

ВЕСТНИК



№20(58)
1-15 ноября
2008

ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

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



Солистка группы «Мираж» Маргарита Суханкина:

«ЖЕЛАЮ «НАРАНУ»

ПРОЦВЕТАНИЯ НА БЛАГО ЛЮДЕЙ!»

Читайте на стр. 3

Клинике «Наран» – 19 лет!

ПРОДОЛЖАЯ ТРАДИЦИИ ВЕЛИКИХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Ноябрь для первой в России клиники тибетской медицины «Наран» — всегда знаменательный, итоговый месяц. Ровно 19 лет назад «Наран» открыл двери для своих первых пациентов — жителей республики Бурятия. Молва о целителях, успешно лечащих тяжелые хронические недуги без химических препаратов и операций, разошлась быстро и вскоре достигла столицы. Уже в 1998 году открылся первый московский филиал клиники. Сегодня «Наран» является крупнейшим в стране медучреждением, популяризирующим благородные идеи древней медицины. За эти годы десятки тысяч россиян и зарубежных гостей стали пациентами «Нарана» и обрели здоровье, новый взгляд на причины и условия развития болезни, а также научились противостоять недугу собственными силами.

Прошло два тысячелетия с тех пор, как тибетские лекари творчески осмыслили опыт и знания аюрведической и традиционной китайской медицины, перевели медицинские труды из Непала, Персии, Античной Греции и других стран, обогатили эти знания местной традицией целительства и разработали собственную уникальную систему врачевания.

В XVI веке эта драгоценная наука, с самого начала бывшая неотъемлемой частью духовного учения буддизма, проникла на территорию Бурятии, в то время уже входившую в состав России. Буддийские монахи — эмчи-ламы — не только обращались к местному населению с религиозной проповедью, но и лечили его от множества болезней. Это поистине уникальный пример в мировой истории, когда новая религия распространялась не мечом и кровью, а милосердием и исцелением от болезней. И до сих пор эмчи-ламы остаются в Тибете, Монголии, Бурятии и Калмыкии главными и почитаемыми носителями тибетского медицинского учения.

В XIX веке один из талантливых учеников эмчи-лам, выходец из Бурятии Петр Бадмаев стал придворным лекарем императора Николая II, впервые перевел на русский язык фундаментальный медицинский трактат «Чжуд-Ши». Он открыл первый врачебный кабинет и аптеку тибетской медицины в Санкт-Петербурге. Незаурядные целительские способности этого крупного ученого, глубокие знания и чувство сострадания к людям завоевали глубокое уважение со стороны российского дореволюционного общества.

Мы с гордостью можем сегодня признать, что врачи клиники «Наран» вновь на деле доказали людям необычайные возможности тибетской медицины и стали достойными продолжателями традиций благородных эмчи-лам, а также выдающегося основоположника тибетской врачебной науки в России — Петра Бадмаева. Поздравляю персонал клиники и наших пациентов с 19-й годовщиной и желаю здоровья, долголетия и счастья!

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
К. М. Н.

**ОСЕННЯЯ СКИДКА
В «НАРАНЕ»!**

ДО 20%

на сеансы
комплексного лечения

Внимание! Акция!

1000 рублей в подарок

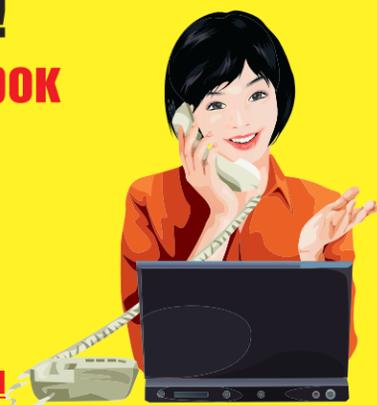
всем начавшим лечение

с 1 по 14 ноября

Подробности по тел.

(495) 221-21-84

или на сайте www.naran.ru



ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ — В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ПИТАНИИ



По оценкам специалистов-демографов последние 15 лет население нашей страны неуклонно сокращается. Причина в низкой рождаемости, перебороть которую не помогают никакие социальные программы. Надо ли говорить, что дети — это наш капитал, о сбережении которого нужно заботиться постоянно, узнавая как можно больше подробностей на эту тему. Свой особый взгляд на эту проблему читателям «Вестника» предлагает кандидат медицинских наук, главный врач первой в России клиники тибетской медицины «Наран» Светлана ЧОЙКИНИМАЕВА.

— Светлана Галсановна, почему современное поколение детей растет слабым и болезненным?

— В нынешние времена в семье редко бывает больше 1–2 детей. Это, с одной стороны, подвигает родителей проявлять усиленное внимание к здоровью их чада. Чуть ребенок чихнул, слегка высыпало на руках-ногах, подскочила температура — сразу к врачу на консультацию, анализы, лекарства, и пошло, и поехало... А раньше, когда в семьях было по 10–12 душ детей, никто над ними так не трясся. Конечно, смертность была высокая, в том числе и детская, но это было еще и по другим причинам: не было вакцин, не делали прививок в массовом порядке. Но и сейчас, когда в семье на одного ребенка несколько взрослых, справедливо выражение «при семи няньках детей без глаз», то есть, несмотря на активные действия родителей и врачей, заболеваемость среди детей не падает.

— В чем же причина, по вашему?

— Причина кроется в неведении относительно того, каким должен быть образ жизни и питания для конкретного ребенка. Ведь что присуще детству? Неведение и незнание, что соответствуют конституции Слизи. Дети чаще всего болеют простудными заболеваниями, то есть теми, которые связаны с воспалениями на слизистой. К Слизи относятся и лимфатическая система, и болезни, связанные с ней, тоже характерны для нежного возраста. Если мы хотим иметь здорового ребенка, надо учитывать эту особенность применительно к здоровому питанию и образу жизни.

— Давайте начнем с питания. Что важно тут?

— Слизь — это «холодная» иньская конституция, поэтому ей вредна всякая холодная еда и холодные продукты. Мамы сейчас очень увлекаются йогуртами, творожками, желе, кисло-молочными продуктами — ряженкой, кефиром, простоквашей. Да и магазинное молоко, причем вынутое из холодильника и неподогретое, почему-то тоже считается для детей большим благом. Между тем, все это в больших количествах приводит к возмущению Слизи, и возникают болезни.

Например, разрекламированное козье молоко очень холодное по своей природе, и для ребенка стакан такого молока, даже горячего, — существенный удар по его слизистой и лимфатической системе. Коровье молоко менее холодное, но и его надо обязательно греть, добавлять мед и давать не более 1/2 стакана в день. Более «теплое» молоко — кобылье, но оно, конечно, доступно немногим.

— Что еще, помимо приема молочных продуктов,

приводит к возмущению Слизи?

— Фрукты-овощи, которыми добрые мамы и бабушки закармливают детей: «Съешь, деточка, апельсинчик, съешь бананчик». Или соки, которыми запивают детей, приговаривая: «А ты не лопнешь, деточка?» Всем смешно, и деточка, конечно, не лопнет, однако болеть будет все по той же причине — соки, и овощные, и фруктовые, — «холодные», иньские продукты.

— Минуточку, а как же витамины для роста? Они-то необходимы, или вы так не считаете?

— Пожалуйста, пусть ребенок съест запеченное яблоко или банановую кашу, смородиновое варенье и так далее. И витамины для роста обеспечены, и продукт в таком виде будет более «теплым».

Летом, когда жарко, конечно, можно детям есть фрукты-овощи в сыром виде и в умеренных количествах. То есть, не подменяя фруктами основную еду, в которой обязательно должны быть горячие блюда. Но с наступлением холодов, и особенно осенью, не надо детям увлекаться апельсинами, яблоками и бананами — иначе ребенок будет уязвим перед простудными заболеваниями, кроме того, переизбыток витамина С в организме способствует нервному перевозбуждению.

— Как еще «холодные» продукты влияют на организм ребенка?

— Согласно тибетской медицине, в здоровом желудке должен быть «огненный жар». На современном языке это значит, что в нем должно вырабатываться достаточное количество соляной кислоты нужной крепости, или, как говорят медики, кислотности. Эта кислота, помимо расщепления белков, защищает организм от всевозможных бактерий, поступающих в него с пищей. Но если кормить ребенка холодными йогуртами, творожками и «растишками», которые «гасят желудочный жар», это приведет к болезням «холода». В первую очередь — это желудочно-кишечные заболевания, которые тоже относятся к болезням Слизи, ибо ЖКТ на 80% состоит из слизистых оболочек, кроме того ребенок становится уязвим для всевозможных простуд, полипов в носу, аденоидов, гайморита, пневмонии, а затем и бронхиальной астмы. Пиелонефрит — из этой же серии, так как почечная лоханка выстлана слизистой оболочкой. Далее все заболевания лимфатической системы, и, наконец, то, что связано с жировым обменом.

Вы попробуйте взять на руки грудного ребенка, мама которого питается в основном овощами. Хилый и слабенький! А возьмите того, чья мама ест горячие супы, использует

приправы в приготовлении блюд, не отказывается ни от рыбы, ни от мяса, особенно — баранины. Такой ребенок буквально пышет жаром. У него красные щечки, он активный, общительный.

Если мама сама питается в основном холодными продуктами, то и ее кровь, и соответственно, молоко — холодные.

— Чем можно согреть кровь?

— Рекомендую простой рецепт: 1 ст. ложка хорошего зеленого чая (листового) залить



1 л сырой воды в небольшой кастрюле, поставить на огонь, довести до кипения, бросить щепотку соли и щепотку мускатного ореха, влить стакан молока (можно и пастеризованного), опять довести до кипения и кипятить, переливая жидкость половником, в течение 3–5 минут.

Пить этот чай можно каждый день в холодное время года, всякий раз свежую порцию. Такой чай улучшает кровообращение, нормализует кровяное давление, тонизирует сосуды. Для кормящей матери это — пища, которая будет согревать ее молоко, а, значит, и ребенка.

Подойдет и «ламский суп»: в кипящую воду (400–500 мл) кладут хороший кусок баранины (100–150 г), варят его 15–20 минут, затем добавляют 1–2 дольки чеснока, лук, чуть-чуть перца по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон еще в течение 3–4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

— А как вы относитесь к закаливанию детей?

— Этого ни в коем случае нельзя делать. Все дети очень уязвимы перед холодом и сы-

ростью. Их вес небольшой и охладить детский организм ничего не стоит: достаточно выбежать на перемене на улицу зимой без верхней одежды и шапки на полминуты. А закалывание, подразумевающее периодическое воздействие холода на организм, приведет к тому, что постепенно у ребенка разовьются те болезни Слизи, о которых я уже говорила. Вместо закалывания я бы рекомендовала мамам научиться делать их чаду массаж и прогревания нагретыми в духовке плоскими камнями диаметром 10–15 см.

— Что и как надо массировать и прогревать?

— Массировать надо в первую очередь спину вдоль позвоночника — это основа здоровья на долгие годы жизни. Перед массажем надо обмакнуть пальцы рук в разогретое

— Ребенок, как правило, наследует конституцию от родителей, и ее признаки заметны уже с самого рождения.

Если малыш хорошо ест и постоянно требует, чтобы его своевременно кормили, проявляет активный характер и стремление быть лидером, предпочитает мясную пищу — наверняка он — Желчь.

Ветерок может быть плаксивым, нервным, без особого аппетита, чуть поел, чуть поспал, животик пучит — пищеварение слабое. Эти детки подвержены сглазу, причём «сглатить» могут и хорошие знакомые и друзья. Просто такие детки легко перевозбуждаются, их нервная система очень нестабильна, и проявления этой нестабильности могут быть разными: плохой сон, плохой аппетит, повышенная утомляемость, неврозы, психозы, подверженность простудным заболеваниям — ОРВИ.

Слизь проявляет спокойствие, хорошо и много ест и также спит — крепко и подолгу. Эти дети крупные, склонные к полноте и ожирению, любят сладкое, обожают мороженое, часто болеют ангиной и ринитами.

Дети холодных конституций — Ветер и Слизь 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 подсаживать, можно понемножку добавлять молотый имбирь, мускатный орех.

Желчи можно давать больше фруктовых и овощных пюре, не в горячем, но и не в холодном виде; также подойдут нехолодные йогурты и творожки, кефирчики и ряженки, которые не очень показаны детям конституций Слизь и Ветер. Желчь любит жареное, острое и соленое, а увлекается этим как раз и не стоит людям этой конституции. В детском возрасте это чревато всевозможными аллергическими реакциями на коже — от диатеза до нейродермита и псориаза.

Недавно были у меня родители с ребенком смешанной конституции. От папы, высокого и большого мужчины, досталась Слизь, от мамы, поджарой и решительной женщины, — Желчь. У ребенка 10 месяцев случился сильный диатез, зуд по всему телу, он постоянно чешется, плачет, справиться они с этим никак не могут. Я расспросила маму, чем она его кормит, и сказала, что лечить его не буду.

— Это почему же?

— Да просто потому, что оказалось, что в питании ребенка не соблюдается принцип раздельного питания, то есть, мама его кормит пюре из мяса с картошкой, или макарон с картошкой. Тут — лечи, не лечи — толку не будет. Родители ушли разочарованные, а через неделю мама прибежала благодарить. После того, как она стала давать мясо отдельно от картошки и макарон с полуторчасовым интервалом, понадобилась всего неделя, чтобы ребенок вернулся к здоровому состоянию.

в блюде над пламенем свечи кунжутное масло. Оно продается сейчас в супермаркетах, но можно заменить его любым растительным нерафинированным маслом.

Массаж надо начинать с поглаживаний, затем переходить к пощипываниям, шлепкам, надавливаниям, и заканчивать опять поглаживаниями. Все это делается без особых усилий, так, чтобы ребенку было приятно. Время процедуры — 5–10 минут перед сном, при этом малышу можно рассказать сказочку, а с ребенком постарше — просто пообщаться.

На область поясницы можно ставить нагретые в духовке камни, которые нужно предварительно обернуть полотенцем, чтобы не жгло. Эти процедуры также полезны перед сном; их цель прогреть почки, ведь и холод, и тепло в организм входит именно через них. Держать камушки нужно до остывания — это примерно 10–15 минут, после чего ребенок отлично засыпает.

— Вы сказали, что детство — возраст Слизи. Но, видимо, надо учитывать и конституцию, полученную от рождения?

«МУЗЫКА НАС СВЯЗАЛА»...



Безусловно, имя певицы Маргариты Суханкиной (Маруна) можно назвать самым известным и громким в бурной истории легендарной группы «Мираж». Как и 15–20 лет назад, ее шлягеры — «Музыка нас связала...», «Я снова вижу тебя», «Ты словно тень», «Наступает ночь» звучат со всех радиоприемников страны и собирают аншлаги на концертных площадках городов России, ближнего и дальнего зарубежья. Несмотря на напряженный гастрольный график, знаменитая солистка «Миража» всегда в блестящей форме. О том, как ей это удается, о смысле жизни и планах на будущее Маргарита сегодня рассказывает читателям «Вестника».

дят дети и подпевают нам с Натальей, и это трогает до глубины души. Приходилось слышать признание: «Вы поете только для меня» от парня, которому после ранения в Афганистане наши песни помогли подняться на ноги, и от влюбленных, познакомившихся на концерте «Миража», и даже очень пожилых людей. Нас хотят слушать, нас хотят видеть и это радует! Наши песни «зажигают», потому что спеты профессионально и проникновенно, «живьем» и от души, и люди это чувствуют. Нас с Натальей Гулькиной действительно музыка связала, поэтому и получился столь гармоничный дуэт.

— **Вы получили консерваторское воспитание, многие вас помнят и знают как солистку Большого театра, который вы покинули несколько лет назад. Есть ли намерение как-то продолжать работу на театральной сцене?**

— К сожалению, на двух стульях усесть невозможно, хотя поклонников по-прежнему интересует мое театральное амплу. И я стараюсь их не разочаровывать. Взять хотя бы новую композицию адажио Альбинони — итальянского композитора XVII века. Очень красивая музыка, переписанная на современный лад, пользуется большим успехом. Из той же серии мои выступления с оркестром Юрия Башмета, творческое сотрудничество с композитором Беляевым и другие работы. Конечно, это все нельзя назвать классикой в чистом виде, но уже прослеживается какая-то определенная линия, которую я собираюсь продолжать и дальше.

— **Ваши поклонники утверждают, что группа «Мираж» — это праздник для души. А что для вас значит выступление на сцене?**

— Это как жизнь, как воздух, как неотъемлемая часть жизни! Без сцены я, наверное, просто погибну, а жизнь станет скучной и неинтересной. Это в хорошем смысле слова наркотик: когда зал встает и аплодирует стоя — это потрясающее чувство, которое словами не передашь и ни с чем не сравнишь! Это определенно адреналин. Сцена, зрители, обмен энергетикой — это необходимый атрибут, без которого жизнь теряет смысл!

— **Как вам удается всегда хорошо выглядеть? У вас есть какой-нибудь рецепт красоты?**

— Думаю, это заложено на генетическом уровне. Видя перед собой пример своей мамы, которая всегда выглядит хорошо, стараюсь от нее не отставать. К тому же поклонники расслабляться не дают. Несмотря на усталость, вид у тебя должен быть такой, как будто все отлично! А недавно я для себя открыла новый секрет сохранения бодрости и здоровья, прибегнув к методам тибетской медицины в клинике «Наран». Вообще все началось с того, что однажды на гастролях во Владивостоке я побывала у китайского доктора на сеансе точечного массажа. Вначале я немного боялась, к тому же процедура была достаточно болезненной. Но наутро, впервые за долгое время, проснулась, словно младенец, летала, как на крыльях. Поэтому, увидев на

рекламном плакате «Наран» словосочетание «точечный массаж», я больше не колебалась — в последнее время сильно болела нога, да и самочувствие оставляло желать лучшего на фоне сильного общего переутомления.

— **Но и как, помогло?**

— Наилучшим образом. Особенно оздоравливающий комплекс процедур: точечный массаж, горячие камни, иглоукалывание, банки. Как в детстве, когда о тебе заботятся бережно и с любовью. Все это вместе помогло колоссально: после семи сеансов нога перестала о себе напоминать, попутно вылечили хронический бронхит, устранили «холод» в почках. Неожиданно приятным оказалось и первое общение с врачом на консультации. Он держал руку на пульсе и тщательно и подробно расспрашивал, что меня беспокоит, рассказал о том, какая пища и питье мне больше всего подходят, а от чего следует воздержаться. Это очень важно знать, особенно учитывая наш кочевой ритм жизни.

Каждый человек схож с тонко настроенным инструментом, и поэтому доверительная и душевная атмосфера в «Наране» отлично располагает к лечению и релаксации. Думаю, теперь я буду проходить оздоровительную терапию здесь регулярно. Хочу поздравить всех врачей клиники с ее 19-й годовщиной и пожелать процветания на благо людей, которым вы оказываете реальную помощь.

Евгения Санжаина

— **Маргарита, в этом году исполнилось 20 лет, как вы записали три песни для первого магнитного альбома студийной группы «Мираж». Как вы собираетесь отметить это событие?**

— Наверное, новыми песнями разных авторов, которые вошли в состав нашего нового диска. С некоторыми из этих песен зрители уже познакомились на наших концертах в Перми, Екатеринбурге, Челябинске, Уфе и приняли их на «ура». Также мы работаем над новым альбомом «1000 звезд, 1000 солнц» с нашим бессменным композитором Андреем

Литягиным. Один из клипов альбома под названием «Мерцает ночь» мы снимали даже в Голландии. Кстати, весь новый репертуар прозвучит 13 ноября на нашем большом сольном концерте в Театре Эстрады. Мы к нему серьезно готовимся, потому что это очень ответственное мероприятие. Будет задействовано много людей, костюмов, технического антуража, запланирован специальный видеоряд, фейерверки.

— **В чем секрет популярности «Миража» у людей разных поколений?**

— Действительно, очень часто на концертах на сцену выхо-

Новая программа в «Наране»

ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ

Когда в семье рождается первый ребенок, молодая мама сталкивается с огромным количеством проблем, от решения которых зависит ее собственное душевное и физическое здоровье, качество ухода за ребенком, его правильное развитие, а также физический и психологический комфорт всех членов семьи. Теперь надежными помощниками молодых мамочек станут врачи клиники «Наран».

Мама, заботясь о новорожденном малыше, отдает ему много любви, времени и сил, и мечтает, чтобы ее ребенок рос счастливым и здоровым. Но как не переступить ту грань, за которой безграничная любовь к маленькому ребенку становится самопожертвованием, и в результате мама издергана, ослаблена и очень устала?

С 1 ноября в «Наране» действует новая программа: «Для молодых мам» — ноу-хау клиники. Она направлена на восстановление здоровья женщин в трудный послеродовой период, когда женщине приходится адаптироваться к новой жизни. Это проходит не всегда гладко, психологические стрессы и большая физическая нагрузка, связанная с

уходом за малышом, приводят к накоплению нервного истощения, развитию хронической усталости. Во время беременности и родов меняется анатомо-физиологические характеристики организма женщины, нарушается архитектура внутренних органов (опущение желудка, кишечника, загиб матки, смещение копчика и др.). Это становится причиной проблем со стулом, развития геморроя, увеличения или потери веса, нарушений менструального цикла и т.д.

Малышу и всем членам семьи нужна веселая, здоровая, красивая мама. Наши врачи, специалисты различного профиля и, что очень важно — сами опытные мамы, расскажут, как правильно кормить

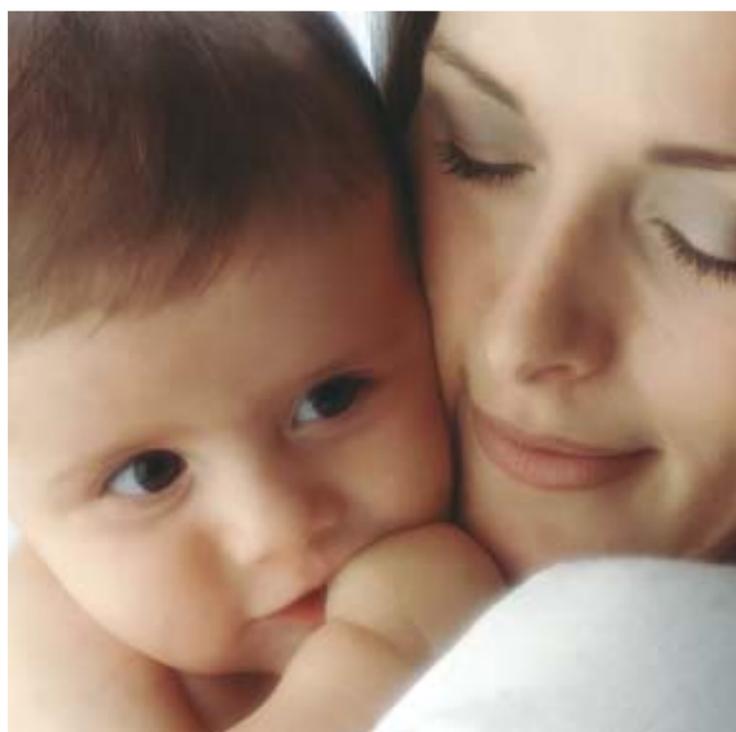
малыша, чтобы избежать проблем с газообразованием, пищевой аллергии, вырастить его крепким и здоровым, посоветуют, как восстановить фигуру и похудеть после родов, какой диеты придерживаться в согласии со своей природной конституцией.

А комплексные лечебные и восстанавливающие процедуры помогут восстановить хорошее самочувствие, вернуть бодрость и красоту. В программу входят:

- рекомендации по питанию
- точечный массаж
- стоун-терапия
- постановка банок
- один фитопрепарат

Стоимость 11 сеансов лечения 20 900 рублей.

Каждая молодая мама в наше нелегкое время достойна



восхищения! Мы от всей души желаем, чтобы ее жизнь была безоблачной, яркой, и сделаем

все, чтобы она наполнилась радостью и настоящим материнским счастьем!

Дорогие родители! С помощью теста, разработанного кандидатом медицинских наук, главным врачом клиники «Наран» Светланой Чойжинимаевой, вы сможете определить конституцию вашего ребенка — Ветер, Желчь или Слизь (возможна смешанная конституция). Мы надеемся, что знание некоторых закономерностей роста и развития детей разных конституций, физиологические и психологические особенности помогут вам в будущем правильно определить образ жизни и питания, наиболее подходящий для вашего ребенка.

Ответьте на все вопросы, поставив за каждый ответ баллы:

0–2 — не применимо к моему ребенку

3–4 — применимо отчасти

5–6 — применимо полностью.

После этого сложите набранные баллы отдельно для каждого раздела: Ветер, Желчь, Слизь.

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это доминирующая конституция ребенка. Если вы набрали близкое количество баллов в двух из трех разделов, то у вашего ребенка — смешанная конституция.



ТЕСТ «МОЙ РЕБЕНОК»

КОНСТИТУЦИЯ ВЕТЕРА



1. Ребенок хрупкого телосложения, чаще всего рождается с небольшим весом.

2. Молочные зубы прорезываются с опозданием, моча прозрачная, водянистая, стул неустойчивый, ребенок склонен к метеоризму, запорам.

3. Очень подвижный, импульсивный, гиперактивный, эмоционально и живо откликается на ласку и внимание родителей, к одному из них особенно привязан.

4. Кожа тонкая, матовая, прохладная на ощупь, склонная к сухости и аллергии.

5. Рано начинает ходить, по мере роста походка становится легкой, быстрой.

6. Волосы — тонкие, пушистые, сухие.

7. Потеют голова и шея, руки и ноги, конечности часто холодные.

8. Речь — живая, быстрая, ребенок словоохотлив, рано начинает говорить, возможны логопедические проблемы.

9. Характерна высокая возбудимость, нервозность, боязливость, впечатлительность. Настроение меняется с частой периодичностью: от хорошего, дружелюбного и веселого до плохого, капризного и слезливого.

10. Ребенок-Ветер ранимый, обидчивый, но быстро забывает обиды, отходчив, характер имеет легкий и веселый.

11. Внимание рассеянное, быстро переключается с одного предмета на другой, часто на середине бросает игру.

12. Быстро утомляется, и также быстро восстанавливается после короткого отдыха или смены деятельности.

13. Перед сном ворочается, не может заснуть, беспокоится, в более раннем возрасте просит подолгу рассказывать сказки.

14. Сон — чуткий, поверхностный, беспокойный, под впечатлением от увиденного могут сниться «страшилки».

15. Ребенок любит зрелищные мероприятия, хорошо чувствует себя во взрослых компаниях в центре внимания, но быстро утомляется и просится домой.

16. Отношения со старшими и родителями строит на капризах, плаксивости, воспитательного эффекта можно достигнуть только строгостью и последовательностью, направляя его неуемную энергию в нужное русло.

17. Ребенок очень коммуникабелен, поэтому легко и быстро сходится со

сверстниками и товарищами по играм, но в силу повышенной обидчивости и ранимости может развиваться боязнь общения.

18. Школьный материал быстро схватывает, но отличной успеваемости мешает неусидчивость.

19. Любит коллективные игры и командные виды спорта, рисование, танцы и музыку.

20. С раннего возраста проявляется страстность и увлеченность натуры, творческие наклонности, ребенок может увлечься игрой или особенно интересным занятием до поздней ночи. Легко поддается чужому влиянию.

21. Аппетит неустойчивый. Иногда повышен, после физических нагрузок (игры, спорт), чаще слабый, ребенок ест мало, наедается очень быстро.

22. Ребенок-Ветер — «сладкоежка», в еде всему остальному предпочитает сладости.

23. Любит солнечную, ясную погоду, отдых на море.

24. Зимой и в межсезонье чувствует себя хуже, чем в теплое время года.

25. Круглый год подвержен частым простудам, ангинам, гайморитам, аденоидам.

26. Бывают головокружения, обмороки, головные боли.

27. Склонен к заиканию, неврозам, психосоматическим заболеваниям (энурез, сахарный диабет, гастриты и др.)

КОНСТИТУЦИЯ ЖЕЛЧЬ



1. Ребенок имеет крепкое от природы телосложение, с рождения обладает хорошо развитой мышечной системой, вес стабильный.

2. Молочные зубы прорезываются с опережением, моча имеет насыщенный цвет, стул кашицеобразный.

3. Активный, очень энергичный и подвижный, жизнерадостный, рано начинает улыбаться.

4. Физически развит, поэтому ходить начинает рано, устойчиво стоит на ногах, походка уверенная, иногда с резкими движениями.

5. Кожа — здоровая, румяная, часто смуглая.

6. Волосы густые, склонны к жирности.

7. Сильно потеет, тело и конечности горячие.

8. Речь развитая, правильная, у ребенка рано проявляются ораторские способности.

9. Засыпает легко, чаще всего в одно и то же время, спит крепко.

10. Нервная система — устойчивая, ребенку присущи решительность и бесстрашие.

11. Быстро восстанавливается после физических нагрузок.

12. Обладает острым умом, целеустремленным, настойчивым, может сосредоточенно заниматься.

13. Характер требовательный, часто эгоистичный и ревнивый, способен долго помнить обиду.

14. Среди взрослых подчиняется только авторитетному и сильному человеку. Остальными быстро учится манипулировать, умеет настоять на своем.

15. Отношения с родителями строит на требовательности, категоричности и эгоизме.

16. В коллективе сверстников быстро выявляются его лидерские способности.

17. В школе — хорошая успеваемость. Ребенок трудолюбив, аккуратно выполняет домашние задания; если нравятся занятия, проявляет усидчивость, честолюбив.

18. С легкостью удаются занятия спортом, особенно проявляются способности к зимним видам спорта и плаванию.

19. Аппетит — умеренный, хороший, после еды улучшается настроение, еда — для ребенка удовольствие.

20. Ребенок очень требователен к качеству еды, любит разнообразие вкусов в еде, предпочитает только свежеприготовленную пищу.

21. Любит мясо в любом виде, к рыбе чаще равнодушен.

22. Предпочитает питаться в одно и то же время, испытывает раздражение от чувства голода.

23. Ребенок хорошо себя чувствует в прохладных помещениях, а также осенью и зимой.

24. Плохо переносит жару и духоту, резкие запахи (бензина, парфюмерии, дыма и т.д.)

25. Не склонен к простудным заболеваниям.

26. Подвержен пищевым отравлениям, желудочно-кишечным расстройствам.

27. В подростковом возрасте появляются угри гнойничковые, различные кожные высыпания, зуд.

КОНСТИТУЦИЯ СЛИЗЬ



1. Ребенок — крупного, рыхлого телосложения, легко набирает вес.

2. Зубы прорезываются поздно, моча мутноватая, ребенок склонен к запорам.

3. Спокойный, малоподвижный и неэмоциональный, неприспособленный, развивается в отличие от других детей с небольшим отставанием.

4. Ходить начинает поздно, с трудом удерживает равновесие. По мере роста походка становится размеренной, неторопливой.

5. Кожа — гладкая, мягкая, бледная, влажная на ощупь.

6. Волосы — тонкие, иногда влажные.

7. У ребенка бывает холодный пот, конечности часто прохладные.

8. Физически вынослив, но для восстановления ему требуется полноценный длительный отдых.

9. Сон — глубокий, ровный, спокойный и долгий.

10. Просыпается по утрам медленно, с трудом раскачивается.

11. Речь медленная, малоэмоциональная, возможны проблемы с произношением. Ребенок молчалив.

12. По характеру мягкий, покладистый, спокойный, однако замкнут, и может скрывать свои переживания.

13. Проявляет чудеса усидчивости, последователен, умеет доводить дело до конца, если увлечен.

14. Любит покой, склонен к уединению, продолжительное время может пробыть в одиночестве.

15. Не любит двигаться, особенно неохотно воспринимает длительные пешие прогулки, к спорту относится как к обременительной обязанности.

16. Имеет хорошую память и может показывать отличные результаты в учебе.

17. Отношения с родителями строит на упрямстве или игнорировании требований взрослых.

18. В коллективе предпочитает обособливаться, друзей выбирает придирчиво и очень верен им.

19. Очень привязан к дому и семье.

20. Аппетит отличный, ест хорошо, основательно и много.

21. Любит разнообразную пищу, отдает предпочтение сладкой еде (кондитерским и хлебобулочным изделиям), а также пресным блюдам без специй и приправ.

22. По утрам — аппетит слабый, вечерами — усиленный, может съесть двойную порцию.

23. Несмотря на крупный вес, часто мерзнет.

24. Любит лето, солнце, море.

25. Негативно реагирует на холод, сырость, влажность, дождливую погоду.

26. Подвержен ангинам, ОРЗ, гайморитам, синуситам, бронхитам, астме.

27. Склонен к ожирению, болезням суставов и щитовидной железы.

ДЦП: ПОДВИГ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Современная медицина пока бессильна перед таким страшным заболеванием, как детский церебральный паралич (ДЦП). Однако далеко не все женщины воспринимают этот диагноз как приговор, навсегда перечеркивающий радость материнства. Они активно борются за здоровье своих детей и достигают реальных результатов. В этом им эффективно помогает тибетская медицина. Рассказывает врач клиники «Наран» на «Смоленской» Зоригма АНТАГАРОВА:

ДЦП — заболевание, возникающее вследствие поражения головного или спинного мозга внутриутробно, во время родов или в раннем неонатальном периоде. Патология проявляется двигательными расстройствами (парезы, параличи, гиперкинезы, нарушения координации), нередко в сочетании с изменениями психики, речи, зрения, слуха, судорожными и бессудорожными припадками.

Пренатальные (внутриутробные) параличи часто связаны с аномалиями развития мозга. Их возникновение могут быть обусловлены интоксикациями и травмами матери во время беременности, перенесенными во время беременности респираторными и другими инфекциями.

Причинами происхождения **натальных (родовых)** церебральных параличей являются повреждения головного мозга во время родового акта, асфиксия ребенка, травмы шейного отдела позвоночника.

Особенно часто повреждение головного мозга ребенка возникают при **тяжелых и длительных родах, неудачно наложенных щипцах, а также**

при слишком быстрых родах и недоношенности. Тяжелые роды могут протекать при физиологически узком тазе. И наиболее риск травмы головного мозга у новорожденного вероятен, если у роженицы **копчик смещен в переднем направлении, сужая физиологический проход.** Во время быстрых родов ребенок травмируется головой о копчик, что может привести к травме головного мозга или к смещению позвонков шейного отдела, результатами которых являются параличи и парезы. Считаю, что для профилактики ДЦП женщинам перед родами необходимо проверить состояние копчика: возможно, были травмы, имеются смещения копчика влево, вправо или вперед. При наличии смещения лучше пройти курс мануальной терапии копчика, привести его в нормальное положение до родов.

ДЦП у ребенка чаще всего определяется в возрасте 3–4 месяцев, когда малыш не двигает ногами во время пеленания и купания, а также во второй половине первого года жизни, если ребенок не делает попыток садиться и ползать. При пальпации мышц можно

определить напряженные, спазмированные мышцы, движения конечностей ограничены. Интеллектуально, как правило, дети развиваются нормально, но не всегда, все зависит от тяжести заболевания и характера травмы. В дальнейшем, примерно, к 4–5 годам, ребенок начинает понемногу ходить, но делает это крайне неуклюже из-за гипертонуса мышц и слабости ног.

Детский мозг обладает способностью компенсировать функции пострадавших участков. Этим объясняется присутствующая всем детским параличам тенденция к улучшению, которое может дойти до практического выздоровления. Прогрессирование мозговой патологии при ДЦП обычно не происходит, самое главное — не переохлаждать ребенка, избегать инфекционных заболеваний и осложнений. После осложнений могут появиться симптомы, связанные с нарушением нормального развития мозга, и случаи развития эпилепсии.

Лечение и профилактика. Очень важным является раннее (с первых дней жизни ребенка) комплексное лечение, направленное на борьбу с contractu-

рами, патологическими позами, мышечными атрофиями, предупреждение артропатий, миофиброзов, развитие как двигательной, так и доречевой психической активности, обучение правильному произношению слов.

Хороший результат при гипертонусе мышц дают теплые травяные ванны. Особенно полезен при нарушениях работы опорно-двигательного аппарата отвар фитосбора **«Пять амирит» или «Табан аршан»** (побеги миринарии длиннолистной, можжевельника сибирского, багульника болотного, травы полыни и чабреца). Он насыщает организм кислородом, благоприятно действует на обмен веществ, а также снимает отеки, боли в суставах и рефлекторные мышечные спазмы.

Прекрасный лечебный эффект при детском церебральном параличе дает многокомпонентный фитопрепарат **«Самнор».** В его составе 15 лекарственных растений и минеральных веществ. Препарат улучшает циркуляцию крови, стимулирует энергию, проведение нервных импульсов в организме, улучшает двигательную активность парализованных или пораженных парезом конечностей. Повышает проходимость сосудов, активизируя кровоток.

Следует также отметить эффективные при этом заболевании препараты серии **«Агар»**,

«Бимала», «Сам-Кьонг» и другие, используемые в комплексной терапии.

Хороший лечебный эффект при комплексном лечении дает иглоукальвание, а также баночный и вакуумный массаж. Вкупе с точечным массажем это позволяет улучшить координацию мышц. Для снятия гипертонуса мышц также хорошо применять прогревающие процедуры полынными сигарами и прогревание байкальскими камнями, нефритом и жадеитом. При прогревании камнями тепло глубоко проникает в мышцы и внутренние органы, изгоняет «холод» из организма и хорошо релаксирует мышцы.

К сожалению, количество детей с врожденными травмами в последнее время только увеличивается. Если вы заметили, что с вашим ребенком происходит неладное: нарушение глотания, частая икота, судорожные движения руками, или они висят, словно плети, а также другие тревожные симптомы, постарайтесь своевременно пройти обследование и начать лечение. Это можно сделать уже в шесть месяцев, не дожидаясь, когда ребенку исполнится год-полтора. Чем раньше будет начато лечение, тем быстрее можно победить болезнь. По сути, этот диагноз означает каждодневный подвиг матери во имя своего ребенка. И, поверьте, ваши усилия того стоят.

Счастье исцеления

К ДОКТОРУ — С ДОМАШНИМ ВАРЕНЬЕМ

В больнице Ирине Химиной поставили диагноз «желчекаменная болезнь». До этого она практически не болела — только в четвертом классе аппендикс удалили. А теперь мучили боли в правом боку, слабость, постоянно клонило в сон. Но и он не приносил облегчения — вставала с кровати еще более разбитая и уставшая. По словам Ирины Викторовны, все изменилось после лечения в клинике «Наран». Об этом она рассказала нашему корреспонденту.



— Ирина Викторовна, почему вы решили обратиться в «Наран»?

— После УЗИ меня сразу определили на операцию. Но я отказалась — достаточно послушалась, что у них там творится... А состояние, между тем, ухудшалось. Слава Богу, у меня есть полезная привычка собирать необычные газеты. И вот вспомнила, что где-то читала о клинике, в которой лечат без операций. Порылась в своих бумагах и нашла «Вестник тибетской медицины»! Потом, уже здесь, узнала, что врачи клиники используют, среди прочего и Су-джок-терапию. А о ней еще давным-давно читала и даже книгу такую купила.

— Сейчас-то вы наверняка больше знаете о тибетских методах лечения...

— Да, все, что проделывала со мной моя врач Биндэръяа Шагдарсурэн (смеется): массаж, банки, иглоукальвание. И названия фитопрепаратов на зубок помню: гарнаг, гургум, марзэн, шижид. Мне они очень помогли.

— И когда вы примерно почувствовали первые результаты лечебных сеансов и приема фитопрепаратов?

— Не сразу. Была какая-то непривычная тяжесть, но она начала проходить после 2-й или 3-й процедуры. Вот тогда я почувствовала разницу. А в прошлую пятницу (последний сеанс) — вообще летала. Камни растворились, сосуды пришли в норму, крепко сплю по ночам, днем теперь совсем не тянет отдыхать, хотя я — птица ранняя, активная, успеваю все дела переделать ко второй половине дня. А какой аппетит появился, и кишечник хорошо работает! С соседкой давно не виделась, она летом на дачу уезжает — так меня не узнала. Говорит — помолодела!

— А как складывались отношения с вашим доктором?

— Биндэръяа — приятная во всех отношениях женщина, мы сразу нашли общий язык. У меня знакомые, офицеры, служили в Монголии, так что я немного знаю о ее родине. Привозила ей календулы с дачи, сливами угощала, вареньем домашним, она ведь стала мне близким человеком. После общения с ней так настроение поднимается, что спешу дома все-все рассказать — поделиться. Обменялись домашними адресами, надеюсь, как-нибудь сходим в гости друг к другу.

— То есть вы намерены продолжать полезное знакомство с тибетской медициной?

— Конечно, а как же? Буду еще регулярно в фитобар «Нарана» забегать. Вот присмотрела маску для волос, кремы кое-какие. Спасибо вам всем-всем большое!

ВЕРЬ, ТАДЖИНИСО!

Смотрю на тебя, Таджинисо, и вижу милую 12-летнюю девочку с застенчивой улыбкой. Смотрю и не верю, что семь лет назад тебе поставили диагноз — бронхиальная астма. Астма — страшный приговор для пятилетнего ребенка: постоянный страх родителей перед обыкновенной простудой, которая запросто может уложить дочку в постель на долгие месяцы. Страх перед очередным приступом, волнение и тревога, которые никогда не покидают... Тебе не смогли помочь в Республиканской больнице, не помогли и советы пожить в горах, чтобы «надышаться» целительным горным воздухом. Папа Закир вспоминает, как ты капризничала, отворачивалась от еды, плохо спала. Что могут чувствовать родители, когда его ребенок говорит: «Ничего не хочется!»? Ты веселая, общительная девочка, но тогда ты жила от приступа к приступу.

И вот случайно родители прочли статью о бронхиальной астме, которую успешно лечат в клинике «Наран» в далекой Москве. Каково это, выехать семьей из Таджикистана, оставив братишку дома? Но я вижу по глазам твоих мамы и папы, что они несказанно рады этой возможности вылечить тебя, подарить новую жизнь без страшных приступов.

Отец рассказывает, как твой врач, Светлана Цыденова, предупреждала, что улучшение наступит не сразу, только после двух-трех сеансов, как будут постепенно очищаться



бронхи. Твои родители доверились доктору и теперь, задолго до окончания курса лечения, благодарят Светлану Владимировну за ее золотые руки, за доброту, порядочность. «Она мне очень понравилась!» — говорит папа. А мама улыбается, вспоминая, как была переводчиком. Все эти теплые, порой смешные воспоминания пусть останутся с тобой на долгое время. И на твоей Родине, в Таджикистане, услышат о наших врачах, о тибетской медицине, — я искренне на это надеюсь, ведь это подарит шанс на выздоровление многим и многим людям!

Ты обещала мне рисунок (замечательно, кстати, рисуй!), и я, в свою очередь, дала слово повесить его на самом почетном месте нашего стенда на «Войковской». От всей души надеюсь, Таджинисо, что взрослая, ты сохранишь в сердце свою удивительную веру в жизнь, в людей вокруг, в добро и любовь! Мен сени севаман, Таджинисо! Будь здорова и живи счастливо!

Оксана Пятковская

Фитобар клиники «Наран»



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ОЗЕРА БАЙКАЛ

Уникальные лекарственные травы озера Байкал в составе сборов по тибетским рецептам:

«Тибетский очистительный сбор» — применяется при ожирении, нарушениях памяти, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, нефрите, холецистите и др.

Сбор «Байкальский-13» — профилактика и лечение нарушений обмена веществ, болезней желудочно-кишечного тракта, избыточной массы тела, выведение токсинов.

«ДИА-СЛИМ» СНИЖАЕТ САХАР!

«Диа-Слим» — стакан из дерева виджасар «Диа-Слим Тамблер» — эффективное аюрведическое средство профилактики и лечения сахарного диабета и ожирения. Вещество, перешедшее из древесины в воду, способствует снижению избыточного веса и выведению холестерина, регулирует уровень сахара в крови и очищает кровь.



Комплексное лечение

в клинике тибетской медицины «НАРАН»

Общая характеристика

Индивидуальное лечение, направленное на общее оздоровление организма. Охватывает весь комплекс хронических заболеваний.

Врачи нашей клиники помогут вам при:

- головной боли и болях в спине
- неврозах, невритах, заикании
- хроническом рините, бронхиальной астме, аллергиях
- гипертонии, заболевании сердца
- сахарном диабете, ожирении
- желче- и мочекаменной болезни
- простатите, аденоме простаты
- миоме матки, эндометриозе, бесплодии
- нейродермите, псориазе
- системных заболеваниях и др.

Что включает?

Индивидуально подобранные курсы фитотерапии + комплексные сеансы, которые включают: Энергетический точечный массаж • Иглорефлексотерапию • Аурикулотерапию • Моксотерапию • Стоун-терапию • Вакуум-терапию • Гирудотерапию • Баночный массаж

Эффективность

Основной эффект лечения: полное избавление от хронических заболеваний или достижение длительного периода ремиссии, повышение устойчивости к заболеваниям, прилив бодрости и энергии, достижение душевного равновесия, гармонии, спокойствия

**БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ
О ЛЕЧЕНИИ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ
ПО ТЕЛ. 221-21-84**

«ЦЗИ МЭЙ ШУ» – ПРОКЛАДКИ ПРОТИВ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Показания к применению:

- воспалительные заболевания органов малого таза;
- вирусные поражения гениталий и органов малого таза;
- нарушения менструального цикла (первичная и вторичная аменорея, альгодисменорея, олиго- и полименорея, предменструальный синдром и пр.);
- первичное и вторичное бесплодие;
- зуд наружных половых органов (в т.ч. сенильный, диабетический);

• спаянные

- процессы в полости малого таза;
- эндометриоз;
- эрозии и псевдоэрозии шейки матки;
- реабилитационный период после медицинского аборта;
- комплексная терапия мастопатий;



- геморрой;
- трещины заднего прохода;
- острый и хронический простатиты.

ПРИ МИОМЕ И МАСТОПАТИИ

Показания к применению: доброкачественная фиброма матки, гиперплазия молочных желез, мастопатия, нарушение менструального цикла, миома матки, боли при менструации.

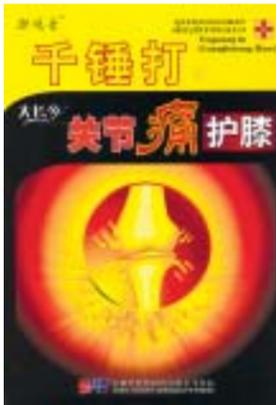
Состав: ветки кассии тора, персиковые зерна, гвоздика, микроэлементы и др.

Способы применения:

- при наличии опухоли матки плотно наклеить пластырь на низ живота;
- при кистозном образовании наложить на пораженный участок;
- при гиперплазии молочных желез, при болях в молочных железах приклеить пластинку на грудь;
- при нарушениях менструального цикла приклеить на низ живота, носить перед менструацией и во время нее.

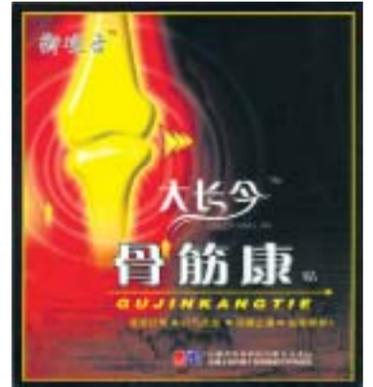


«ДА ЧАНГ ДЖИН» — ПОМОЩЬ СУСТАВАМ



Лечебные наколенники «Да Чанг Джин» изготовлены из натуральных материалов. Лечебная прокладка наколенника состоит из 33 ингредиентов и является эффективным средством для лечения заболеваний коленных, голеностопных, локтевых и других суставов, хорошо устраняет местную боль, затруднение сгибания и разгибания конечностей, улучшает циркуляцию крови, способствует восстановлению структуры хрящевой ткани. Наколенники рекомендуются при вывихах, растяжениях, бурситах, артритах и артрозах.

Лечебные пластыри «Да Чанг Джин» применяют для устранения местной боли в суставах, затруднениях при сгибании и разгибании суставов, припухлостях, онемении или ограниченных движениях, вызываемых холодом и повышенной влажностью. Пластыри способствуют циркуляции крови, восстановлению тканей суставов при вывихах, ушибах, повреждениях соединительной ткани костей.



ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ — «ТИГРОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ»



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

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

ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ С «ХАМАРЭ»

Это — высокоэффективное средство на основе трав, разработанное учеными-врачами тибетской медицины для профилактики и лечения острых и хронических воспалительных заболеваний слизистых оболочек носа и носоглотки. «Хамарэ» обладает противовоспалительным, антимикробным, иммуностимулирующим, антигистаминным и болеутоляющим действиями, разжижает слизистые массы, ускоряет отделение слизи.

Необычайная эффективность порошка в борьбе с простудными заболеваниями делает его особенно актуальным в период межсезонья!

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

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



ПОЧЕМУ БОЛИТ КОПЧИК?

Слово «копчик» — греческое, в Древней Элладе обозначало «клюв кукушки». Копчиковая кость — неразвитый хвостовой отдел позвоночника — состоит из четырех, редко пяти сросшихся позвонков. Наиболее распространенной проблемой, связанной с копчиком, является боль, которая ощущается в положении сидя. Человек, страдающий от боли в копчике, испытывает беспокойство и тревогу, лишен самых элементарных радостей повседневной жизни. О том, почему болит копчик и как его лечить без операции и обезболивающих препаратов, рассказывает врач филиала клиники «Наран» в Санкт-Петербурге Бато РЫГЗЫНОВ:

Кокцигодинией (болезнью в области копчика) страдают в большинстве женщины и мужчины после 40 лет. Название болезни происходит от греческих слов «кокцигис» — копчик и «дине» — боль. Чаще боли в области копчика являются симптомом другого недуга, например, остеохондроза позвоночника, особенно нижнего его отдела. Для этого заболелания характерны типичные жалобы: боли в области копчика при длительном сидении, усиливающиеся в момент вставания. Больные вынуждены отказываться от хождения в кино, театры, от пеших прогулок, а на работе и дома им приходится сидеть поочередно на одной из ягодиц.

Что же вызывает подобные боли? Между крестцом и копчиком имеется слабоподвижный сустав, сочленение. Причиной боли чаще всего является отложение в нем солей, тугоподвижность и воспалительный процесс около него. Провоцирующим моментом для этих процессов являются в большинстве случаев **ушибы, переломы** копчика, которые могли произойти еще в юном возрасте. Смещение

копчика также является следствием **опущения внутренних органов** (желудка, кишечника, органов малого таза).

А также этому способствуют такие факторы как **падение навзничь на лыжах** (чрезмерное сгибание сустава внутрь), **длительная езда на велосипеде**, на автомобиле, на лошади; **тяжелые роды большим плодом** (напротив, разгибание и надрыв сустава). В дальнейшем происходит возникновение костной мозоли, и спустя 10–30 лет при отложении солей в этом суставе возникает его тугоподвижность. При длительном сидении сустав не может согнуться, а при вставании — быстро распрямиться. На рентгенологических снимках в области крестца и копчика в этих случаях выраженных изменений часто не наблюдается.

Как нижняя часть позвоночника, копчик непосредственно связан с нервной системой. К нему крепится твердая мозговая оболочка, которая создает футляр для головного и спинного мозга, и является ложем нервных сплетений. Синхронная работа мозга и окружающих его структур

обеспечивает нормальное функционирование всего организма. Переломы и вывихи копчика обуславливают не только болевой синдром, но и множество неприятных симптомов в различных частях тела: **невралгию, головные боли, снижение жизненного тонуса, синдром хронической усталости, депрессию.**

Огромную роль копчик играет **во время родов** в расширении тазового выхода. Нормально функционирующее крестцово-копчиковое сочленение участвует в релаксации мышц, поднимающей анус, и добавляет несколько жизненно важных сантиметров в момент прохождения ребенка по родовым путям. Вот почему женщинам перед родами очень важно пройти обследование на предмет смещения или загиба копчика, который может травмировать ребенка и привести к развитию у него такого страшного недуга, как **детский церебральный паралич.**

Крестец и копчик соединены с прямой кишкой, простатой у мужчин и маткой у женщин, с мочевым пузырем. Практически все мягкие ткани таза прикрепляются к копчи-

ку. Копчик является очень мобильным, подвижным суставом, амплитуда движения составляет 30 градусов, любое ее уменьшение доставляет человеку массу неприятных моментов, связанных с отправлением естественных потребностей (недержание мочи и кала), способствуют развитию **геммороя**. Повреждения копчика приводят к таким проблемам, как **слабая эрекция** и даже **бесплодие** у мужчин; женщины нередко отмечают **снижение либидо** после падения на копчик. Особенно опасны повреждения копчика в детском и подростковом возрасте. Смещения или переломы копчика могут привести к тяжелым видам деформации, смещения позвонков, а также развитию таких заболеваний, как **сколиоз, искривление тазовых костей, укорочение ног, косолапость, деформация грудной клетки, ребер и другие нарушения осанки.**

Надо ли говорить, что копчик следует беречь смолоду как мужчинам, так и женщинам. Люди очень часто падают, особенно в зимнее время, когда скользко на улице и, к сожалению, мало обращают внимания на ушиб копчика, особенно если боль быстро проходит. Большую роль при смещении копчика играет возраст: чем моложе человек, тем менее выражена проблема, но с возрастом любая травма непременно скажется на здоровье.

Современные врачи при обострении болевого синдрома обычно прибегают к блокадам с обезболивающими и противовоспалительными препаратами, или предлагают операцию. Между тем прекрасным методом лечения всех проблем, связанных с копчиком, является **мануальная терапия** — «исправление» копчика происходит после его мобилизации. Параллельно опытные руки врач «Нарана» умело разрешают и все другие проблемы, связанные с позвоночником. После **прогревания полыньными сигарами и стоун-терапии, точечного и вакуумного массажа, сеансов иглоукалывания** вы почувствуете себя заново рожденным!

Когда болит копчик, старайтесь сидеть на жестких поверхностях, исключите бег, ускоренную ходьбу, прыжки и подскоки, рывковые движения, резкие перемены положений туловища и нижних конечностей, элементы натуаживания, а в начале курса лечения — и наклоны туловища вперед.

И самое главное: не ждите, пока боль станет невыносимой, не терпите эти муки! Звоните и приезжайте в первую в России клинику тибетской медицины «Наран», где вас быстро поставят на ноги и вернут радостное ощущение легкости и свободы в вашем теле. Мы сможем вам помочь!

ГИПЕРТОНИЯ: ОСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ



Осень — время пика деловой активности, а также связанных с ней стрессов. Особенно внимательным к своему состоянию следует быть гипертоникам. Физическое и умственное напряжение могут привести к тому, что в любой момент болезнь может проявить себя в самой крайней форме: кровоизлиянием в головной мозг (инсультом) или инфарктом миокарда. Но всего этого можно избежать, если больше знать о болезни. Рассказывает врач клиники «Наран» на «Войковской» Вера ЧАРКОВА:

Коварство гипертонической болезни в том, что она может протекать незаметно для самого больного. Человека беспокоят головные боли, раздражительность, головное головокружение, ухудшается память, снижается работоспособность. Отдохнув, он на время перестает ощущать эти симптомы и, принимая их за проявления обычной усталости, годами не обращается к врачу. С течением времени гипертония прогрессирует. Постоянными становятся головные боли и головокружения, перепады настроения. Возможны значительные ухудшения памяти и интеллекта, слабость в конечностях, боли в затылочной части головы, ухудшение зрения.

Болезнь поражает людей в наиболее работоспособном возрасте, отличается длительным и упорным течением, развитием тяжелых осложнений (инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сердечная и почечная недостаточность), сопровождается снижением трудоспособности вплоть до инвалидности. Как и любое хроническое заболевание, гипертония поддается коррекции лишь при условии постоянной и грамотной комплексной терапии, а также требует от больного осознанного изменения образа жизни. Только сочетание этих двух факторов позволяет

поддерживать оптимальное артериальное давление, а значит, сохранять хорошее здоровье и долголетие.

У каждого типа конституции, к которой относится тот или иной человек, свои особенности развития заболевания.

Чаще всего гипертония обусловлена возмущением всех трех жизненных начал. Но особенно подвержены ей люди конституции Желчь и Слизь. Естественная характеристика Желчи (пищеварительная система, печень) — воинственность, не зря ее называют «кпящей», «бурлящей» и «воинствующей». Эта конституция соответствует возрасту 25–70 лет. Это самый активный период жизни, пора наибольшей работоспособности человека, пика его амбиций, время свершений и завоеваний.

Неправильное питание и нездоровый образ жизни людей с доминирующей конституцией Желчь, особенно частое употребление острой и жирной пищи вкупе с алкогольными напитками приводят к сбоям в работе печени и поджелудочной железы и ведет к избытку желчи в организме. Одновременно с желчью печень вырабатывает и другие вещества: холестерин, триглицериды, билирубин, протромбин, АЛТ- и АСТ- ферменты, которые, в большом количестве

попадая в кровь, разносятся по всему организму, что приводит к нарушению работы всех органов и систем.

Холестерин откладывается во внутренних органах и на стенках сосудов, что нарушает ток крови и приводит к развитию гипертонии, атеросклероза и других заболеваний. Жировые отложения выступают в просвет сосудов в виде бугорков (атеросклеротических бляшек), сужая их, в результате возникает недостаток кровоснабжения (ишемия) органов.

Твердые бляшки растут медленно, и ухудшение кровотока происходит постепенно, так что болезнь может протекать незаметно долгие годы, пока сужение просвета не достигнет 50–70%. В этом случае развивается хроническая сердечно-сосудистая недостаточность (стенокардия).

У «горячих» желчных людей особую роль в развитии заболевания играет и эмоциональный фактор. Душевные переживания, злость, гнев, ярость и другие чувства, характерные для этой конституции, отравляют печень, и она выбрасывает излишки желчи и холестерина в кровь.

При возмущении конституции Слизь причиной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний являются также перебои работы пече-

ни. Однако сценарий развития болезни отличается от конституции Желчь.

Образ жизни, способствующий возмущению Слизь, это леность и невежество, выражающееся в нежелании что-либо менять в устоявшихся привычках, регулярное переохлаждение организма, пребывание в сырых помещениях, недостаток физической активности, сон после еды, купание в холодной воде. Люди Слизь регулярно злоупотребляют сладостями и пищей сладкого вкуса: молоком, сметаной, маслом, картофелем, макаронными и кондитерскими изделиями, сдобой, а также мясом, рыбой и морепродуктами. Все это приводит к ожирению. Избыток углеводов и жиров при замедленном пищеварении неизбежно приводит к увеличению содержания триглицеридов, сахара и холестерина в крови с последующим выпадением холестерина на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек.

Таким образом, причиной возмущения конституции Слизь и Желчь, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний, является неправильное питание и нездоровый образ жизни, что приводит к нарушению углеводного и жирового обмена. Но на эти два возмущения накладывается третье — возмущение конституции Ветер — в виде нервных стрессов, что приводит уже к критическим последствиям.

Уже в возрасте 35–40 лет каждый человек, в особенности если у него имеется генети-

ческая предрасположенность к заболеванию, должен задуматься о своем здоровье. И начать нужно с корректировки состояния своей конституции, с очищения крови и печени.

Организм — это единое целое, и поэтому невозможно лечить каждый орган по отдельности. Если вы почувствовали «первые звоночки» приближающегося недуга, значит, пора приводить в порядок весь организм. Для этого нужно «зреть в корень». То есть провести всестороннюю и точную диагностику заболевания, анализ причин ее возникновения. Определить тип конституции, влияние на нее образа жизни и питания, характер наследственности и перенесенные недуги и стрессовые ситуации. Все эти сведения в совокупности позволяют врачу тибетской медицины максимально эффективно применить в лечении весь богатый арсенал средств, включающий фитопрепараты и целебные процедуры на коррекцию возмущения конституции Желчь и Слизь. После такого лечения у наших пациентов улучшается общее самочувствие, состояние кожи и внешний вид, повышается жизненный тонус, снижается вес, «уходят» хронические недуги, нормализуется артериальное давление и т.д. Мы используем совершенно новый, комплексный подход к организму, который позволяет провести «капитальный ремонт» всех важнейших органов и предотвратить в будущем развитие осложнений гипертонической болезни.

Первая и крупнейшая клиника тибетской медицины в России



Наран работает с 1989 года



МЕТОДЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Опрос, пульсовая диагностика, уринодиагностика
- Фитотерапия по традиционной технологии
- Аурикулотерапия, микроиглотерапия
- Энергетический точечный массаж
- Иглорефлексотерапия, цуботерапия
- Прогревание полынными сигарами (моксотерапия)
- Постановка банок и баночный скользящий массаж
- Стоун-терапия (литотерапия)
- Кинезитерапия: мягкая мануальная терапия

Результатом лечения в клинике «Наран» является не только избавление от хронических заболеваний, но и достижение гармонии, бодрости и душевного равновесия. Помните: здоровье – залог счастья!

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)

КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

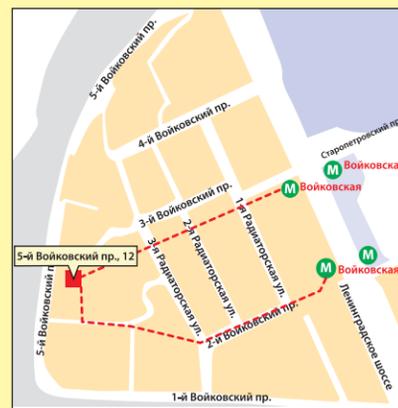
Тел.: (495)617-08-93, 221-21-84, (812)454-00-74
www.naran.ru



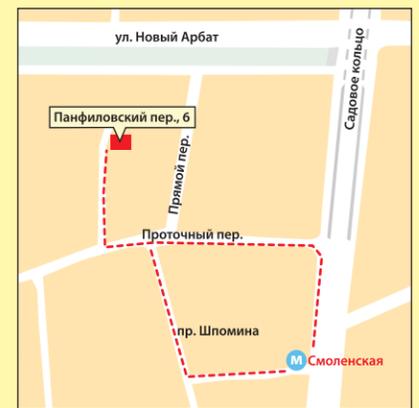
Уважаемые читатели,
подписку на газету «Вестник тибетской медицины» Вы можете оформить в любом почтовом отделении России.

Подписной индекс: 99683

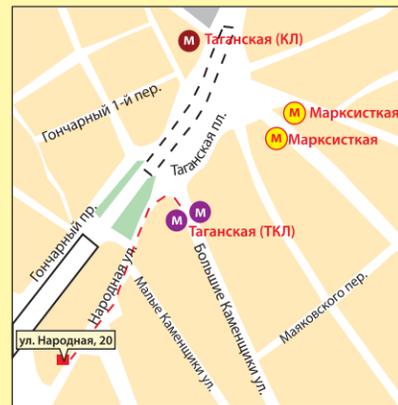
Подписная цена по Москве –
46,32 руб. – 3 мес.; 92,64 руб. – 6 мес.



Москва, м. «Войковская»,
5-й Войковский пр-д, 12



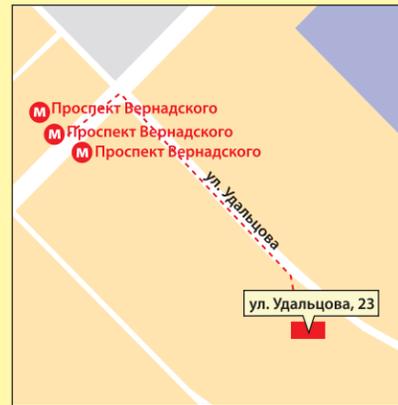
Москва, м. «Смоленская»,
Панфиловский пер., 6



Москва, м. «Таганская»,
ул. Народная, 20



Москва, м. «Проспект Мира»,
ул. Гиляровского, 50



Москва, м. «Пр. Вернадского»,
ул. Удальцова, 23



Санкт-Петербург,
м. «Достоевская», «Владимирская»,
ул. Разъезжая, 4

Тел.: (495)221-21-84 (Москва), (812)454-00-74 (Санкт-Петербург)

Тибетский астропрогноз с 1.11 по 30.11

Удачные дни: 6, 8, 13, 18, 22, 27

Благоприятные дни для стрижки волос: 2, 3, 4, 6, 7,
8, 9, 11, 12, 13, 16, 19, 20, 23, 24, 30
для начала приема лекарств: 4, 5, 17, 21, 28, 29
для выезда в дорогу: 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 15, 16,
18, 20, 21, 22, 24, 26, 28, 30

Неблагоприятные дни: 3, 10, 15, 22

Травмоопасные дни: 1, 2, 13, 14, 25, 26, 28, 29

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на «Таганской»

2 ноября: «Артериальная гипертензия».

Дамбаева Н.Б.

9 ноября: «ЖКБ и тибетская медицина».

Дамдинова Н.Е.

16 ноября: «Лечим усталость». Хабухаева М.Э.

Начало в 15.00.

Вход свободный. Запись по тел.:

(495) 912-63-36, 221-21-84

Лекции в клинике на «Проспекте Мира»

2 ноября: «Заболевания верхних дыхательных путей». Чимидова З.В.

9 ноября: «Сон в летнюю ночь...
Лечение бессонницы». Ергонова О.А.

16 ноября: «Искривление позвоночника».
Найминов Н.Г.

Начало в 11.00.

Вход свободный. Запись по тел.:

(495) 688-42-69, 221-21-84

Дополнительная скидка воскресного дня – 5%

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

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС1-01931 от 4.10.05 г.

© ООО «Наран Информ»
Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель —
ООО «Наран Информ»
(клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)
Шеф-редактор —
С. Чойжинимаева
Главный редактор —
Е. Санжаина
Верстка — А. Ковалева
Корректор —
О. Михайлова
Дизайнер — Л. Петренко
Газета выходит
2 раза в месяц.
Общий тираж —
1 400 000 экз.

Адрес редакции: 125171,
г. Москва,
ул. Народная, д. 20
Тел. (495) 221-21-84
(многоканальный)

Наш сайт: www.naran.ru
E-mail: mail@naran.ru

Газета отпечатана
в типографии
ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать
27.10.2008.

Заказ №
Цена свободная