктах.

**Все сахара, в том числе и фруктоза, в конечном счете превращаются в организме в глюкозу, которая и является главным и универсальным источником энергии.**

Основную роль в усвоении глюкозы играет гормон поджелудочной железы инсулин. Это белок, который стимулирует переработку глюкозы клетками. Почти все ткани и органы (например, печень, мышцы, жировая ткань) способны перерабатывать глюкозу только в его присутствии, поэтому их называют инсулинозависимыми. Некоторые же ткани и органы, например, мозг, не нуждаются в инсулине, для того чтобы перерабатывать глюкозу, и они инсулинонезависимые.

При недостаточности инсулина (сахарный диабет 1-го типа) или нарушении механизма взаимодействия инсулина с клетками организма (сахарный диабет 2-го типа) глюкоза накапливается в крови в больших количествах (гипергликемия), а клетки организма (за исключением инсулинонезависимых органов) лишаются основного источника энергии.

**– Что же практического может извлечь из этого больной диабетом?**

– Об этом мы сейчас будем говорить. Тибетская медицина относит плохое усвоение углеводов к проблемам несварения. Несварение бывает двух типов – холодное и горячее. Напомню, что по восточной традиции людей делят на три типа – «Ветер», «Слизь» и «Желчь». Две первые конституции относят к холодным типам (инь), третью – к горячему (ян). «Ветры» – худые и подвижные, «Слизи» – полные и медлительные, «Желчи» – крепко сбитые и решительные. Я недавно вернулась из Монголии, там большинство людей принадлежит к конституции «Желчь», а почему? Да потому, что они три раза в день едят мясо, которое является янским («горячим») продуктом. Преобладание его в рационе

определяет конституцию людей. Мясо возбуждает печень, которая выбрасывает много желчи. Избыток ее способствует «перегреву» организма, выработке излишнего количества холестерина, повреждению клеток поджелудочной железы, в которую она попадает через двенадцатиперстную кишку, и блокирует выработку инсулина.

**– Вы рассказали про механизм развития диабета по «горячему» типу, а каким образом возникает диабет по «холодному» типу?**

– Читатели, наверное, уже запомнили, что холодные конституции – это «Ветер» и «Слизь». Диабет «Ветров» развивается чаще всего у детей, и соответствует диабету 1-го типа. У людей с конституцией «Слизь» и смешанной «Слизь-Ветер», как правило, развивается диабет 2-го типа. Этой формой страдает около 85% диабетиков, и это, как правило, взрослые люди. В чем причина этого расстройства у них? Опять же, в неправильном питании, увлечении «холодными» иньскими продуктами: молоком и его производными, употребляемыми в холодном виде, сырыми овощами, фруктами и ягодами, бутербродами, хлебобулочными изделиями и сладостями, картофелем. Все они на фоне почти полного отсутствия специй и соли охлаждают организм. Кстати, имейте в виду, что самый иньский («холодный») продукт – это вода, и если увлекаться ее чрезмерным питьем, даже при условии, что она будет комнатной температуры, можно заработать несварение по «холодному» типу.

**– Ну уж даже и комнатной?..**

– Все знают, что температура нашего тела в норме – 36,6 градусов, и любой продукт с меньшей температурой, попавший внутрь организма, будет его охлаждать – таков закон физики. В первую очередь от такого питания охлаждается желудок. Стенки его обволакиваются слизью, и он перестает полноценно переваривать пищу, снижается выработка соляной кислоты и пепсинов, из-за чего становится невозможным переваривание белков. Дальше возникает порочный круг: нет полноценного расщепления углеводов в двенадцатиперстной кишке, а значит, и сахаров. Это возможно только в том случае, если предварительно в желудке были переварены белки животного происхождения, которые по своему характеру – кислотные. Они «мешают» полноценно действовать щелочным ферментам поджелудочной железы и печени, работающим в двенадцатиперстной кишке. Симптомы этого – отрыжка, изжога, вздутие живота, ощущение тяжести после еды, постепенно формирующиеся хронические запоры. Большое количество возникающей при этом слизи диффундирует, то есть просачивается в головку поджелудочной железы и опять-таки блокирует выработку инсулина. Как следствие, возникает диабет «холодного» типа.

**– Вы упомянули про детский диабет. В чем причина его возникновения?**

– У детей на фоне сильного стресса, совпавшего с периодом ослабления иммунитета, например, во время или после болезни, может возникнуть недостаток инсулина. Это происходит от того, что мозг оказывается заблокированным и перестает регулировать должным образом деятельность внутренних органов. В такой ситуации пострадает тот орган, у которого «плохая наследственность», например, поджелудочная железа. Из-за плохой иннервации могут погибнуть бета-клетки, вырабатывающие инсулин. Тибетская медицина говорит, что в результате стресса возникает перекос энергии в организме. Большая ее часть расходуется на поддержание работы мозга, пришедшего в крайнее возбужде-

ние. Естественно, что остальные органы «голодают». В данном случае имеет место сильнейшее расстройство «Ветра», то есть нервной системы.

**– То есть нужно корректировать питание и образ жизни в зависимости от того, по какому сценарию развился диабет?**

– Совершенно верно. Количество людей, страдающих диабетом, резко увеличилось во всем мире. Почему это происходит? Отчасти из-за употребления продуктов, содержащих большое количество консервантов. Срок хранения – одно из основных требований торговли, и производители стремятся любыми путями увеличить его. Но консерванты блокируют не только разложение конкретного продукта. Попадая в наш организм, они замедляют обменные процессы, препятствуют полноценному перевариванию пищи и своевременному обновлению клеток. Вот почему так важно питаться по возможности продуктами со своего сада-огорода или с рынка, самим делать заготовки и консервации без использования «химии». Любая хозяйка знает, что лучшими натуральными консервантами являются соль, сахар, уксус и мед. Кстати, перебродивший сахар, как, например, в перекрученной с ним черной смородине или другой ягоде, не принесет вреда даже диабетикам.

Людам с конституцией «Желчь» нужно приглушить огонь пищеварения, для этого следует ограничить в своем рационе соль, перец, лук, чеснок, мясо, особенно жирное, пищу с острым и кислым вкусом. Все это, включая крепкий алкоголь, – согревающие продукты, а в организме и так много жара, поэтому потребление их надо ограничить. Не хочу сказать, что на всю оставшуюся жизнь, но 2–3 месяца нужно выдержать строго, затем можно будет чуть «ослабить вожжи».

Не запрещаются вкусы – вяжущий, горький и даже сладкий. Сладким вкусом обладает, например, молоко, хлебобулочные изделия. Конечно, увлекаться ими не стоит, но позволить себе пару раз в неделю можно.

В качестве физической нагрузки лучше всего подойдет занятия йогой и даже медитация. Для этого нужно просто сесть в удобной позе и следить за своим дыханием в течение 15 минут. Делать это можно по утрам или вечерам за 1 час до или через 1 час после еды. Эта практика способствует восстановлению нарушенных обратных связей в организме, приведению к норме обменных процессов, в том числе и по са-

харам. Слишком интенсивные упражнения будут перегревать организм, в котором и так избыток тепла.

Диабетикам по типу холода, а это люди с конституцией «Слизь», нужно, наоборот, разжечь огонь пищеварения. Поэтому рекомендованные вкусы для них – острый, кислый, соленый. Значит, им нужно добавить в еду соли, перца, других приправ. Не возбраняется мясо, опять же, со специями. В качестве первых блюд – суп-харчо, шурпа, борщ с квашеной капустой, наваристые щи – все это будет стимулировать печень согреть организм, убирая из него излишнюю слизь. Молочные продукты употреблять только в согретом виде, с добавлением корицы, соли или небольшого количества меда. Творог – лучше в виде сырников или запеканки, и опять же, предварительно согреть.

Обязательно показаны физические упражнения с хорошими нагрузками – «до пота», если, конечно, позволяет сердце. Если же сердце слабое, то и в таком случае умеренные нагрузки будут способствовать его укреплению, увеличению скорости обменных процессов во всем организме. Значит, инсулин пойдет в клетки быстрее, и можно будет отказаться от сахароснижающих препаратов.

**– Кстати, о препаратах. Как Вы считаете, с какого уровня сахара в крови можно уже снижать их прием? На этот счет мнения расходятся даже у врачей.**

– Думаю, что 7–8 единиц – не повод класть таблетку в рот. Лучше скорректировать питание, и сахар придет в норму естественным образом. Нужно понимать, что таблетка не устраняет причину диабета, скорее, наоборот, она «отучает» организм регулировать процесс самостоятельно, нарушает природный механизм обратной связи. Если в машине загорелась лампочка неисправности, вам же не приходит в голову отключить ее. Разумный человек понимает, что нужно устранить причину неисправности. Но ведь сахароснижающими таблетками мы бьем именно по лампочке. Конечно, существует риск осложнений диабета – стопа, почки, печень, глаза и другие органы страдают от недостатка питания, о чем мы говорили в самом начале беседы. Поэтому добиваться снижения уровня сахара в крови нужно, но лучше делать это путем корректировки питания и образа жизни. Такой путь больше соответствует законам природы.

Беседовал Сергей Андрусенко

### 14 НОЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ



Приобрести книги Светланы Галсановны Чойжинимаевой можно в филиалах клиники "Наран" или в интернет-магазине [naranfito.ru](http://naranfito.ru). Тел. 8-800-333-14-00



## Первый онлайн-проект «Похудение по-тибетски»: «минус 4 килограмма!»

Первые результаты Елены Мелентьевой, участницы проекта клиники тибетской медицины «Наран»



**Елена Мелентьева:** «Захотелось обновления во внешнем облике. И надо же, небеса меня услышали! Неожиданно узнаю, что в клинике «Наран» стартует новейший проект «Похудение по-тибетски». Практически не раздумывая, сразу осенило, что это знак свыше!»

«Вы видите, какие у меня произошли перемены!», – восклицает участница во время беседы, – «Уже скоро я стану совсем стройной, как кипарис».

Она с большим интересом окунулась в участие в проекте, самой избавиться от лишних килограммов ей не удавалось.

«Очень много задавала вопросов докторам, поскольку все для меня ново и интересно!» – написала женщина в своем блоге в Фэйсбуке.

– Хочется отметить, что с Еленой Владимировной приятно работать, она очень позитивный человек. В период подготовительного этапа мы уравнили ее конституцию «Ветер», возмущение которой стало спусковым механизмом для ее заболеваний. Для этого назначена специальная фитотерапия, откорректировано питание. С помощью метода «поющие чаши» поработали с ее жизненной энергией и тем самым помогли нашей пациентке обрести внутренний покой, у нее нормализовался сон. С помощью глубокого массажа живота и медных банок «поставили» на место опущенный желудок (гастроптоз), – прокомментировала главный врач клиники «Наран» Лина Буяк.

Проект «Похудение по-тибетски» перешел к основному этапу программы. Сейчас Елена Мелентьева проходит интенсивный курс комплексного лечения: иглорефлексо-

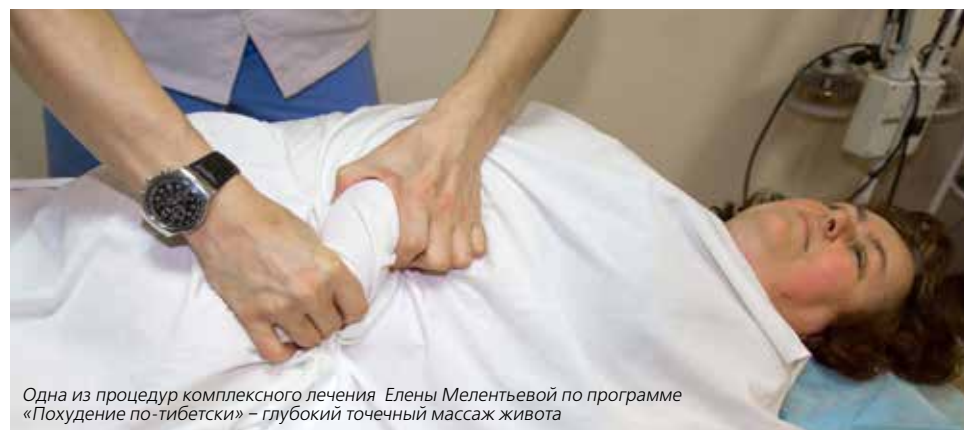
терапия, точечный массаж, моксотерапия, вакуум-терапия и введены дополнительные фитопрепараты.

– Объемы фигуры существенно уменьшились, потому что благодаря комплексному лечению из организма ушел застой лимфы, воды, восстановлена циркуляция энергии, улучшился обмен веществ, – подчеркнула Лина Буяк.

Читайте персональный блог Елены Мелентьевой, следите за новыми достижениями участницы проекта «Похудение по-тибетски» от клиники «Наран».



Лечение методом «Поющие чаши» проводит врач клиники «Наран» Вадим Доржиев



Одна из процедур комплексного лечения Елены Мелентьевой по программе «Похудение по-тибетски» – глубокий точечный массаж живота

## Язвенный колит – это избыток «Жара»

Тибетская медицина, в отличие от современной, знает причины этого хронического заболевания



**Владислав Лян,** врач клиники «НАРАН», м. «Юго-Западная», тел: 8(495)180-04-43

Оно относится к болезням «жара» и вызывается попаданием чрезмерного количества желчи в желудочно-кишечный тракт.

### Симптомы язвенного колита

Неспецифический язвенный колит – это хроническое воспалительное заболевание слизистой оболочки толстого кишечника, при котором возникают следующие симптомы:

- неустойчивый жидкий стул с примесью крови от 2 - 3 до 10-15 раз в день
- как следствие, снижение веса
- анемия (малокровие)
- спастические боли в животе
- тенезмы (тщетные позывы к частому испражнению)
- нерегулируемая дефекация (например, при кашле)
- язык красный с жёлтым налётом.

В области шеи, по ходу меридиана толстого кишечника, возникают болевые ощущения. Так как кожа отражает состояние пищеварительного тракта, то и её состояние при язвенном колите значительно ухудшается: начинают расслаиваться ногти, на пятках кожа грубеет, а на руках сохнет и растрескивается. Нарушается всасывающая и пищеварительная функции кишечника, что ведёт к нарушению стула – человека мучают поносы с зеленью, слизью и кровью, остатками непереваренной пищи, в области ануса появляются трещины, зуд и жжение.

### Причины язвенного колита

«Нет желчи, и жара не может быть», – говорится в древнетибетском медицинском трактате «Чжуд-Ши». Болезни «жара» возникают из-за возмущения конституции «Желчь», которая характеризуется избытком «горячей» янской энергии и анатомически включает в себя печень и желчный пузырь. Возмущение конституции «Желчь» в первую очередь происходит в результате неправильного образа жизни (чрезмерных физических нагрузок, длительного пребывания на жаре). А также вследствие нерационального питания, в частности, частого употребления острой, жареной, солёной, жирной, очень горячей пищи и алкоголя. Все эти факторы создают дополнительную нагрузку на печень, повышают её активность и усиливают выработку желчи. Избыток желчи поступает через желчные протоки в кишечник даже тогда, когда в нём отсутствует пища. А так как желчь обладает сильными щелочными свойствами, она вызывает раздражение и изъязвление стенок кишечника. Воспалительные процессы становятся причиной спазма и кровавых поносов с желчью. Постепенно изъязвления превращаются в язвы, что говорит об окончательном внедрении «жара» в кишечник.

### Осложнения язвенного колита

Несвоевременное лечение язвенного колита может привести к серьёзным осложнениям, таким как:

- токсическое расширение кишечника;
- внутреннее кровотечение;

- прободение стенки кишечника с последующим перитонитом;
- сужение просвета кишечника и нарушение кишечной проходимости;
- полипоз толстого кишечника.

Через 8–10 лет хронического течения болезни появляется риск злокачественного поражения стенок толстого кишечника и развития инфильтративного рака. Распространённым осложнением язвенного колита являются геморрой и трещины заднепроходного отверстия. Воспалительные процессы в кишечнике не обходят стороной и другие внутренние органы, становясь причиной различных заболеваний: пневмонии, панкреатита, гепатита, пиелонефрита, мочекаменной болезни. С язвенным колитом могут быть связаны болезни суставов, гнойные поражения кожи (пиодермия), заболевания глаз (конъюнктивит, кератит) и даже расстройства психики.

### Нейтрализовать агрессивную желчь

Комплексное лечение методами тибетской медицины оказывает высокоэффективное противовоспалительное и заживляющее действие на кишечник. Кроме того, очищает печень и желчевыводящие пути, нейтрализуют агрессивное действие желчи. Правильный выбор лекарственных средств и процедур и соблюдение всех рекомендаций врача тибетской медицины предотвратит развитие осложнений и значительно улучшит состояние пациентов, страдающих от язвенного колита. Врачи тибетской медицины предупреждают, процесс полного излечения требует не один курс комплексного лечения. Очень важно при данном заболевании соблюдать правильное питание. При язвенном колите ни в коем случае нельзя есть горячую острую пищу, пить алкогольные напитки или курить табак, поскольку все это возбуждает желчь и усиливает раздражение толстой кишки. Благоприятна теплая пища с минимальным содержанием соли, специй и масла. Еда должна быть свежеприготовленной. Следует избегать жареной, жирной, солёной и тяжелой пищи, особенно жирного мяса, а также переизбытка.

### СВЕТЛАНА ЧОЙЖИНИМАЕВА ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ ВО ФРАНКФУРТСКОЙ КНИЖНОЙ ЯРМАРКЕ-2016

Основатель и главный врач клиники «Наран» побывала в Германии на крупнейшей в мире ярмарке книг и мультимедиа. Доктор Светлана Чойжинимаева является автором 35 книг о теории и практике тибетской медицины, с 2005 – года шеф-редактор единственной в России ежемесячной газеты «Вестник тибетской медицины». На Франкфуртской книжной ярмарке основатель клиники «Наран» оказалась единственным автором, представившим для ознакомления иностранным издателям книги о тибетской медицине. Всемирная книжная выставка во Франкфурте-на-Майне привлекает к себе внимание не только книгоиздателей (как бизнесменов), но и политиков, историков и конечно, читателей. «Масштабы поражают! Прошли интересные встречи с представителями Великобритании, стран СНГ, Финляндии, Голландии, Италии, Германии, США и многих других стран. Хочу отметить, что интерес к тибетской медицине есть! Довольно интересная встреча прошла с издательским домом из Канады, проявившим интерес к моим книгам. Было очень интересно пообщаться с представителями Израиля, они приглашают к сотрудничеству и даже предлагают открыть у них клинику!» – поделилась впечатлениями по итогам поездки основатель и главный врач клиники «Наран» Светлана Чойжинимаева. Каждый год в течение пяти дней Франкфурт-на-Майне становится центром медийного сообщества. Из более чем 100 стран мира съезжается более семи тысяч экспонентов. А книжный выставочный центр «Buchmesse» посещает порядка 300 тысяч участников и 10 тысяч аккредитованных журналистов международных СМИ.







# Бесплодие и ритуальная медицина

## Момент зачатия ребенка – это настоящий процесс таинства



**Изоolda Ни**, врач клиники «НАРАН», м. «Юго-Западная», тел: 8(495)180-04-43

Ихотя современная медицина дает разумное объяснение с точки зрения физиологии человека, все же есть неподвластные простой анатомии моменты. У многих народов есть понятие «перерожденец». Как это происходит и почему? Есть пары, которых врачи обследуют и дают заключение – здоровы. Однако зачать малыша у них все равно не получается. Немало жизненных историй, когда, отчаявшись, супруги усыновляют ребенка. И через некоторое время происходит необъяснимое – бездетная женщина беременеет. Например, у восточных народов – бурят, японцев, китайцев, монголов – в таких случаях говорят: «Дух ребенка пришел в семью». Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 8% супружеских пар в течение репродуктивного периода жизни сталкиваются с проблемой бесплодия.

### «Красные» и «белые» элементы

Тибетская медицина говорит о бесплодии так: «Бесплодие подобно земле, в которую не брошено семя, а также когда семена брошены в плохую землю». Земля – это женское начало, семена – мужское начало. У женщин – «красные элементы», у мужчин – «белые элементы» (сперма). При их благоприятном сочетании и полноценности возможно наступление зачатия – беременности. Однако и при таком стечении обстоятельств не все пары могут стать родителями. Тибетская медицина основана на философии буддизма. В древности доктора Тибета объясняли, что в момент зарождения новой жизни обязательно должен присутствовать Вселенский дух, некая невидимая энергия. В буддизме и тибетской медицине такую энергию называют сознанием, в христианстве и у мусульман – дух, душа. Поэтому принято считать, что только наличие трех составляющих: здоровое семя, плодородная земля и здоровое сознание – путь к успешной беременности. Однако, многие современные пары следуют рекомендациям современной медицины – спешат обратиться за помощью к методу экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). Сейчас очень много семей, которые видят свой выход только в процедуре искусственного зачатия ребенка. Женщина вынуждена принимать самые сильные гормональные препараты, поскольку по факту, это процедура искусственного зачатия ребенка. Некоторые супруги вынуждены повторять по 5-6 раз попытки ЭКО, которые часто заканчиваются выкидышем. Это не только большие финансовые затраты. Несостоявшаяся беременность очень сильная психологическая травма для обоих супругов. У многих пар, рождаются дети, чаще всего страдающие аутизмом. Поскольку ЭКО – это все же не естественный процесс зачатия малыша.

### Дисбаланс и застой

Тибетская медицина считает, что одной из причин бесплодия могут стать симптомы болезней «жара» или «холода» у супругов. А также нарушение баланса регулирующих конституций «Ветер», «Слизь» или «Желчь». Вследствие чего возникает дисбаланс и истощение жизненной энергии. И даже если бездетная пара прошла лечение методами тибетской медицины, убрала возмущение своих доша, и даже после – беременность может не наступить. Потому что супруги добились гармонизации, здоровья в физическом плане, однако для желаемого результата необходимо еще и «притянуть» как раз ту самую божественную энергию (дух, душа, сознание), которая будет участвовать в процессе зачатия. Для того, чтобы все три компонента успешной беременности присутствовали вместе, как раз и призвана помочь ритуальная или обрядовая медицина. Священнослужители объясняют таким парам о необходимости проведения определенных ритуальных процедур. То есть совершить некие обряды, чтобы умиротворить духов и попросить их о защите, благосклонности к их просьбе стать родителями. Верующие христиане для того, чтобы призвать даящую детей энергию, ходят в церковь к заступнице святой блаженной Матроне Московской. Например, жители острова Сицилии в Италии за помощью обращаются к католической святой отшельнице, покровительнице города Палермо и всей Сицилии Святой Розалии. У восточных народов, например в Монголии, Бурятии, Калмыкии, семейные пары идут в буддийский храм, где священнослужители – ламы совершают специальные обряды, молебны, обращаясь к покровительнице женщин и детей, богине «Зеленая тарга». В каждой стране с ее национальной конфессией есть множество фактов, когда после обращения за помощью к обрядовой медицине, семейные пары обретали счастье материнства и отцовства,

а их малыш был дарован им «свыше». Это и есть обрядовая медицина.

### Лечение бесплодия в клинике «Наран»

Тибетские доктора уверены: болезнь – следствие целого комплекса причин, как физиологических и психологических, так и энергетических. Клиника тибетской медицины «Наран» не использует в лечении гормональные препараты или оперативное вмешательство. Супружеским парам назначаются натуральные природные фитопрепараты, математически точно выверенные древней практикой тибетских ученых-медиков, даются рекомендации о том характере питания и образе жизни, которые будут благоприятны для их здоровья. Совместно со своим лечащим врачом семейные пары проходят лечение в клинике и, как правило, желанная беременность наступает.

### Из врачебной практики доктора Светланы Чойжинимаевой:

«Три года назад ко мне пришла на прием пациентка. Обаятельной француженке было уже на тот момент 42 года. В Москве она жила и работала. Со своим гражданским супругом они долгое время не могли иметь детей. Пройдя всевозможные обследования, они получили вердикт врачей – «здоровы». Однако получить разъяснение, почему женщина не беременеет, так и не смогли. Отчаявшись, пациентка обратилась ко мне. Я ее осмотрела, провела диагностику по пульсу и сеансы глубокого точечного и энергетического бесконтактного массажа. А спустя несколько месяцев женщина позвонила и взволнованно сообщила: «Светлана Галсановна, Вы сотворили чудо! Я беременна!» После рождения крепенького малыша она снова позвонила и поделилась радостью, что стала мамой. Сейчас ее мальчику уже больше двух лет.

## Не допустить осечки

### Ранняя импотенция – проблема, которая все чаще возникает у молодых мужчин



**Михаил Гунаев**, врач клиники «Наран», м. «Таганская», тел: 8(495)180-04-42

Мужская сила является как предметом гордости, так и причиной немало беспокойства и даже страданий. К сожалению, эректильная дисфункция нередко встречается и у молодых, и, казалось бы, абсолютно здоровых мужчин. И мало кто из них на свой вопрос: «Почему это произошло со мной?», – услышит ответ: «Потому что у вас «холод» в почках».

Помимо эмоциональных проблем – образ жизни, суэта мегаполисов, стрессы – одна из основных причин – «холод» в почках. Это доказанная веками аксиома докторов тибетской медицины. Древние врачеватели Тибета установили анатомическую особенность человеческого организма: почки и надпочечники снабжают кровью и энергией все органы и ткани малого таза. И поэтому застойные явления, возникшие вследствие накопления «холодной» крови, запускают воспалительные процессы в простате, обостряют хронические заболевания и инфекции (хламидии,

уреаплазму, вирус герпеса, цитомегаловирус и др.) и в том числе влекут к импотенции.

### Откуда холод?

«Холод» проникает и накапливается в организме мужчины, как изнутри, так и извне. Это происходит в результате на первый взгляд вполне безобидных и привычных моментов повседневной жизни: употребление холодной воды, пива, купание в прохладных водоемах, увлечение моржеванием и контрастным обливанием. Например, в Европе популярно посещение уличных кафе, даже если это уже прохладное время года, и распитие пива. Незаметно, но верно эти обстоятельства влияют изнутри и внешне на состояние почек. Холодные напитки, охлаждающие процедуры способствуют накоплению «холода» в этом теплолюбивом органе. В результате происходит замедление кровообращения, со временем развивается застой крови и образуются отложения солей. В итоге ухудшается фильтрация мочи, осадки выпадают в виде камней не только в лоханки почек, но и в мочевого пузырь. И один из тревожных сигналов проблем с почками и нарушений половых мужских функций – неудачи в сексуальной жизни.

### Не затягивать с визитом

Проблема эректильной дисфункции чрезвычайно распространена у современных мужчин. Однако далеко не каждый, столкнувшись с такой ситуацией, тут же обращается за профессиональной помощью. Ведь для многих озвучить проблемы с эрекцией – значит признать половое бессилие. Однако это именно тот случай, когда необходимо пренебречь надуманными условностями и обратиться к докторам. В клинике тибетской медицины «Наран» лечение пациента осуществляет один врач, независимо от специфики заболеваний. Как показывает многолетний опыт врачей «Наран», проблема эректильной дисфункции в 90% случаев решается! Способность к нормальной эрекции можно восстановить примерно за 2-4 месяца лечения. К пациентам возвращается мужская сила с по-

мощью эффективного лечения без всяких гормонов и химических препаратов.

### Результаты лечения:

- нормализация половой и эндокринной функции;
- улучшение кровоснабжения полового члена;
- нормализация чрезмерного оттока венозной крови от полового члена;
- устранение воспаления в мочеполюевой сфере;
- устранение проблем урологического характера;
- гармонизация психоэмоционального и физического состояния;
- улучшение функций кавернозной ткани;
- улучшение иннервации тканей полового члена.



## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Гинекологические заболевания – бели, миома, фибриомиома матки, аднексит, обильные менструации, эндометрит, маточные кровотечения.

Противовоспалительное и противомикробное действие в области мочеполовой системы, борется с различными урогенитальными инфекциями, снимает отек слизистой, боли и спазмы, а также другие симптомы гинекологических воспалений, оказывает дополнительное кровоостанавливающее действие.



## МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аденома предстательной железы, простатит, уретрит, пиелонефрит.

Целенаправленно действует на улучшение функции предстательной железы, оказывает сильнейшее противовоспалительное действие, облегчая тем самым симптомы простатита, затрудненное мочеиспускание и, снимая боли в области мочеоточника и предстательной железы, благотворно влияет на микроциркуляцию, улучшает кровообращение в области малого таза.



**Лечение без химии, гормонов и операций**



# Александр Михайлов, народный артист РСФСР, кинорежиссёр: «Мне за мои картины не стыдно»

Вся страна цитирует фразы из всем любимейших фильмов «Мужики», «Любовь и голуби», «Одиноким предоставляется общежитие»



Александр Михайлов, народный артист РСФСР, кинорежиссёр.

**Он снялся почти в 80 кинофильмах и сыграл огромное количество ролей в театрах. Высокий, статный, он, как и прежде, невероятно обаятелен, интеллигентен и при этом очень прост в общении. Спустя много лет очередная встреча с клиникой «Наран» прошла в теплой дружеской атмосфере. О кровном родстве с бурятами, о буузах и диком степном луке, о буддизме и планах дожить до 99 лет – в эксклюзивном интервью Александра Михайлова для «ВТМ».**

– Кровное родство с бурятами я ощущаю с детских лет. В послевоенное время бурятка по имени Надя (мама ее так называла) практически спасла меня от смерти, когда я ходил по помойкам и собирал остатки пищи. Она как-то пришла и говорит маме: «Стешка, Стешка, Шурка у тебя худой совсем, померет скоро. Я буду молоко носить, можно?». И на этом молоке я и держался. У меня с бурятами большая тесная связь. Я и родился в землянке, в 85 метрах от Цугольского дацана – это уникальный храм, которому уже 215 лет. Вырос я на реке Онон, большая связь с Чингис-ханом, всего и не пе-

речислишь, долго рассказывать. Буряты для меня – это мои степи, моя судьба.

**– Часто удается бывать на малой родине?**

– Я стараюсь каждый год побывать на родине, обязательно заезжаю в Цугольский дацан. Был не раз и в Иволгинском дацане в Улан-Удэ. Однажды мне несказанно повезло, мне была предоставлена большая честь бурятскими монахами – незащищенного Хамбо-ламу Итигэлова спустили, и я прикоснулся к нему. И хочу отметить: это не мощи, это живой человек. В тот момент какие-то вещи странные происходили, не хочу сейчас фантазировать. Я верю в его феномен, верю, что происходит любопытнейший процесс. Все это не просто уникальное явление, это одно из чудес света. А ведь если вспомнить из истории, когда при жизни он куда-то приезжал, за ним шли огромное количество животных. Я люблю свою малую родину. С моим замечательным земляком из села Улеты Виктором Михайловичем Шкулевым пять лет назад мы основали кинофестиваль в Забайкалье. Ведь наши края необычные по своей силе и энергетике!

**– Расскажите, пожалуйста, о Вашем первом знакомстве с «Нараном».**

– Несколько лет назад у меня был такой небольшой вояж в клинику «Наран», и потом опять суета-суета. А вот супруга Ксения к вам наведывается и ненавязчиво поддерживает мне тонус с помощью ваших препаратов. Но всему свое время приходит и надо долги платить, да и ведь мы одной крови, как у Маугли (смеется). Да и, как говорят, всегда, когда здоров, особо не дергаешься, живешь и живешь. А потом – раз прихватило, два прихватило и еще какие-то вещи... Ну, к кому пойдешь? Да к своим пойдешь! К тем травам, на которых вырос, к тем корням своим, и я верю и чувствую по себе, что лечит по-настоящему! Критических моментов нет, но хотелось бы пожить до 99 лет и без маразма, а там как Бог даст (смеется). Поэтому я думаю, все еще впереди. Я очень рад оказаться в вашем центре и чувствую, что плечи освобождаются. Я вообще не люблю ходить в клиники, редко бываю, так как родословная хорошая – предки из старообрядцев. Здесь в «Наране» я тепло ощущаю:

по взглядам, по атмосфере, по биополям. И, да, здесь маленький уголок моей родины. Я очень люблю бурятскую кухню, доверяю бурятской медицине.

**– Сейчас Вы снова собираетесь на гастроли, поделитесь Вашими творческими планами.**

– Ну, особых планов нет. Я преподаю во ВГИКе девятый год, в этом году у меня был второй выпуск, сейчас набрал новых ребят. Кстати, из Забайкалья девчужка у меня, вы не представляете, совершенно иконописное лицо, талантливая, музыкальная! И она из маленького забайкальского поселка, все были в шоке. Большое удовольствие получаю от работы с ребятами, это наше будущее. На них смотришь и понимаешь, надо что-то делать, помочь. Помимо этого у меня авторская программа «Экология души». Это творческий проект, как обычно, начинается все с воспоминаний, песни, романсы, стихотворения. Без живого огня свечи я не провожу эти вечера, и когда мне отказывают в этом проявлении природы, в маленьком огоньке, я отказываюсь. У меня всегда единственное условие – должна быть свеча. Поймите правильно, это не прихоть. Свеча, огонь всегда имели особое значение в традициях разных народов. Почему воспоминания? Потому что люди без памяти – это плохо.

**– А из фильмов?**

– Принципиально не снимаюсь, где горы трюпов и море крови. И я это не понимаю, мне это неинтересно. Мне за мои картины не стыдно. Прошло уже более тридцати лет, а «Мужики», «Любовь и голуби», «Очарованные странники» в прокате «идут» и несут людям тепло. Слава – это дело времени, а истина там, где продолжение жизни.

**– Сложно было вживаться в образы своих героев?**

– Вы знаете, у меня есть самый любимый эпизод в фильме «Любовь и голуби» с Володькой-дурачком. Ведь в простоте этого персонажа заложено очень много! У меня детство было такое. Был в Цуголе парнишка-бурят Доржей лет десяти, обаятельный такой, краснощекий и очень улыбочивый. Он не говорил, просто мы-

чал, говорили, что он с ума сошел, потому что много книжек читал. Мне было лет 4–5, мы за ним бегали и кидали в него камнями. Однажды он остановился, повернулся и как-то так на нас посмотрел... А в глазах какой-то страх, недоумение, боль. Он приложил руку к голове, а там кровь, и мы все остолбенели. Кто-то бросил большой камень, кто – так и не выяснилось. А потом его семья уехала из деревни. Вы знаете, сколько я мучился, вспоминая о Доржее, почти 55 лет. В один из приездов на родину я узнал, что через три года после той истории Доржей вернулся в деревню и благополучно жил до преклонного возраста. И вот сцена про Володьку-дурачка так тяжело мне давалась, но она была воспоминанием тех детских лет. И это был очень важный, трепетный момент. В каждой деревне был свой Доржей. Они были особенные, блаженные, и их всегда берегли, кормили. Не было бы хороших ролей, не было бы переживаний, сострадания. Ведь память неизменно возвращает нас к таким как Надя и Доржей... Я никогда не забуду мангир – бурятский степной лук, как мы ели саранки. И не просто цветы, а корни выкапывали и ими питались. Это же дарованные силы земли, которая и кормила нас всегда. И я об этом всегда помню. Поэтому моя передача называется «Экология души».

**– Спасибо большое за беседу! Крепкого Вам здоровья и новых успешных проектов!**

Александр Яковлевич Михайлов родился 5 октября 1944 г. в селе Цугол Забайкальского края, народный артист РСФСР, обладатель премии ТЭФИ за лучшее исполнение мужской роли.

С 1959 по 1961 гг. – студент ремесленного училища.

В 1969 г. окончил театральный факультет ДВПИИ.

С 1969 по 1970 гг. – актер Приморского краевого драматического театра им. М. Горького (г. Владивосток).

С 1970 по 1980 гг. – актер Академического театра драмы им. К. Маркса (г. Саратов).

С 1980 по 1985 гг. – актер Театра им. Ермоловой (г. Москва).

С 1985 г. – актер Малого театра (г. Москва).

## Отчего растёт горб?

У людей, страдающих кифозом, внешний вид всегда угрюмый



Светлана Лхасаранова, врач клиники «НАРАН», м. «Войковская»  
тел: 8(495)180-04-40

**К**ифоз (др.-греч. κίφος kiphos – «искривленный», «горб») – это искривление позвоночника с видимыми выступающими изменениями на спине. В районе седьмого шейного позвонка (самая выступающая точка в нижнем отделе шеи) как бы нарастает шишка, особенно часто встречается у женщин. Из-за нарушения подвижности позвоночника, происходит застой кровотока, скапливается жир. В результате чего и «растет» нарост.

**Слабое звено позвоночника**

Здоровый позвоночник имеет небольшие физиологические изгибы: в области шейно-

го отдела он имеет изгиб вперед, а в области пояснично-крестцового – назад. Такая конструкция позвоночника позволяет человеку выдерживать большие нагрузки, проявлять гибкость и высокую степень подвижности. Однако если спина имеет чрезмерную выпуклость и округлость, голова все время наклонена вперед, а внешне человек выглядит угрюмо – все это признаки кифоза шейно-грудного отдела. Опасность данного заболевания заключается в том, что когда слабеет один участок позвоночника, вся осанка в целом начинает испытывать экстремальные нагрузки. Последствия искривления позвонков варьируются от неправильной осанки, болевых синдромов и частых мигреней до серьезных проблем, связанных со сдавливанием органов грудной клетки и брюшной полости. Люди с кифозным искривлением позвоночника могут на протяжении длительного времени не замечать возникших проблем со спиной. Потому даже и не задумываются о важности лечения кифоза на ранней стадии.

**Симптомы кифоза:**

- боли в спине из-за неправильно распределенной нагрузки на межпозвоночные диски;
- мигрени из-за плохой циркуляции крови;
- поверхностное, неполноценное дыхание из-за того, что легкие и сердце испытывают давление грудной и позвоночной, а диафрагма опускается вниз;
- опущенная диафрагма в свою очередь оказывает давление на органы брюшной полости, вследствие чего возникают проблемы

с пищеварением, частичная атрофия межреберных мышц, а живот становится обрюзгим;

- сильная деформация позвоночника может привести к сдавливанию спинного мозга, что становится причиной слабости нижних конечностей.

**Причины:**

Причинами кифоза могут выступить различные факторы.

- Постуральный, или осаночный кифоз, который в народе именуют «закругленной спиной», возникает в результате слабой осанки, часто в подростковом возрасте. Это наиболее легкая форма кифозного искривления позвоночника, которое также легко поддается лечению.
- Дорзальный кифоз, или болезнь Шейермана-Мау, когда несколько позвонков деформируются, приобретая клиновидную форму.
- Врожденный кифоз – в этом случае искривление позвоночника бывает крайне выражено и часто становится причиной паралича нижних конечностей. Также именуется как генотипический кифоз.
- Посттравматический кифоз имеет причины приобретенного характера в результате травм, повреждений. К этому виду также относится послеоперационный кифоз.
- Дегенеративный кифоз возникает при дегенеративных изменениях позвоночника и, как правило, с течением времени прогрессирует в компрессионный кифоз.
- Вторичный кифоз возникает при системных

заболеваниях соединительных тканей, также при мышечной дистрофии, онкологических заболеваниях как последствие лучевой терапии и т.д.

**Кифоз излечим**

Кифоз является одним из тех заболеваний, которое с большим успехом лечится методами традиционной тибетской медицины. Все лечение проходит без риска и нежелательных побочных эффектов, позволяя избежать хирургического вмешательства.

- Точечный массаж уже после первых сеансов помогает снять хроническое напряжение одних мышц спины и укрепить физический тонус других.
- Баночный массаж восстанавливает нормальное кровообращение в области межпозвоночных дисков, что способствует их скорейшей регенерации.
- Иглоукальвание активизирует биологически активные точки организма, направляя поток энергии в нужное русло.
- Стоунтерапия снимает спазмы спины, а также помогает устранить защемление нервов.
- Моксотерапия (прогревание полынными сигарами) помогает устранить воспалительные процессы, т.к. полынь содержит множество антисептических веществ.
- Врачи клиники «Наран» также рекомендуют своим пациентам занятия йогой, которая помогает не только закрепить эффект от лечения, но также предупредить возвращение кифоза.



## Почему дети чаще болеют осенью и зимой?

*Виной не холода, а то, чем питались в летние каникулы*



Сергей Ким, врач клиники «Наран», м. «Войковская», тел.: 8(495)180-04-40

После длительного отдыха для маленьких трудяжек наступили рабочие будни: учеба в школе, детский сад. И именно в этот период подстерегают их осенне-зимние ОРЗ и ОРВИ. Почему дети неизменно начинают сопеть и чихать? А медуз учреждения специально готовятся к эпидемическому периоду? Доктора тибетской медицины считают – всему виной то, как дети питались летом.

### Опасные бабушкины витамины

Чаще всего каникулы – это летний отдых на даче с бабушками, которые, конечно же, из лучших побуждений стремятся «накормить» внучат как можно больше витаминами. Это обилие свежих овощей с грядки, фрукты с сада, свежее выжатые соки, козье молоко и купание в прохладных водоемах. Однако не учитывается природа этих продуктов. Все они содержат элементы холодной иньской энергии. Летние пиршества овощами и фруктами влекут накопление в детском организме холодной слизи. А с наступлением холодов ребенок буквально начинает ею захлебываться: соплет, ринит, конъюнктивит. Затем слизь «спускается» вниз в легкие, трахею, что, в свою очередь, влечет бронхит и пневмонию. Как помочь в таком случае ребенку? Тибетская медицина предлагает неожиданную и самую безопасную альтернативу – кормить

детей правильно с точки зрения их природной конституции «Ветер», «Желчь» и «Слизь». То есть рацион должен быть подобран так, чтобы «высушить» и вывести из организма излишнюю слизь, накопленную за лето. И тогда осенние ОРЗ, ОРВИ обойдут их стороной. В тибетской медицине для представителей каждой конституции есть рекомендации по питанию и вкусам.

### «Желчи» – любители мяса

Дети конституции «Желчь» любят мясную пищу: котлетки, жаркое из мяса, все горячее, сдобренное различными специями. Чаще всего это мальчишки, и есть они предпочитают уже с детского возраста «взрослую еду». Яркие представители этой конституции – дети-жители кавказских регионов. Желчь – это «горячая» конституция, поэтому дети, принадлежащие к ней, практически не болеют простудами и другими болезнями «холода». В питании эти крепыши в целом неприхотливы – они охотно едят любую еду. Но это не повод для мамы расслабляться! При своей всеядности они больше других подвержены различным пищевым отравлениям и расстройству пищеварения, очень чувствительны к качеству пищи. На фоне неправильного питания вероятно возникновение проблем с кожей в виде атопического дерматита, нейродермита и других кожных заболеваний. Детям «Желчь» можно давать больше фруктовых и овощных пюре (но не в холодном виде!). В отличие от детей конституций «Слизь» и «Ветер» им подойдут йогурты и творожки, кефир и ряженка, согревающие до комнатной температуры.

### Согревайте юрких «Ветерков»

Дети конституции «Ветер» отличаются худобой, сколько бы их ни кормили. Маленькие, живые, юркие, они всё время в движении. Скомпенсировать их беспокойство можно при помощи правильного образа жизни и питания. «Ветер» – холодная доша и требует согревания. Если же вместо этого родители будут кормить ребенка «холодной» – иньской – пищей (сырыми овощами и фруктами, молочными и кисломолочными продуктами, охлажденными напитками), это неизбежно приведет к ещё большему возбуждению нервной системы. Для «Ветерков» рекомендуются питательные блюда с приправами, содержащие в себе теплые элементы, (например, имбирь,

лук, чеснок, перец на кончике ножа). Полезен «ламский суп», он питателен, отлично прогревает, снимает нервное возбуждение. Регулярный прием такого бульона предотвращает развитие множества болезней «холода»: ангины, гайморит, синуситы, аденоиды и полипы в области носоглотки, бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма. Молоко предпочтительно только парное или кипяченое. Если фрукты – то в сушеном или запеченном виде, овощи – вареные или тушеные.

### Сладкоежки «Слизи»

Это любители сладостей: тортиков, конфет, пирожных, мороженого, кефира и йогуртов. От природы они крупные, пухлые, с хорошим аппетитом. Спокойные, тихие, ласковые, обычно они не доставляют особых хлопот родителям. Всё, что им нужно, – это спокойная обстановка и хорошая еда. Тут и кроется главная угроза – легко потерять чувство меры и начать закармливать чадо, провоцируя ожорство, приводящее к ожирению. Если к этому присоединяется охлаждение организма (купание в холодной воде, одежда не по сезону), ребенок часто болеет простудой, которая, в свою очередь (если её не долечить), влечет за собой гипертрофию слизистых носа, вазомоторный ринит, появление полипов, гнойничков на коже. Следующий этап – это накопление слизи в трахеях и бронхах с развитием обструктивного бронхита и, наконец, бронхиальной астмы. Маленькие «Слизи», как и «Ветры» – представители «холодной» конституции, и даже легкое охлаждение организма может привести к «холоду» почек и его следствию – энурезу. Дети конституции «Слизь», как и «Ветры», должны получать больше горячего питания. Из мяса предпочтительней баранина и телятина, но не свинина. Каши должны быть горячими и, опять же, не на козьем молоке. Еду надо подсаливать, можно понемножку добавлять молотый имбирь, мускатный орех. Очень полезен имбирный напиток, который включает в себя три вкуса (острый, кислый и сладкий) и содержит энергию Ян. Летом, когда жарко, фрукты-овощи в сыром виде и в умеренных количествах вполне приемлемы, однако, не подменяя фруктами основную еду, в которой обязательно должны быть горячие блюда.

## ДЕТСКИЙ ГОРОСКОП



### Змея (2001, 2013 гг.)

В странах Азии Змея почитается за свою мудрость, прозорливость и волю. Например, в Китае считают, что только глупцы могут пренебрегать советами Змеи. Говорят, она обладает шестым чувством. Детям, родившимся в год Змеи, редко нужна опека родителей. Отличительной особенностью этих детей является врожденная мудрость. Им надо разрешить самим заниматься собой, время от времени их нужно лишь подбадривать, когда они обижены, дуются или жалеют себя. Если ребенку покажется, что с ним обращаются неправильно, он затаит обиду. С раннего возраста этих детей надо научить соблюдать равновесие между дисциплиной и свободой. Когда ребенок-Змея вырастает, на смену приходит самодисциплина, причем добровольная, а не из-под палки. Дети-Змеи отличаются своей тягой к знаниям, они прирожденные мыслители. Обладают замечательной интуицией и в дальнейшем, если Змея образованна, ее интуиция может стать ясновидением. Периодически дети-Змеи любят уединяться дома, в четырех стенах, так они чувствуют себя в безопасности. Склонны к лени.

*Продолжение в следующем номере.*

## Готовимся к холодам, или как сохранять тепло внутри организма

*Рекомендации от врачей клиники «Наран», как оставаться здоровым, бодрым и позитивным и в осенне-зимний период*



Эржена Самданова, врач клиники «Наран», м. «Войковская», тел.: 8(495)180-04-40

### Знаменитый «ламский суп»:

В кипящую воду (400–500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2–3 ст. ложки), 1–2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3–4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде. Такой суп хорош также для профилактики простудных заболеваний, ко-

торые на Востоке так и называют – болезни «Ветра». Заболевшего кормят таким супом в начале и в конце заболевания.

### Горячий имбирный чай:

1 ч. ложку мелко нарезанного свежего корня имбиря заливают стаканом кипятка, настаивают 5 минут под крышкой, процеживают, добавляют 1 ч. ложку меда, дольку лимона и выпивают за 20–30 минут до еды. Такой имбирный напиток хорошо помогает при начинающейся простуде. Подходит он и людям с конституцией «Ветер». Очень хорош для беременных женщин, так как избавляет от необходимости принимать при простудах аспирин и антибиотики. Используйте такой прием при начинающихся простудах: перед сном надо пощекотать спичкой ноздри и вызвать чихание и насморк. Затем выпить стакан имбирного чая с медом и лимоном – и в постель.

### Моксотерапия:

Прогревание полынными моксиами – отличный способ самостоятельно в домашних условиях проводить процедуру теплотпунктуры. Моксотерапия – это древний метод воздействия теплом от тлеющей полынной сигары (мокси) на область биологически активных точек. Такое прогревание оказывает одновременно три лечебных эффекта: рефлексотерапии, физиотерапии и ароматерапии. Прогревание моксиами оказывает

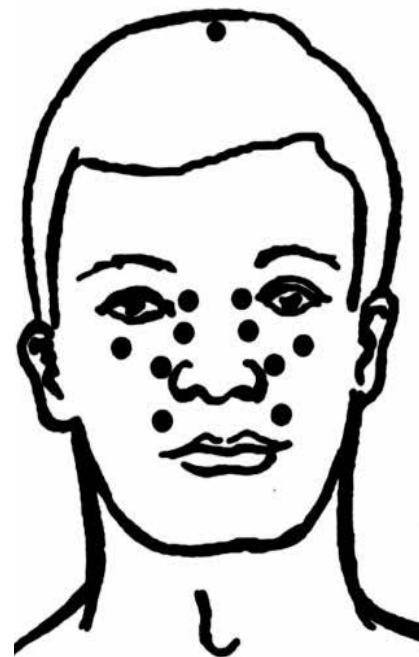
направленное действие: восстанавливает циркуляцию жизненной энергии, стимулирует внутренние силы организма, повышает «огненную теплоту» тела, улучшает иммунитет, нормализует работу внутренних органов. Дым, образующийся от горения сигары, оказывает бактерицидное действие на органы дыхания и кожные покровы человека. Моксотерапия эффективно помогает справиться с простудой, лихорадкой и болью в суставах, невралгиями, бессонницей и другими заболеваниями. Более подробную консультацию по применению частной моксотерапии можно получить у врачей в клинике тибетской медицины «Наран».



### Самомассаж:

Массаж от насморка надо начинать с углублений крыльев носа. Воздействовать на парные точки лучше одновременно, выполняя процедуру обеими руками. Затем следует поработать с участками, которые находятся между носом и верхней губой. Чтобы

снять головную боль, массируйте зону между бровями и виски. Надавливание на каждую из указанных точек должно сопровождаться лёгкими болевыми ощущениями.







## ПРОДУКТ МЕСЯЦА – «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Акция от фитобара «НАРАН». При покупке фитопродукции «Продукт месяца» получите подарок



«Секреты красоты»: Маски для кожи век, крема серии «NoniCare», эликсир «Чьяванпрашам»

«Мужское здоровье»: «Тибетский сбор №43»; «Тибетский лечебный чай при простатите»; «Янгерон»; урологический пластырь; напиток с женьшенем; мыло турмалиновое

Фирменные сувениры: Лунный календарь, магнит, брошюра о питании (на выбор), конверт «Фэн-шуй»

### Тибетский астрологический прогноз

НОЯБРЬ 2016 г.

**Благоприятные дни для стрижки волос**  
2, 8, 9, 10, 12, 13, 18, 21, 25, 26

Способствует усилению и укреплению жизненной силы, увеличивает энергию и удачу, помогает избежать конфликтов и способствует финансовому успеху. Тибетские астрологи считают, что стрижка волос в неблагоприятные дни открывает «двери» болезней и убытков, снижает жизненные силы человека.

**Благоприятные дни для поездок**  
2, 3, 12, 13, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 26, 30

Отправляющиеся в путь в эти дни могут благополучно избежать непредвиденных препятствий и помех, угрожающих жизни и задуманному делу.

**Благоприятные дни для приёма лекарств**  
8, 14, 29

В эти дни лекарственные средства оказывают наиболее эффективное воздействие на организм, «бьют в самое сердце болезни», способствуют ускоренному и действенному выздоровлению, нормализуют гомеостаз организма.

«Дни Будды»  
8, 14, 29

Считается, что в эти дни результаты добрых и плохих дел увеличиваются в 10 раз, поэтому желательно практиковать добрые дела, держать ум в добром расположении духа, следить за речью, избегать конфликтов и негативных эмоций.

Приглашаем на вебинары о различных заболеваниях от клиники «Наран» в интерактивном режиме. Два раза в месяц вы сможете принять участие и прослушать лекции докторов тибетской медицины. А также задать все интересующие вас вопросы по темам:

**12 ноября** – «Подагра, лечение осложнений», ведёт доктор Данир Палазов  
**26 ноября** – «Основы тибетской медицины. Правильное питание и образ жизни с точки зрения тибетской медицины», ведёт доктор Светлана Егорова

Расписание вебинаров смотрите на сайте [www.naran.ru](http://www.naran.ru)



Предъяви скидочный купон на комплексное лечение

Вырежь купон и предоставь в любой из филиалов «Наран» и получи указанный бонус



### СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основа которой три жизненных начала (конституции, доша) – «Ветер», «Желчь» и «Слизь»



Представитель конституции «Ветер»      Представитель конституции «Желчь»      Представитель конституции «Слизь»

В здоровом теле регулирующие системы «Ветер», «Желчь» и «Слизь» уравновешены. Переизбыток одной доши вносит дисбаланс в работу организма. Нарушенное равновесие приводит к болезням.

«Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делаются сутью болезней».

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

#### Мужское здоровье



#### Эксклюзивная продукция из трав



#### Фитопрепараты



#### Эликсиры, капсулы, драгоценные пилюли



### NARANFITO

Интернет-магазин тибетской медицины «НАРАНФИТО»  
тел. 8-800-333-14-00,  
84951800446,  
8(985)641-83-69  
предлагает:

#### Здоровое питание



#### Женское здоровье



#### Мази, гели, пластыри



#### Книги Светланы Чойжинимаевой



### МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА НОЯБРЬ

**2 ноября**  
Всемирный день борьбы с пневмонией

**7 ноября**  
День логопеда

**11 ноября**  
День офтальмолога

**13 ноября**  
Международный день слепых

**14 ноября**  
Всемирный день борьбы против диабета,  
День эндокринолога

**16 ноября**  
Международный день толерантности

**16-23 ноября**  
Международная неделя герпеса

**18 ноября**  
Всемирный день борьбы с хронической обструктивной болезнью легких (или третья среда ноября)

**20 ноября** –  
Всемирный день ребенка,  
День педиатра





## ФИТОТЕРАПИЯ: И СИЛЫ ВОЗВРАЩАЮТСЯ!

Один из основных методов комплексного лечения в клинике «Наран»

Человек, начавший лечение фитотерапией, сразу замечает существенные перемены в своём здоровье: значительно улучшается самочувствие, появляются силы, ощущение здоровья и бодрости. В тибетских древних медицинских трактатах написано: «Все, что существует в природе, целебно для человека». Доктора Тибета собрали уникальную рецептуру фитопрепаратов, аналогов которым до сих пор нет в мире. Лекарственные средства в тибетской медицине имеют вид порошков, пилюль, экстрактов, настоев, отваров, клизм, мазей, сиропов, лекарственных вин (настойки, бальзамы). Многокомпонентные, изготовленные исключительно из натуральных средств (растительных, минеральных, животных), обладают превосходными лечебными свойствами. Комплексно воздействуя на организм, нормализуют обмен веществ, работу внутренних органов, эндокринной, сосудистой и нервной систем. Тем самым восстанавливают баланс между тремя конституциями – «Ветер», «Слизь», «Желчь».

Фитопрепараты состоят из восьми компонентов:

1. Металлы: золото, серебро, медь, железо, олово, сталь, цинк и др.
2. Минералы: малахит, жемчуг, жемчужные раковины, коралл, лазурит, различные камни.
3. Землистые вещества: глина разных сортов, каменный мох, горная смола, разного рода соли: каменная соль, красная соль, нашатырь, квасцы, поваренная соль и др.
4. Деревья и кустарники: камфорное дерево, лимонное дерево, кипарис, кокосовая пальма, кардамонное и мускатное деревья, гранат, барба-

рис, акация, виноград, яблоня, перец различных видов, миробалан, груша, вишня, орлиное дерево и много других.

5. Травы: шафран, горечавка, мята, ромашка, гвоздика и др.
6. Соки, добываемые из трав, деревьев, плодов.
7. Отвары, получаемые из корней, стволов, сучков, листьев, коры, цветков, ягод, плодов.
8. Вещества животного происхождения (желчь, мускус, рога, жир, кости).

В тибетских фитопрепаратах компоненты разделяют на главные и второстепенные. Действие главных направлено на устранение причин самой болезни, а второстепенные призваны защищать и укреплять организм. То есть при лечении основного заболевания ещё попутно устраняются менее заметные на первый взгляд проблемы: восстанавливаются силы, укрепляется иммунитет, нормализуется сон и т.д.

Преимущества:

- Никогда не вызывают привыкания и аллергических реакций;
- Из минералов и лекарственных растений, произрастающих в экологически чистых местах Тибета, Монголии, Алтая и на побережье Байкала;
- Уникальный состав, многие компоненты не встречаются больше нигде в мире;
- Проходят сложный процесс обработки и освящения;
- Не имеют побочных эффектов;
- Восстанавливают функции всех органов, устраняя причины заболевания;
- Процесс выздоровления происходит естественно и плавно.

## На благо наших пациентов



## С благодарностью к «НАРАН»



На фото: Галина Блинецова с лечащим врачом клиники «Наран» Ниной Вахрушевой, м. «Юго-Западная», тел: 8(495)180-04-43

### Я всем желаю крепкого здоровья!

В клинику «Наран» обратилась пациентка с застарелыми проблемами со здоровьем: остеохондроз, коксартроз, глаукома.

– С детства меня мучили головные боли, с 30 лет появились боли в спине, которые могли длиться по несколько часов. В различные периоды я проходила лечение в отечественных медицинских учреждениях. Лечение проходило с переменным успехом, временные положительные эффекты достигались от введения гомеопатических препаратов и иглорефлексотерапии.

– О «Наране» я узнала от знакомых, проходивших там лечение. В первую очередь

меня приятно удивило доброжелательное, теплое отношение сотрудников. Из процедур особенно запомнились массаж, иглотерапия, прогревание камнями, банки. После этих процедур всегда возникали приятные ощущения расслабленности, тепла или жара и лёгкости во всем теле. Я очень благодарна моему лечащему врачу Вахрушевой Нине Александровне, проходя у нее лечение я узнала для себя много нового и полезного. Теперь я постараюсь питаться в соответствии со своей конституцией, следовать ее советам относительно образа жизни. Я всем желаю крепкого здоровья и советую пройти профилактическое обследование в клинике «Наран»!

## Клиника «НАРАН» – 27 лет успешных результатов

### МОСКВА

- м. «Войковская»,  
5-й Войковский проезд, 12  
+7 (495) 180-04-40
- м. «Красные Ворота»  
Большой Козловский пер., 4  
(Дипакадемия МИД)  
+7 (495) 180-04-41
- м. «Таганская»  
5-й Котельнический пер., 12  
+7 (495) 180-04-42
- м. «Юго-Западная»  
пр-т Вернадского, 105, корп. 4  
+7 (495) 180-04-43

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

- м. «Проспект Просвещения»  
пр-т Просвещения, 33, корп. 1  
+7 (812) 241-16-12
- м. «Чернышевская»  
ул. Таврическая, 9  
+7 (812) 241-16-14

### КАЗАНЬ

- Остановка «Университет»  
(Ленинский сад)  
ул. Галактионова, 3  
+7 (843) 249-00-30
- Остановка  
«Социальный юридический институт»  
ул. Восстания, 60  
+7 (843) 249-00-31

### ЕКАТЕРИНБУРГ

- ул. Белинского, 86  
+7 (343) 300-999-0

### ВЕНА (АВСТРИЯ)

- Austria Wien  
1010 Wollzeile 30-5  
Телефон: +43664 5833030

# NARAN.RU

<https://www.facebook.com/naranclinic/>  
Тибетская медицина. Клиника Наран

<https://vk.com/secretofibet>  
Тибетская медицина. Клиника Наран

Первое медицинское интернет-радио  
**NARANFM.RU**



## Как пройти до филиалов клиники «Наран» (г. Москва)



### м. «Войковская»

Первый вагон из центра. Из стеклянных дверей налево по переходу. Выход на улицу – направо. От Ленинградского шоссе – прямо.

5-й Войковский проезд, 12  
+7 (495) 180-04-40



### м. «Красные Ворота»

Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипломатической Академии МИД России. Бесплатная автопарковка.

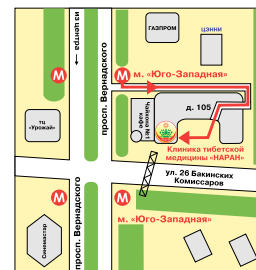
Большой Козловский пер., 4  
+7 (495) 180-04-41



### м. «Таганская»

(кольцевая), выход налево, к церкви Николая Чудотворца, далее вниз по 5-му Котельническому пер., по правую руку от музея «Бункер-42». Вход со стороны Москвы-реки.

5-й Котельнический пер., 12  
+7 (495) 180-04-42



### м. «Юго-Западная»

Последний вагон из центра, выход направо, серая высотка с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»

пр-т. Вернадского, 105, корп. 4  
+7 (495) 180-04-43