



ВЕСТНИК

ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 3 (162) март 2014 г.
Выходит с июня 2005 года
www.naran.ru

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

**Приглашаем
посетить новый филиал
клиники «Наран»
В ЦЕНТРЕ МОСКВЫ**

25 лет доверяя



Двери клиники открыты для вас ежедневно с 10.00 до 21.00

по адресу:

Большой Козловский переулок, д.4

Тел. : 8 (495) 236-84-84, 221-21-84, 8 (903) 288-81-80

в 3 мин. от м. Красные Ворота
на территории Дипломатической академии МИД РФ

Светлана Чойжинимаева,
основатель клиники тибетской медицины
«Наран», кандидат медицинских наук:



Тибетская медицина – это медицина прошлого, настоящего и будущего. Приоритетным направлением клиники «Наран» являются принципы истинного сострадания и профессионализма, поэтому мы всегда востребованы.

**Мы предлагаем лечение,
проверенное веками!**

www.naran.ru

МАРТ 2014 г.

В честь женского праздника
для милых дам

СКИДКА 20%

на комплексное лечение

МАРТ 2014 г.

СКИДКА 50%

пенсионерам и льготникам



Слово главного
врача

Не просто
простатит

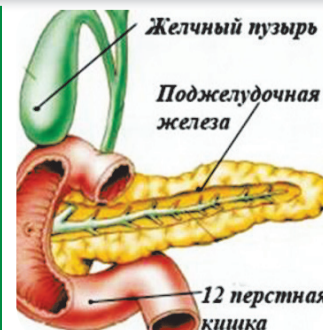
– стр. 2



Практика
тибетской
медицины

Сохраним
молодость
по-тибетски

– стр. 4



Желчный пузырь
Поджелудочная
железа

Здоровье
человека

Хронический
дуоденит: болезнь
12-перстной кишки

– стр. 6



СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., заслуженный врач Республики Бурятия:

НЕ ПРОСТО ПРОСТАТИТ

– Светлана Галсановна, в редакцию журнала «Предупреждение плюс» пришло для Вас вот такое письмо от Бабиковой Татьяны Феогеновны, из г. Димитровград Ульяновской области: «У моего мужа Бабикова Леонида Георгиевича, 1941 года рождения хронический простатит, аденома предстательной железы, кисты на обеих почках (посылаю вам результаты исследований). Он – худощавый, но коренастый, невысокого роста. По ответам на вопросы всех трёх разделов он – явно смешанный тип («Ветер» - 88, «Желчь» – 120, «Слизь» – 124 балла). Мы стараемся следовать Вашим советам по питанию, образу жизни, но появляется много вопросов. Киста на одной почке появилась очень давно (лет 20 назад), когда с простатой все было нормально. Сейчас появилась киста и на второй почке. Я связала мужу из чистой шерсти повязку на область поясницы (чтобы не охлаждать почки), приобрели массажёр для стоп, стараемся питаться горячей пищей, добавляя в неё перец, горчицу, имбирь. Врач-уролог в числе многих рекомендаций советует плавание (у нас в городе есть бассейн). Мы сомневаемся, не будет ли это вызывать охлаждение почек, что, судя по Вашим рекомендациям, скажется отрицательно...». Что скажете?

– Сразу скажу: бассейн и кисты несовместимы. Судя по внешним признакам (коренастый, поджарый) Леонид Георгиевич от природы все-таки принадлежит к типу «Желчь». Однако, пристрастия в еде и образ жизни добавили ему пункты в пользу «Слизи». Например, он много ел сладкого, молочных продуктов, овощей, ходил зимой без шапки, спал с открытой форточкой и так далее. Но, обратимся к простатиту. Простата, или предстательная железа – это орган, вырабатывающий особый секрет, в котором выделившиеся сперматозоиды могут нормально функционировать вне мужского организма. Кроме того, она способствует образованию тестостерона – мужского полового гормона.

Причиной ее воспаления может быть инфекция, и тогда простатит называют инфекционным. Кроме того, простатит может носить аутоиммунный характер, то есть, он вызван не внешней инфекцией, а конфликтом трех конституций в организме – «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Хронический простатит может являться одной из причин мужского бесплодия. Признаки простатита – неприятные ощущения в области лобка, поясницы, частые позывы к мочеиспусканию, ощущение холода в области ягодиц и низа живота.

– Что значит «частые позывы», какова норма в этом вопросе?

– В течение суток здоровый человек выделяет в среднем 70% от объема выпитой жидкости, это приблизительно от 700-800

мл до 1 литра (конечно, без помощи мочегонных средств). Частота мочеиспускания у женщин в норме варьируется от 4 до 6 раз в сутки, у мужчин – от 2-3 раз в сутки. Если же это происходит чаще и не связано с большим объемом выпитой жидкости (более 2 л в день) – есть повод насторожиться.

– Вы сказали, что неинфекционный простатит связан с конфликтом трех конституций. Что это значит?

– Например, когда человек часто нервничает, находится в стрессовом состоянии и переохлаждается, у него происходит расстройство конституции «Ветер», или другими словами – нервной системы. На этом фоне у него учащаются позывы к мочеиспусканию.

– Ну и что, стресс кончится и все нормализуется.

– Нет, не все. Организм – это взаимодействие разных систем, и расстройство одной из них вызывает изменения в работе другой. Именно так и возникают аутоиммунные заболевания. Переохлаждение организма, питание «холодными» продуктами расстраивает не только «ветер», но и «слизь». В результате этого количество слизи во всех слизиобразующих органах – щитовидной железе, почках, кишечнике, простате и других – увеличивается. Это особенно касается людей с конституцией «Слизь», имеющих крупное телосложение, у них может возникнуть аденома простаты. Конечно, у каждого есть свое слабое место, которое страдает первым.

– Значит, провоцирующими факторами здесь являются переохлаждения?

– Да, купание в холодной воде, обливания, питье холодной воды (холодной для нас является вода с температурой ниже 28 °С), ходьба босиком по холодной земле, сыроедение, и так далее. Все это, кстати, способствует образованию кист в почках.

– Как же правильно питаться, особенно людям смешанного типа?

– К 70 годам у нас все чаще возмущается конституция «Ветер» (нервная система). Это свойственно всем пожилым людям: нарушается сон, чаще возникают депрессивные состояния, человеку хочется поворчать, он становится ранимым, легко возбуждается, его позвоночник изгибается и все больше напоминает английскую букву «S». Поэтому рекомендации типа «пейте больше воды», «ешьте больше сырых овощей» в таком возрасте категорически неприемлемы. Вода – самый «иньский», то есть, холодный продукт (овощи на 90-95% состоят из нее), она возмущает нервную систему, увеличивает количество слизи в организме, способствуя замедлению обменных процессов, вызывает частые ангины, бронхиты, защитные возможности иммунитета снижаются. Сверхзадача пожилых людей – согреть свой организм и постоянно поддерживать в нем тепло. Для этого необходимо 2-3 раза в неделю есть маслянистую горячую пищу, типа супа-харчо, наваристого борща, шурпы, ухи из голов хищной рыбы. Сливочное масло лучше употреблять в топленом виде, или же можно сделать масло с приправами:

Взять 1 пачку сливочного масла, подержать его некоторое время при комнатной температуре, чтобы оно размякло, добавить туда по вкусу крупной морской соли, молотого имбиря, молотого перца, мелко порезанной петрушки и укропа, 1-2 дольки мелкоизмельченного чесно-

ка, мелко порезанную цедру (кожуру) половины лимона и выдавить из нее сок. Все тщательно перемешать, сложить в стеклянную банку и поставить в холодильник. Намазывать на хлеб, добавлять в кашу.

– Почему вы делаете упор на масло животного происхождения?

– В основе иммунитета – белково-жировые комплексы, поэтому животные жиры необходимо употреблять. У нас же сейчас повальное увлечение растительными маслами, дескать, они снижают риск атеросклероза, однако и те, кто практически не употребляют животных жиров, заменяя их растительными, имеют повышенные показатели плохого холестерина. Кроме того, это наносит удар по иммунитету той части населения, которая живет в северных широтах.

Не могу не сказать еще об одном повальном увлечении. Кофе имеет горький вкус, поэтому он относится к «холодным» продуктам, несмотря на то, что мы пьем его горячим. Он растет в южных странах и безопасен в относительно больших количествах для их жителей. В наших широтах его употребление показано 2-3 раза в неделю, не чаще. В холодное время года в чашку с кофе можно добавить кусочек свежего корня имбиря, палочку гвоздики, корицу, которые придадут ему горячих свойств. По этим же соображениям лучше отказаться от зеленого чая в пользу компота из сухофруктов, делать имбирный чай:

1 ч. ложку мелко наструганного свежего корня имбиря и 1 дольку лимона залить крутым кипятком, настоять 5 минут, добавить 1 ч. ложку меда.

– В каком виде употреблять овощи?

– Преимущественно в тушеном и с приправами: морская соль, красный, серый или черный перец, имбирь, чеснок, лук, кардамон, перец чили, сумах. Отдельно хочу сказать о соли. Можно сделать пряную смесь:

Взять стакан крупной соли и смешать с ней по 1 ч. ложке измельченных приправ – сушеного чеснока, перца чили, имбиря и перца-горошка. Хранить в закрытой банке, добавлять в первые и вторые блюда, в том числе в кашу.

Отдельно скажу еще про картофель, который мы все так любим. Его нужно хорошо сдобривать перцем и солить, добавлять сушеные петрушку с укропом, прованские травы и другие пряности, чеснок и лук. Тогда он не будет так способствовать слизиобразованию в организме. Яйца нужно есть всмятку, так как сваренные вкрутую, они дают большую нагрузку на печень. Их нужно солить, добавлять немного горчицы. Можно приготовить омлет со шавелем, петрушкой, луком, добавив немного молока и хорошенько взбив.

– Как быть со сладостями?

– Сладкий вкус, в умеренных количествах, успокаивает нервную систему. Я могу рекомендовать горячий шоколад, который делают из какао-порошка. В него также можно добавить кусочек свежего имбиря – получится прекрасный напиток. В любимые всеми кефир, простоквашу, йогурты можно добавлять совсем немного гвоздику, мускатный орех, цедру лимона или апельсина. Пить лучше в подогретом виде.

Сергей Андрусенко

Рекомендации в лечении простатита

Во-первых, показаны прогревания. Для прогреваний хорошо использовать плоские гладкие камни. Их нагревают в духовке, ложатся на живот и ставят камни на поясницу через махровое полотенце, чтобы не получить ожога. Камни дают очень хорошее тепло и долго не остывают. Таким же образом прогревают и низ живота. Тепло улучшает кровообращение, то есть приток и отток крови, а значит, способствует прекращению воспалительных процессов. Процедуры по обогреву делают ежедневно в течение 9-11 дней, длительность одного прогревания – 30-40 минут.

Сеанс прогрева предваряют массажем поясничной области и живота в течение 10 минут. Поясницу хорошо разминают кулаками, особенно в области почек. Живот массируют по часовой стрелке.

Параллельно с тепловыми процедурами на ночь в носки кладут горчичный порошок и так спят, тоже в течение 9-11 дней.

Рецепты, помогающие при импотенции, восстанавливающие теплоту в почках

Рецепт 1.

Водка – 100 г, красный молотый перец – 3 г, креветки очищенные – 100 г, масло соевое или кунжутное – 5 г. Креветки посыпать перцем, пожарить на масле и залить горячей водкой (нагретой до 50 °С). Съесть блюдо 1 раз в день с 17 до 19 часов в течение 7 дней.

Вместо креветок в первом рецепте можно взять морские гребешки, крабы.

Рецепт 2.

1 сырое яйцо и 7 горошин белого перца. В яйце сделать маленькое отверстие и через него вложить перец в яйцо. Отверстие заклеить, например, скотчем. Варить яйцо 4 минуты. Съесть теплым 1 раз в день. Курс – 7 дней.

Рецепт 3.

Ядра косточек персика (миндаль) – 60 г, водка – 20 г, сахар – 5 г. Смешать на сковороде, подогреть на плите или в духовке в течение 3 минут. Съесть эту порцию 1 раз в день вечером в течение 7 дней.

Рецепт 4.

Очищенные сырые креветки – 100 г, сухое вино – 100 г. Варить креветки в вине 3,5 минуты. Съесть вечером 1 раз в день на протяжении 7 дней.

Рецепт 5.

Печень свинья – 50 г, почки свиные – 50 г, рис – 100 г, вода – 200 г, имбирь свежий – 2 г; масло растительное, сухое вино, соль, сахар – по вкусу. Тушить на малом огне 14 минут. Порцию съесть 1 раз в день на протяжении 7 дней.

Сбор при простатите:

Кардамон настоящий, девясил высокий, бузина маньчжурская, софора желтоватая, шлемник байкальский – всего по одной части.

1 ст. ложку измельченного сбора залить 200 мл воды, кипятить на малом огне 7-10 минут, остудить, процедить.

Выпить всю порцию с 17 до 19 часов. Курс – 21 день.

И еще один монорецепт.

Ятрышник (корень) измельчить в кофемолке. Одну ч. ложку залить 100 мл воды, кипятить до образования кашицы, добавить 50-100 мл молока, кипятить еще 2 минуты, слегка остудить, выпить за один раз с 17 до 19. Курс – 21 день.



В ФОКУСЕ

Антон Рассохин, системный администратор, пациент клиники «Наран»:

Я ДОВОЛЕН РЕЗУЛЬТАТАМИ ЛЕЧЕНИЯ



До лечения



После лечения



кожа» постепенно сделали свое дело. Чувствую себя замечательно. Соблюдаю диету, которую порекомендовали врачи тибетской медицины. Она отличается от западной, в моем случае – кардинально отличается: диета по-тибетски для представителя конституции желчь. Я узнал, что принадлежу к конституции желчь-ветер.

В моем лечении участие приняло несколько врачей клиники – доктор Майлас, Светлана Павловна Овшинова, Евгения Борджиевна Горяева и Ардан Викторович Лубсанов, которым я очень признателен за профессионализм и очень заинтересованное, теплое отношение. Я доволен полученными результатами.

Комментарий врача Ардана Лубсанова:

Псориаз, аутоиммунное неинфекционное заболевание, поражающее в

основном кожу человека – сложная болезнь, которая впоследствии втягивает в болезнетворный процесс весь организм в целом: внутренние органы, суставы. Известен диагноз псориазический полиартрит. Лечение псориаза всегда неоднозначно, очень индивидуально, сопряжено с большими трудностями. В случае с Антоном мы получили стойкую ремиссию, используя лечение методами тибетской медицины в комплексе: изменение образа жизни (мыслей, эмоций, душевного состояния), коррекцию питания по индивидуальной схеме, а также мощное воздействие фитотерапии, которая дает хороший результат за счет очищения крови и внутренних органов, рефлексотерапии и т.д.

МНЕНИЕ

Елена Власова, пациентка клиники «Наран», г. Екатеринбург:

НИЗКИЙ ПОКЛОН ЗА ЛЕЧЕНИЕ АРИТМИИ СЕРДЦА!



сторону по ее доброжелательной улыбке видно, что Елена Дмитриевна осталась довольной лечением по тибетской методике. Также она с удовольствием согласилась ответить на наши вопросы.

– Елена Дмитриевна, были ли вы знакомы с тибетской медициной ранее? Что вас побудило обратиться к нам?

– Прежде я не была знакома с тибетской методикой лечения. Прочитала вашу газету «Вестник тибетской медицины» и записалась на бесплатную консультацию. Мне понравилось, что комплексное лечение воздействует на весь организм и что лечить и наблюдать меня будет один врач. Не хотелось бегать из кабинета в кабинет по специалистам и сидеть в очередях.

– Что особенно вам понравилось в стенах клиники?

– Здесь я чувствовала внимание от каждого сотрудника клиники. Улыбки и добро-

желательное отношение персонала к пациентам искреннее, а не наигранное. Также доказательством являются отзывы пациентов, которые я предварительно прочитала. Некоторые из них называют клинику «Наран» островком любви, гармонии и доброжелательности. И с этим я согласна.

– Когда вы к нам планируете вернуться и какие пожелания есть у вас для нас?

Хочу выразить отдельную благодарность моему лечащему врачу Эрдэнэцэцг Пурэвэсүрэн. Сейчас я буду под её наблюдением. После лечения ощутила прилив сил и бодрости. Низкий поклон врачу Егоровой Светлане Владимировне за консультацию в лечении аритмии сердца. Спасибо за подарочные сертификаты. Обязательно буду рекомендовать клинику тибетской медицины «Наран» своим близким и друзьям!

Оюна Очирова

Сергей Бубнов, пациент клиники «Наран», г. Санкт-Петербург, м. Проспект Просвещения

ДУМАЛ, ПРОЙДУ ОДИН СЕАНС, А ПРОШЕЛ ДЕВЯТЬ!

В клинику «Наран» попал по подарочному сертификату, который подарил мне мой зять, проходивший здесь лечение. Думал, пройду один сеанс, а прошел девять! Такой мощной встряски своего организма я не испытывал за свои 60 лет. Чувствую

себя замечательно, легко. Огромное спасибо моему врачу Шараевой Эсмире Николаевне за ее умелые руки и доброе сердце, спасибо всем массажистам за их профессионализм. Я доволен. Удачи, здоровья и счастья!



ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Из практики тибетских лам

Тибетские священнослужители-ламы проводят время в обучении, медитации и физическом труде. Есть догадки о том, что они живут очень много лет, что монахи, которым на самом деле больше сотни лет, выглядят как сорокалетние мужчины. На протяжении долгих лет удивительные практики тибетских лам были скрыты от людей. Но в последнее время все изменилось. Наступило благословенное время – тибетские ламы считают, что мы готовы принять их знания.

- ♦ Ламы рекомендуют употреблять углеводную пищу, картофель, макаронные изделия, хлеб отдельно от мяса и рыбы.
- ♦ Мясо, сливочное масло, яйца и сыр – вполне приемлемое сочетание для одного приема. Сливочное масло и растительные жиры, по мнению тибетских лам, сочетаются с любой едой.
- ♦ Чай и кофе ламы не советуют употреблять с крахмалосодержащими – конфетами, пудингами и пирожными.
- ♦ Но единственным настоящим напитком ламы признают только чистую кипяченую воду. Пьют они ее медленно, небольшими глотками утром натощак, в теплом виде. Кипяченая вода считается первым лекарством в тибетской медицине (по «Чжуд-ши»).
- ♦ Весьма необычный подход у тибетских монахов к употреблению в пищу яиц, которые целиком они едят крайне редко. Случается это только после продолжительного тяжелого физического труда, и съедается не больше одного яйца, сваренного всмятку. Зато каждый день лама съедает один сырой яичный желток. Белок же варят и крошат курам. Считается, что яичный белок человеку нужен только в том случае, если требуется подкормить мышечную ткань. А вот желтки, напротив, содержат вещества, которые постоянно требуются организму.
- ♦ Особого внимания заслуживает сама процедура приема пищи тибетских лам. Торопливость и разговоры за столом не приветствуются. Все едят сосредоточенно, не спеша и молча. Тибетские монахи считают, что только тщательно пережеванная пища может быть как следует усвоена организмом.
- ♦ Именно ламам приписывают известный постулат правильного питания: «Твердую пищу – пей, жидкую – ешь». «Твердую пищу – пей» – означает, что ее необходимо пережевывать настолько, чтобы она превратилась во ргу в жидкую кашу. При глотании тщательно пережеванная пища должна как бы стечь в желудок по пищеводу.
- ♦ Тибетские ламы убеждены, что для насыщения и поддержания жизненных сил на высоком уровне, человеку достаточно количества пищи одной категории, которая могла бы поместиться в одной пригоршне.

ЛУЧШЕ СИНИЦА В РУКАХ, ЧЕМ СОЛОВЕЙ В ЛЕСУ. БУДЬТЕ РАДЫ ТОМУ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Евгения Бастуева, врач клиники «Наран», м. Красные Ворота

СОХРАНИМ МОЛОДОСТЬ ПО-ТИБЕТСКИ!

Наше стремление быть красивыми связано не только с эстетическими принципами. В этом стремлении заложен глубокий смысл – только здоровый человек может быть по-настоящему красивым.



Искусственно приобретенная красота – это всегда риск

Каждый народ имеет собственное представление о красоте. Но основные требования к красоте внешнего облика всегда оставались неизменными: чистая гладкая кожа, упругие мышцы, блестящие густые волосы, белоснежная улыбка, ясные, излучающие свет и отражающие внутреннюю гармонию, глаза. Далеко вперед ушли современные способы усовершенствования человеческого лица и тела. Но, согласитесь, мы слишком часто становимся свидетелями врачебных ошибок в области современной косметологии. Ботокс может осложниться птозом (опущением века), прививки красоты – неполным рассасыванием введенного некачественного препарата и последующим воспалением, устранить которое может только глубокое иссечение поврежденной ткани, грудные имплантаты иногда могут мигрировать в подмышку, а в некоторых случаях даже привести к развитию опухолевых процессов.

Старение — это не только фактор возраста. Это вопрос энергии.

Восточная медицина, в отличие от западной, считает, что природа – мать жизни и самая великая целительница. Женщина и в тридцать лет может выглядеть плохо, а в пятьдесят-шестьдесят, наоборот, прекрасно, достойно.

УПРАВЛЯЙТЕ ЭМОЦИЯМИ

У каждого человека есть собственное энергетическое поле. Такое же энергетическое поле существует у растений и животных. Само по себе оно всегда стремится к равновесию, которое хорошо отражается на здоровье и внешнем виде. При разбалансировке энергии организм, как правило, заболевает и начинает стареть раньше срока. Помимо болезней, большое отрицательное влияние на состояние жизненной энергии оказывают стрессы, негативные эмоции. В этой связи очень важным становится то, насколько хорошо мы можем управлять своими эмоциями. Жизненный опыт человека отпечатывается, прежде всего, на лице. Лицо – зеркало души и отражение состояния здоровья.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОБОЙ

О тайных процессах внутри организма могут рассказать губы, уши, нос, язык и т.д., у женщин – молочные железы.

Немало ценной информации для врача тибетской медицины содержится в наших ладонях, в мимике и жестах, в походке. Кроме того, о здоровье человека многое «знают» наши волосы и кожа. Даже почерк изменяется при болезни. О многом говорят и глаза. Так, например, блестящие глаза иногда говорят о гиперфункции щитовидной железы, если склеры глаз, ладони и подошвы ступней, а также зубы имеют желтоватую окраску, значит, нарушена функция печени (тиб. возмущение регулирующей системы *желчь*).

Одним словом, внешние косметические «недостатки» человека часто тре-

буют не только косметического ухода за кожей, волосами, ногтями и телом, но и гармонизации всего организма, баланса трех регулирующих систем – конституции ветер (нервная система), *желчь* (пищеварительная и сердечно-сосудистая системы), *слизь* (эндокринная и лимфатическая системы).

Корректируйте еду, а значит, свой вес!

Многие косметические недостатки можно поправить при помощи соответствующего питания. К примеру, расширение вен и кожа в прожилках свидетельствуют о большом потреблении белковой пищи или общем переедании, «печеночные пятна» – о чрезмерном поступлении протеина в организм, потреблении блюд, приготовленных во фритюре. В этом случае «печеночные пятна» начинаются с возникновения красных точек, которые затем чернеют, становясь сильно заметными. На возникновение кожных прыщей большое влияние оказывает потребление животного белка, крахмала, жирных жареных продуктов или минеральных масел. Никогда не ешьте в состоянии стресса или даже просто в волнении, когда вы расстроены или сильно устали. Еда требует покоя и сосредоточенности. Еда на ходу (наспех) только прибавит проблемы с внешностью и здоровьем. Количество съеденной вами пищи должно, примерно, уместаться в ваши ладони, сложенные вместе (не больше). И основное правило – лучше поголодать, чем съесть негодный продукт. А если вы не можете совладать с чересчур большим аппетитом, приносящим такие проблемы, как избыточный вес, на помощь придет тибетская медицина.

В клинике «Наран» опытный врач поставит вам микроиглы на ушные точки, отвечающие за аппетит, за стрессы, за обмен веществ. Восточная идея красоты несет в себе философию естественного возрождения. Обычно считается, что возрастные изменения необратимы, в особенности, для кожи лица. Однако многие активные женщины в 40 (и даже в 50) лет выглядят прекрасно, они занимаются спортом, интеллектуальной деятельностью, много двигаются, проявляют разносторонние интересы. Движение крови в их организме и микрокапиллярное кровообращение их кожи не нарушено, они сохраняют здоровый цветущий вид.

Не поддавайтесь возрасту – радуйтесь жизни!

После 40-50 лет красота – это упорный повседневный труд, и чтобы этот труд приносил добрые плоды, он должен быть удовольствием, дающим радость и вам, и окружающим вас людям. Некоторые женщины, едва достигнув 45-летнего возраста, начисто забывают народную мудрость, что «в сорок пять – баба ягодка опять», и считают, что их время ушло, молодость закончилась и следить за своей внешностью им не обязательно. Получается замкнутый круг. Они плохо выглядят, у них, как правило, упадническое настроение. Это

провоцирует различные функциональные расстройства. Бытует мнение, что с наступлением менопаузы у женщины «заканчиваются» молодость и красота: отвисает кожа, появляется пигментация, становятся дряблыми мышцы; отекает не только лицо, но и тело; появляется опасность переломов вследствие истончения суставов.

Я знаю многих женщин, у которых месячные прекратились после 30 лет, но они выглядят великолепно и в 50-60 лет. Мне известен случай, когда у нашей пациентки Марии Яковлевны в 63 года продолжалась менструация. А выглядела она изможденной старухой с дряблым телом и морщинистым лицом. К этому возрасту у нее был перелом голеностопа, гипертензия и она перенесла инфаркт миокарда. Из вышесказанного можно сделать вывод – дело не в возрасте и не в климаксе. Все дело в гармонии ума, души и тела – балансе трех регулирующих систем организма *ветер*, *желчь* и *слизь*.

Разрешите себе быть счастливой

Ленивой и красивой женщина может быть только в ранней молодости. Зависть, злоба, уныние оставляют на лице глубокие, трудно поддающиеся исправлению, морщины. Красивым может быть человек действительно счастливый, а не самодовольный и эгоистичный. К сожалению, многие воспринимают материальное благополучие как высшее проявление счастья. Считаю, что счастье несовместимо с корыстью, как материальной, так и духовной. Духовной корыстью может быть желание любым путем заполучить любовь или уважение. Напротив, душевное спокойствие, доброжелательность, физическая активность дарят коже, глазам и всему облику то внутреннее сияние, без которого невозможна внешняя красота человека. Женщина со злым выражением лица, пусть даже красивым, часто воздействует отталкивающе.

ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ!



Тибетская косметика, как и близкая ей китайская, была задумана и создана, прежде всего, как лечебная и восстанавливающая. Она призвана оказывать не временный, а постоянный эффект, цель которого – вернуть коже изначально присущий ей естественный баланс. Лекарства, мази, кремы тибетской медицины, используемые в косметических целях, основаны на глубоком знании ритмов природы и умелом использовании правил ее взаимодействия с человеком. Большое внимание при приготовлении косметических средств уделяется, во-первых, качеству самих компонентов – женьшеня, маточного молочка, различных травяных экстрактов, золота, серебра, жемчуга и др. Фитопрепараты тибетской медицины поистине могут творить чудеса: при правильном применении они помогают избавиться от лишнего веса, очищают сосуды, кожу, восстанавливают энергетику, приводят в гармонию и равновесие природные конституции *ветер*, *слизь*, *желчь*, от которых зависит наш внешний вид. Препараты тибетской медицины выдержали испытание временем и многими поколениями людей. Комплексное воздействие заставляет работать все жизненные системы организма, что благотворно сказывается и на внешнем облике человека, и на его самочувствии.

ПИЛЮЛИ «БЕЛЫЙ ФЕНИКС»

являются одним из ведущих и наиболее популярных средств в гинекологической практике восточной медицины. «Белый феникс» излечивает недомогания, связанные с женским здоровьем: устраняет застойные явления в области малого таза, нормализует микрофлору влагалища, прекращает патологические выделения, гармонизирует менструальный цикл, облегчает климактерический синдром, устраняет тревожность, бессонницу, улучшает моторику пищеварительного тракта и качество пищеварения, что благотворно влияет на внешний вид женщины.

КАПСУЛЫ «ЦЗИНЬ Ю»

улучшают работу органов внутренней секреции, способствуют уменьшению жировых отложений и снижению избыточного веса. Улучшают циркуляцию крови, снижают уровень общего холестерина в крови, нормализуют липидный спектр сыворотки крови, препятствуют образованию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Регулируют работу эндокринной системы, замедляют атрофию половых желез, обладают омолаживающим действием. Улучшают состояние кожи: повышают её эластичность, способствуют уменьшению морщин и возрастных пигментных пятен. Увеличивают работоспособность, поднимают настроение.

Продукцию можно приобрести в фитобаре клиники **(495) 221 21 84**, а также в интернет-магазине **www.naran-fito** (курьерская доставка по Москве, наложенный платеж, EMS (Почта России))

ПОГНАВШИСЬ ЗА РАДУГОЙ, ВЕРНЕТЕСЬ С ПУСТЫМИ РУКАМИ



СОВЕТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



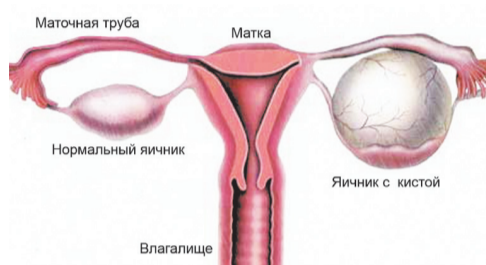
Галина Босхаева,
врач клиники
«Наран»,
м. Проспект
Вернадского,
г. Москва

ПОДСТЕЛИТЕ СОЛОМКУ ЗАРАНЕЕ!

Кисты яичника шевелятся внутри?

ление на низлежащие органы, расположенные в области малого таза, это приводит к загибу матки, нарушению кровообращения, лимфатического оттока, венозному застою, накоплению слизи и, как следствие, – образованию кист яичников.

Что такое киста? Согласно медицинским словарям, это доброкачественное образование яичника, относящееся к опухолевидным процессам, представляющее собой полость, наполненную жидкостью, точнее – сальным, слизистым, водянистым и другим содержимым. Лечить кисты нужно обязательно, поскольку они могут перекручиваться и разрываться, что создает угрозу острой хирургической ситуации. Несколько кист образуют кистому, которая может переродиться в злокачественные новообразования. Тем не менее, это не означает, что надо немедленно отправляться к хирургу.



Лечение кисты яичника

С точки зрения тибетской медицины, образование кист вызвано общим воз-

мущением конституции слизи в организме. Комплексное лечение кисты яичников предусматривает подавление роста и накопления ее в организме с помощью проверенных столетиями методов фитотерапии, регулирующей работу почек, яичников, стимулирующих кровообращение, рассасывающих и выводящих слизь из организма, мануальной терапии по специальной авторской методике «Нарана», которая поможет при опущении внутренних органов безопасно и комфортно вернуть их в анатомически правильное положение, иглоукалывания, прогревания сигарями определенных биологически активных точек, глубокого точечного массажа и др. Врачи клиники «Наран» успешно лечат женские и мужские заболевания без операций и гормонов.

Профилактика кисты яичника:

- не нервничать, научиться расслабляться;
- вести образ жизни с учетом своей природной конституции;
- питаться согласно природной конституции;
- не переохлаждаться;
- не поднимать тяжести;
- периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглоукалывания, постановки банок и других процедур.

Киста яичников – это опухолевидное доброкачественное образование яичника, представляющее собой полость, наполненную жидкостью и имеющую тенденцию к увеличению размера.

Симптомы кисты яичников

Зачастую киста яичника, особенно небольших размеров, не вызывает симптомов. Возможны боль, чувство тяжести в области нижней части живота, нарушения менструального цикла, кровотечения и др.

Причины и осложнения кисты яичника

Существуют различные виды кисты яичников, причины их возникновения различны. Одни кисты развиваются вследствие гормональных нарушений, другие – заложены от рождения, но развиваются только под воздействием каких-либо факторов, например, переохлаждения и накопления «холода» в почках, что ведет к нарушению кровоснабжения и застойным процессам в органах малого таза. Еще одна причина – опущение внутренних органов: желудка, кишечника, почек. Опущенные органы оказывают дав-

ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»

ПОЧЕЧНЫЕ КЛУБОЧКИ ПРОСЯТ ПОМОЩИ ХРОНИЧЕСКИЙ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Гломерулонефрит – это хроническое воспалительное заболевание почек, которое сопровождается поражением почечных клубочков. В результате воспаления почечные клубочки, а затем и почечные канальцы, постепенно отмирают и замещаются соединительной тканью. У 10-20% больных заболевание развивается остро. В 80-90% происходит медленное скрытое развитие болезни в течение нескольких лет.

Причины гломерулонефрита

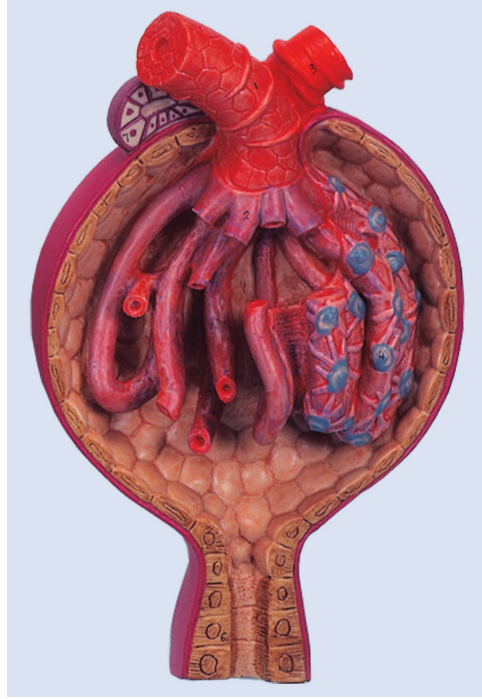
Гломерулонефрит – это заболевание холодного климата, с суровыми холодными зимами. Гломерулонефрит имеет инфекционную природу и вызывается бактериями на фоне ослабленного иммунитета. Обычно гломерулонефриту предшествует другое перенесённое инфекционное заболевание – ангина, скарлатина или болезни кожи, такие как пиодермия и импетиго. Причиной болезни может стать также сильное переохлаждение организма при повышенной влажности воздуха весной или в осенне-зимний период, травмы, отравление химическими веществами (органические растворители, ртуть, свинец), лекарствами (препараты лития), алкоголем, наркотиками, наличие таких болезней, как цирроз печени или туберкулёз. Гломерулонефрит может сопутствовать ряду системных заболеваний: системной красной волчанке, гематологическому васкулиту, ревматоидному полиартриту, подострому бактериальному эндокардиту.

Хронический гломерулонефрит является следствием недолеченного или не выявленного вовремя острого гломерулонефрита. Болеют чаще дети и подростки, у которых в ряде случаев острое заболевание переходит в хроническое. Слабовыраженный вариант хронической болезни с незначительными изменениями показателей мочи обычно встречается у взрослых, особенно у мужчин старше 40 лет. Обостре-

ние хронического гломерулонефрита или его острую форму может вызвать сильное переохлаждение, травма, сопутствующее обострение другой хронической инфекции, особенно носоглоточной области, неблагоприятные условия труда и быта, алкоголь.

Симптомы и признаки заболевания

Хронический гломерулонефрит на протяжении нескольких лет может протекать скрытно (латентно). Пациенты в самом начале заболевания предъявляют жалобы общего характера: хроническая усталость, потеря аппетита, нарушения сна, тошнота, а также сухость кожи, зуд, ночные судороги. Постепенно, но неуклонно болезнь прогрессирует, функция почек снижается и развивается хроническая почечная недостаточность (ХПН). От начала заболевания до появления первых признаков ХПН может



пройти от 10 до 20 лет. Во время обострения появляются симптомы острого гломерулонефрита: повышается артериальное давление, появляется кровь в моче (гематурия), нарушается мочеотделение.

Лечение гломерулонефрита

Для лечения гломерулонефрита тибетская медицина предлагает фитопрепараты, которые «согревают» почки. За счёт этого в почках восстанавливается полноценное кровообращение, устраняется воспаление, улучшается отток мочи, выводятся токсины, нормализуется артериальное давление. Хорошее лечебное действие оказывают комплекс внешних процедур: точечный массаж по меридианам мочевого пузыря и почек, лечение горячими камнями (стоун-терапия), прогревание полынными сигарями (моксотерапия), вакуум-терапия и др. Эти процедуры восстанавливают функцию почек, активизируют почечное кровообращение и устраняют факторы, нарушающие нормальный отток мочи, – улучшают отхождение слизи и мелких конкрементов (кристаллов солей и мелких камней), рассасывают аденому предстательной железы. При опущении почек применяется специальная малоинвазивная авторская методика для восстановления их правильного положения. Во время лечения пациент должен избегать переохлаждения, физических нагрузок. Правильное питание способствует скорейшему выздоровлению. Рекомендуется включать в свой рацион «тёплые» Ян-продукты: баранину, говядину, лук, чеснок, соль, перец, имбирный напиток, тибетский чай с молоком. В фитобаре клиники можно ознакомиться и приобрести специально приготовленные настои и отвары байкальских трав, которые также применяются в комплексной терапии хронического гломерулонефрита.

Марина Джигаева,
врач клиники «Нарана», м. Красные Ворота

КОРОТКО О ВАЖНОМ

ГАРМОНИЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ БОЛЕЮТ

Физические болезни, из-за которых страдает и слабеет тело, и болезни, связанные с эмоциональным состоянием человека (омрачения), тесно связаны. Недомогания тела являются следствием умственных болезней, знаком того, что человек делает что-то не так. Гармоничный человек болезням не подвержен, поэтому в буддийских практиках, в первую очередь, излечивается причина возникновения болезни, лежащая в области духовного плана. Эффективной поддержкой считается начитывание мантры Будды Медицины.

Мантра Будды Медицины:

**Даята Ом Бекандзе Бекандзе
Маха Бекандзе Рандза Самутгате Сууха**

Мантра Будды Медицины помогает в качестве профилактического средства от разнообразных заболеваний. Считается, что мантра очищает от отрицательной кармы, устраняет страдание от болезней и умиряет вредоносных духов. Также она читается для обретения успеха в различных делах и исполнения желаний.

ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

МАРТ 2014 г.

Благоприятные дни для стрижки волос – 1, 4, 5, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 31

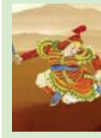
Благоприятные дни для поездок – 1, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 18, 21, 22, 25, 31

Благоприятные дни для приема лекарств – 7, 8, 11, 12, 19, 21, 24, 28, 29, 31

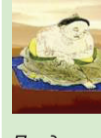
СЛОВАРИК



Представитель конституции ветер



Представитель конституции желчь



Представитель конституции слизь

Ветер, желчь и слизь – это три конституции (*доша*, жизненных начал) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три *доша* присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, доминируют. В соответствии с преобладанием той или иной *доши* люди в тибетской медицине различаются по типам – человек *ветра*, человек *желчи*, человек *слизи*, а также их сочетания – *желчь-ветер*, *слизь-ветер*, *желчь-слизь* и седьмой тип, самый гармоничный – *желчь-слизь-ветер*. В здоровом теле три жизненных начала – *ветер*, *желчь* и *слизь* – уравновешены, их дисбаланс способствует возникновению болезней.

В здоровом теле три жизненных начала *ветер*, *желчь* и *слизь* уравновешены. Переизбыток одного из этих жизненных принципов вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. Итак, близкие причины – *ветер*, *желчь*, *слизь*, пока в них нет изменений, пребывают как (потенциальные) причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, то проявляют себя как болезни и начинают вредить телу и жизни.

ВОПРОС – ОТВЕТ

МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РОЖИСТОГО ВОСПАЛЕНИЯ?

Расскажите, пожалуйста, о рожистом воспалении кожи. Поражена правая нога. Какое лечение и меры профилактики может предложить тибетская медицина?

С уважением,
С. Островская, г. Москва

Отвечает
Баир Хабинов,
врач клиники «Наран» на Проспекте Вернадского, член
Международной ассоциации врачей тибетской медицины



Рожистое воспаление – это инфекционное заболевание кожи и расположенных под ней тканей. Пораженные участки (обычно это лицо и кожа головы, ноги) воспаляются и опухают. Типичная рожистая бляшка имеет неровные контуры в виде «языков пламени». На ощупь бляшка плотная, горячая, болезненна при надавливании. У больного нарушается общее самочувствие, повышается температура. У некоторых людей заболевание может повториться, чаще это связано с нарушением функции лимфатической системы – так развивается болезнь у людей конституции *слизь*. Без лечения процесс быстро прогрессирует, возникают так называемые ползучие или метастатические формы. В тибетской медицине заболевание рас-

ценивается как переизбыток Ян (жар) с переходом в Инь-состояние (холод). Горячая кровь при «жаре» разносит токсины по всему организму, что связано с возмущением конституции *желчь*. Заболевание требует системного подхода и комплексного лечения. Во время обострений хорошо подойдут противовоспалительные и противоотечные фитопрепараты «Норов-7», «Сэндэм-4», а также средства, очищающие кровь, печень, лимфу, кожу. Чтобы заболевание не повторялось, необходимо привести в гармонию все системы организма, укрепить иммунитет с помощью правильного питания по конституции. Не следует злоупотреблять острой и кислой пищей, особенно необходимо беречься летом и зимой.

ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

У меня определили «многоузловой эутиреоидный двухсторонний зоб III степени». Врачи настоятельно рекомендуют делать операцию, а я все не могу решиться, откладываю принятие окончательного решения. Прочитала в газете «Вестник тибетской медицины» о том, что аденому щитовидной железы можно лечить без операции и гормонов. Это вселило в меня надежду. Помогите, пожалуйста, расскажите подробнее об этих методах!

Анастасия С., г. Москва

Отвечает **Надежда Очирова,**
врач клиники «Наран» на «Войковской»



Обычно при диагнозе многоузловой зоб пациенты жалуются на учащенное сердцебиение, потливость, затрудненное глотание. Окружность шеи при осмотре увеличена. На развитие заболевания в значительной мере влияет эмоциональный фактор. Этому заболеванию особенно подвержены легко возбудимые и обидчивые люди, глубоко таящие свои обиды от окружающих. Чаще всего от зоба страдают женщины, как нами замечено, рожденные под зодиакальными знаками Рыбы или Рак, причем никаких возрастных ограничений нет. От малейших переживаний у них в горле образуется ком из непролитых слез и невысказанных эмоций, что приводит к регулярному спазму кровеносных сосудов, питающих щитовидную железу и, как следствие, к ухудшению ее состояния. Для состояния щитовидной железы имеет большое значение и нормальное прохождение нервных импульсов через шейный ганглий симпатической нервной системы, так называемый «звездчатый» узел, отвечающий за иннервацию гортани и щито-

видной железы. Согласно тибетской медицине, длительные обиды, угнетая «звездчатый» узел симпатической нервной системы, вызывают возмущение Двигающего вверх Ветра с развитием заболеваний щитовидной железы, в частности, узлового зоба. Вот почему при лечении заболеваний щитовидной железы в клинике «Наран», помимо фитопрепаратов, нормализующих все три конституции – *Ветер*, *Слизь* и *Желчь*, и рассасывающих новообразования, как правило, применяются средства, гармонизирующие состояние нервной системы (конституция Ветер). Первый курс фитотерапии включает такие препараты, как: «Голо-минмар», «Улчу-18», «Агар-15». Лечение фитопрепаратами проходит на фоне полного комплексного оздоровления организма, назначения правильного питания и очищения организма от слизи. По опыту могу сказать, что после нескольких курсов фитотерапии окружность шеи значительно уменьшается, исчезает отечность лица. Очень часто оперативного лечения удается избежать.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ХРОНИЧЕСКИЙ ДУОДЕНИТ: БОЛЕЗНЬ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

Хронический дуоденит – это заболевание, которое характеризуется воспалительно-дистрофическими изменениями слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Толстая и тонкая кишка называются в «Чжуд-Ши» служанками царицы – печени и поджелудочной железы. Из желудка пища поступает в двенадцатиперстную кишку, где под воздействием желчи и секрета поджелудочной железы происходит расщепление жиров и белков.

Двенадцатиперстная кишка – начальная часть тонкой кишки, следующая непосредственно за желудком. Концом двенадцатиперстной кишки считается двенадцатиперстно-тощекишечный изгиб. Длина кишки у каждого человека индивидуальна и приблизительно 20-30 см, диаметром около 5 см.

Причины развития дуоденита

К развитию дуоденита с хроническим течением приводят алиментарные погрешности (очень горячая или очень холодная еда, нарушение режима питания, прием пищи всухомятку, злоупотребление острыми специями, пряностями, алкоголем, курение), продолжительный прием стероидных гормонов, нестероидных противовоспалительных препаратов, паразитарные заболевания (лямблиоз, аскаридоз, описторхоз и др.), хеликобактерная инфекция и др.

Дуоденит – воспаление двенадцатиперстной кишки протекает по сценарию «холода» и по сценарию «жара». Причиной жара в двенадцатиперстной кишке служит попадание в нее желчи вследствие избыточной ее выработки печенью и нарушения нормального поступления в двенадцатиперстную кишку. Другая причина жара – пищевые отравления и инфекции (дизентерия, сальмонелла и др.). Жар в двенадцатиперстной кишке ведет к развитию острого дуоденита, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Причиной «жара» 12-перстной кишки является возмущение конституции желчи. Возмущение желчи чаще всего преобладает, по тибетской классификации, у представите-

лей конституции *желчь* (холерик), *желчь-ветер*, *желчь-слизь*. Причинами возмущения желчи являются пристрастие этого типа людей к острой, жареной, соленой, очень горячей пище, а также преобладание в характере, психо-эмоциональном состоянии таких черт как гневливость, раздражительность, высокая степень вспыльчивости, ревность и другие отрицательные эмоции. Все это вместе вызывает большой выброс желчи, раздражая работу печени, много желчи попадает в 12-перстную кишку, далее – в тонкий и толстый кишечник. Расщепление жиров значительно увеличивается, что проявляется диареей, изменением стула, в которых появляются непереваренные частицы пищи, цвет кала становится зеленоватым.

«Холод» двенадцатиперстной кишки возникает от накопления слизи в желудке и двенадцатиперстной кишке из-за ослабления переваривающей способности желудка и двенадцатиперстной кишки (возмущение конституции слизи), а также возмущения нервной системы (нарушение конституции ветер). К накоплению слизи в организме приводят, безусловно, неправильное питание: употребление



однообразной, пресной, сладкой пищи, холодных продуктов питания (молоко и его производные, овощи и фрукты в сыром виде и в больших количествах, хлебобулочные изделия, картофель), а также питьевой воды и холодных напитков (особенно из холодильника). Нервные стрессы, неумение управлять эмоциями, различные пристрастия нарушают движение энергии в организме, что отражается на процессе пищеварения, в том числе. Биохимическая лаборатория замедляет процесс расщепления углеводов, белков, жиров. Накапливается слизь, обволакивает стенки желудка, 12-перстной кишки, тонкого и толстого кишечника и препятствует нормальному пищеварительному процессу и замедляет его. В каловых выделениях присутствует много слизи, которая твердеет и приводит к запорам. К факторам, вызывающим хронический дуоденит, относятся хронический гастрит, хронический панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, хронический энтерит, аллергия, тканевая гипоксия, вызванная заболеваниями бронхолегочной и сердечно-сосудистой систем, хроническая печеночная недостаточность. Дуоденит присоединяется к диверкулам двенадцатиперстной кишки и также наблюдается при любом варианте дуоденостаза (на фоне дискинезии или при органических нарушениях дуоденальной проходимости).

Клиническая картина дуоденита

Клиническая картина хронического дуоденита разнообразна и во многом зависит от локализации болезнетворного процесса, а также влияния «жара» или «холода». При жаре в двенадцатиперстной кишке появляются ощущения тяжести и жара в животе, сухость в ротовой полости, возникает неприятный запах изо рта, сопровождающиеся отрыжками и икотой. Часто становится грубой и растрескивается кожа на руках и на пятках. Язык обычно темно-красный с желтизной. Большой испытывает боль режущего характера в области пупка. Характерна диарея с непереварен-

ной пищей.

Холод в двенадцатиперстной кишке проявляется ощущением холода в животе и в конечностях, несварением пищи, тошнотой, рвотой, кислым содержимым с обильным содержанием слизи, слабостью в ногах. Моча становится более светлой, язык ярко-красный. Стул неустойчивый. Вес снижается. Характерен метеоризм. При бульбарной локализации патологического процесса отмечается клиника, схожая с язвой. Пациент жалуется на голодные и поздние боли, исчезающие после приема пищи или антацидов, отмечается склонность к запорам. При пальпации живота выявляется болезненность в эпигастрии. Обострения дуоденита носят сезонный характер.

Лечение дуоденита

В тибетской медицине лечение проводится в зависимости от сценария развития дуоденита: по горячему или холодному типу. При «жаре» двенадцатиперстной кишки назначаются средства, нормализующие конституцию желчи и обладающие противовоспалительным и желчегонным действием, уменьшающим влияние желчи на пищеварение. При «холоде» двенадцатиперстной кишки назначаются препараты, нормализующие конституцию слизи, повышающие переваривающую способность желудка и двенадцатиперстной кишки, удаляющие скопившуюся в желудочно-кишечном тракте слизь. В их состав часто входят разные виды соли и перцев, поэтому эти препараты имеют острый, соленый или остро-соленый вкус, т.е. обладают «согревающими» свойствами, усиливают «огонь» желудка и 12-перстной кишки. Очень важно в лечении хронического дуоденита правильное питание в зависимости от сценария развития заболевания. В зависимости от причины возникновения заболевания рекомендуется употребление в пищу продуктов с соответствующей теплоемкостью и вкусом.

Светлана Катыева,
врач клиники «Наран»,
м. Войковская, г. Москва



КСТАТИ

ОБРАТИТЕ НА СЕБЯ
ВНИМАНИЕ!

Главный врач-консультант
клиники «Наран»,
м. Войковская

Лина Буая

О ПРИЗНАКАХ БОЛЕЗНИ

Язык

В норме наш язык розово-красный, мягкий, влажный и подвижный. Красный, сухой и шершавый язык свидетельствует о расстройстве системы ветра (нервной системы). Язык отображает состояние сердца: у сердечников он ярко-красный, словно лакированный, кончик языка заостряется, во рту вязущий вкус. При возмущении желчи (пищеварительной системы) язык покрыт толстым грязно-желтым налетом, по утрам горький привкус во рту. При накоплении и расстройстве слизи (лимфатической и эндокринной систем) в организме язык увеличен, утолщен, с отпечатками зубов по краям, покрыт беловато-серым, липким налетом. Во рту много клейкой слюны и слизи, пресный привкус. Каждое утро следует очищать налет с языка. Он, кстати, может меняться (если вы будете следить за этим) от того, какую пищу вы ели в течение дня, какие эмоции испытывали, в каком настроении пребывали.

Губы

Яркие, темно-вишневые губы свидетельствуют о переизбытке желчи, бледные и отечные – слизи, а сухие, обветренные, красные – ветра. Верхняя губа связана с желудком, и если она потрескалась и сухая, это свидетельство «жара» в желудке (эрозии и язвы в желудке). Мокнувшая серозная трещина указывает на «холод» и избыток слизи в желудке (гастрит, несварение). Ссадины, трещинки в уголках губ, их бледность указывают на проблемы с селезенкой, поджелудочной железой вследствие «возмущения» конституции желчь и ветер.

Зубы и десны

Сильные, красивые зубы – это крепкая костная система и наоборот. Кариесу чаще всего подвержены люди ветра. Красные десны, склонные к кровоточечению – признак «жара» в печени и желудке. Беловатые бесцветные десны – признак избытка слизи в организме. Желтоватые – избытка желчи. Темно-коричневые десны – признак накопления «грязной» крови. Кровоточащие десны – признак дисбаланса трех регулирующих систем организма ветер, желчь и слизь. Стоит в течение недели изменить характер питания, психику, сон – как тут же последует обнадеживающий результат: прекращается кровоточивость десен, окрепнут зубы, изменится их цвет. От желтого налета на зубах не останется и следа.

Нос

В тибетской традиции носовые ходы – «окна» легких. Люди ветра часто страдают сухостью слизистой носа, нарушением обоняния или его полным отсутствием. Люди желчи подвержены носовым кровотечениям при увеличении «горячей грязной» крови, подвержены сухости слизистой носа. Возмущение слизи приводит к развитию гипертрофии слизистой носа, вазомоторным аллергическим ринитам, полипам в носу, аденоидам, обильным выделениям из носа в молодом возрасте. Люди-слизи часто страдают аллергическими ринитами. У детей, принадлежащих к конституции слизь при неправильном питании носовые ходы закрываются аденоидами и полипами. А если они появились, жди наступления воспаления легких, бронхов и часто – бронхиальной астмы.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЗНАМЕНИТЫЕ БУДДИСТЫ

Альберт Эйнштейн, Брэд Питт, Брюс Ли, Джеки Чан, Дженифер Лопес, Джет Ли, Джон Леннон, Кейт Мосс, Киану Ривз, Кортни Лав, Леонардо Ди Каприо, Леонард Коэн, Майкл Стайп, Мехмет Шолль, Наоми Уоттс, Орландо Блум, Орнелла Мути, Пенелопа Крус, Рики Мартин, Ричард Гир, Стивен Сигал, Стинг, Тина Тернер, Филип Гласс, Фил Джексон, Фрэнк Герберт, Харрисон Форд, Шарон Стоун, Шер, Эрих Фромм, Курт Кобейн, Роберт Турман, Мария Арбатова, Игорь Верник, Борис Гребенчиков, Марина Голуб, Кирсан Илюмжинов.



Стивен Сигал, американский киноактёр, кинопродюсер, сценарист, режиссёр, айкидзин, музыкант



Ричард Гир, американский актер

НА ЗАМЕТКУ

ПОГОВОРИМ О ПРИЯТНОМ – ЕДЕ!

Сегодня мы хотим поделиться с вами важным принципом тибетской медицины – «Принципом сохранения пищеварительного огня». Для хорошей работы пищеварения, чистой и свежей кожи, спокойного и крепкого сна, сильного иммунитета постарайтесь придерживаться следующих принципов питания.

1. Питайтесь разнообразно. Даже если по медицинским показаниям вы можете питаться очень ограниченным набором продуктов – используйте специи и пряности, чтобы сделать вкус ярче, пробуйте новые комбинации доступных продуктов. Яркий вкус – важная составляющая правильной работы пищеварительного огня.

2. Никогда не употребляйте ледяные пищу и напитки. Температура продуктов должна быть как минимум комнатной. Если же вам очень хочется, например, мороженого – выпейте затем чашку теплого чая. Обязательно начинайте день с чашки теплой воды (если нет противопоказаний, то добавьте сок лимона, кусочек имбиря, ложечку меда).

3. Старайтесь не есть плотно после 19.00. Если вы поздно возвращаетесь домой – постарайтесь днем плотно и сытно пообедать, это позволит отказаться от обильного ужина. Если вы все же испытываете сильный голод – съешьте немного тушеных овощей, фрукт (глав-

ное, чтобы он не был холодным), выпейте чаю с ложкой меда и пряностями. Очень хорошо выпить перед сном стакан теплого молока с имбирем, куркумой, корицей, мускатным орехом (выбирайте согревающие пряности по своему вкусу).

4. Постарайтесь обедать в промежутке между 11.00 и 13.00 – в эти часы огонь пищеварения активен, и активны вы сами: вся съеденная пища будет максимально усвоена вашим организмом.

5. С 15.00 до 17.00 – идеальное время для чая со сладким десертом. Время активности мочевого пузыря.

И, самое главное: идеальное время для завтрака – с 7.00 до 9.00 утра. В это время можно съесть даже больше обычного, все пойдет на пользу.



БИБЛИОТЕКА КЛИНИКИ

Из книги «Притчи доктора Баура»

Баура Чойжинимава, основателя клиники «Наран»

ПРИТЧА О РАЗДОРЕ

Однажды в организме поползли слухи, что мозг стал хуже справляться со своими обязанностями. Приказы раздает неправильные, нужные импульсы плохо шлет. Из-за этого все идет вразброд, внутренние органы недополучают питательные вещества. Решили тогда провести собрание.

Первым выступило сердце и, обвинив мозг во всех грехах, в горячем порыве решило ограничить ему поставку крови. Следом высказались легкие: «А мы сократим подачу кислорода в мозг. Может, тогда он лучше станет работать?». Слово дали печени: «Я впрочем и в нужном количестве отправляю мозгу глюкозу, но если он не хочет выполнять свои обязанности, лишаю его сладкого!». Выступил и желудок: «Я всегда готовлю пищу для всех, но раз мозг ленится, то и я не буду особо напрягаться». Далее свои претензии предъявили почки, селезенка и прочие органы. Единодушно решили объявить бунт.

И только глаза и уши стали умолять органы отменить столь немудрое решение: «Мы видим и слышим, что происходит в нашем государстве, давайте сообщим мозгу!» Но большинство не прислушалось. Органы дружно ликовали, что наказали правителя.

Со временем в царстве начался хаос, каждый теперь был за себя. Крови и кислорода не хватало не только мозгу, но и всем органам, сердце стало давать сбой, желудку все труднее было переваривать пищу, а почки не успевали вовремя выводить отходы. Их маленькое государство стало чахнуть и приходило в упадок.

Так раздор и несогласие привели к тому, что больше всех пострадали сами бунтовщики.

Мнение врача: с точки зрения тибетской медицины, организм человека управляется регулирующей системой ветра (центральная и периферийная нервная система). Ветер – управитель жизни.

СОВЕТЫ МУДРЕЦОВ

УСПЕХ. ВЕРА В СЕБЯ.
РАДОСТЬ

- Научись любить удачу. Заставь ее сиять как солнце, как прекрасный свет. Только тогда она отдастся тебе.
- Не бойся просить много у шанса, у обстоятельств жизни или у божественных защитников в зависимости от того, во что веришь. Никакой большой проект не может реализоваться без смелости.
- Научись воспринимать людей как искры единого огня.
- Успех требует счастливого расположения духа. Ни одна негативная мысль не должна противостоять твоему желанию преуспеть.
- Не отклоняй юмор. Он облегчает жизнь и мешает увяданию сердца и тела. Без юмора счастье не приносит плодов. Это как дерево без птиц, ожидающее зимы.
- Мы связаны с миром, с тайнами вселенной тонкими нитями. Твои встречи с другими предназначены для развития твоей собственной гармонии.
- Проблема не может быть велика сама по себе. Она кажется большой по сравнению с другой – малой. Будьте благоразумны, сопоставьте вашу неприятность с более серьезной; ваша проблема сразу станет меньше.
- Действия, вдохновляемые гневом, свидетельствуют о том, что вы утратили власть над собой и более не способны ясно мыслить и видеть.
- Не ошибайтесь в суждении о своем недруге. Ваш недруг, как погода, временами бывает плохим, временами хорошим; он не может быть постоянно плохим.
- Научись видеть внутреннюю сторону вещей своим разумом. Не воспринимай поверхностную реальность вещей. Эта стена не стена...а скопление молекул, которые движутся на бешеных скоростях мозаика вибраций, которые движутся, поворачиваются, беспрестанно меняются.

"ЗДОРОВЬЕ"
ИЕРОГЛИФ

помогает обрести отличное самочувствие и крепкое здоровье. В пожеланиях близким людям, прежде всего, мы желаем здоровья, так как его ни за какие деньги не купить. Этот иероглиф не только помогает сохранить здоровье, но и способствует скорейшему выздоровлению больных. Подарите своим близким и друзьям этот иероглиф с пожеланием крепкого здоровья.

健康

НЕ РАЗЫГРЫВАЙТЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ЧУВСТВ, ЕСЛИ ПОДЛИННЫЕ ЧУВСТВА ОТСУТСТВУЮТ



С ПРАЗДНИКОМ 8 МАРТА!

БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



СБОР ПРИ КЛИМАКСЕ

Механизм действия: помогает при приливах, мигрени, мелькании "мушек" перед глазами, головокружении, отеках, нарушении чувствительности.

Показания к применению: спазм сосудов, потливость, гипертония, нарушения функций надпочечников и щитовидной железы, раздражительность, психическая слабость, бессонница, чувство страха, депрессия.

Состав: тысячелистника трава, зверобоя трава, календулы цветки, боярышника плоды, шиповника плоды, пустырника трава, сушеницы трава, шалфея листья, ромашки цветки, хмеля шишки, укропа семена.

СБОР ПРИ МИОМЕ

Показания к применению: обильные и длительные месячные; боль сзади ног; боль в тазу или ощущение давления; боль во время половых сношений; давление на мочевой пузырь, что вызывает частые позывы к мочеиспусканию; давление на кишечник, что может привести к запору; увеличенный живот, который может быть принят за увеличение веса или беременность.

Механизм действия: способствует рассасыванию опухолей, а также нормализации гормонального фона. Предотвращает кровотечение, купирует болевой синдром. Эффективен при нарушении менструального цикла.

Состав: пустырника трава, зверобоя трава, ромашки цветки, тысячелистника трава, календулы цветки, крушины трава, крапивы листья, земляники листья.

Серия элитной
южно-корейской косметики

НА ОСНОВЕ СЛИЗИ УЛИТКИ!

Улиточные средства – это эффективные, многофункциональные препараты для обновления поверхности зрелой кожи.



ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ SNAIL NUTRITION CREAM

В составе улиточной слизи содержится мощная природная гликолевая кислота в комбинации с аллантоином, белками, эластином и коллагеном в естественной форме с биологическими компонентами, совпадающими с компонентами, содержащимися в коже человека. В природе эти вещества необходимы улитке для восстановления ее известкового домика и поврежденного тела. Ваша кожа признает эти вещества как свои собственные и использует их, поддерживая способность восстановить себя без риска передозировки.

ПРИ ДИСМНОРЕЕ ПЛАСТЫРЬ ЖЕНСКИЙ

Показания к применению: при застое кровообращения, при болях и дискомфорте в нижней части живота, при болезненных менструациях.

Состав: мирра, ветки ивы плакущей, момордика кохинхинская, пчелиный воск.

МАСКА LA MISO С КОЛЛАГЕНОМ

Коллаген является белком, который "клеит", "соединяет" элементы клеток, в результате чего из них формируются новые клетки. Уже после 25 лет организм теряет способность вырабатывать коллаген, следствием которого начинается старение кожи и появляются морщины.

Результат?

Разглаживание мелких морщин, уменьшение выраженности глубоких морщин, лифтинг-эффект, активизация восстановительных процессов клеток кожи, эффективное питание и увлажнение кожи.

Активные компоненты?

Гиалуроновая кислота, гидролизованный коллаген, экстракты алоэ и портулака огородного, пантенол.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ «Лаоджан»

Показания к применению: предупреждение преждевременного старения, профилактика онкологических заболеваний, профилактика простудных заболеваний и обострений хронических заболеваний, лечение и профилактика острых вирусных заболеваний (герпес, вирусный конъюнктивит и др.), заболевания сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, обусловленные физическим и нервно-психическим перенапряжением, восстановительный период после черепно-мозговых травм, инсультов, комплексное лечение детского церебрального паралича, рассеянного склероза, синдром хронической усталости, комплексное лечение сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы, первичного и вторичного бесплодия, климактерического синдрома, нарушений менструального цикла, восстановительный период после родов, операций, тяжелых и изнуряющих заболеваний, восстанавливает моторику желудочно-кишечного тракта, лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС, ПРИ ПОТЕРЕ ВОЛОС

АКТИВНАЯ ДОБАВКА «МАСТЕР РОСТА» ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ РОКОШНОЙ ШЕВЕЛЮРЫ

Активные компоненты добавки значительно улучшают внешний вид волос, нейтрализуют негативное воздействие поверхностно-активных веществ шампуней. Изомерат сахара, пантенол и бетаин увлажняют волосы и кожу головы, скрепляют стержень волоса, придают волосам шелковистость и блеск. С каждым использованием активной добавки Ваши волосы будут становиться более сильными, здоровыми и блестящими.

«Мастер Роста» придаст новые свойства любому смываемому средству для волос – шампуню, кондиционеру, маске, повысит их эффективность, сделает их применение полезным!



БОЛЕЕ ТРЕХСОТ ТРАВ И ФИТОСБОРОВ

из Тибета, Индии, Алтая и Забайкалья!
ЗАХОДИТЕ НА САЙТ

SHOP-TIBET.RU

Лечебные средства тибетской медицины
можно заказать в интернет-магазине
клиники «Наран»

www.naran-fito.ru

или по телефону 8 (499) 156 29 87

(курьерская доставка по Москве,
наложенный платеж по России)

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степени, гастриты, энурез, заикание и др.
- **Заболевания пожилых людей:** болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастриты, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

Филиалы клиники «Наран»

МОСКВА

м. «Войковская»,
5-й Войковский проезд, д. 12
Запись на консультацию:
(499) 74-74-960, (499) 74-74-961,
(964) 78-33-222

Отдел маркетинга: (499) 156-29-87
Администрация: (499) 150-74-10

м. «Красные Ворота»

Большой Козловский переулок, д. 4
(территория Дипакадемии МИД)
Запись на консультацию:
(495) 236 84 84, 221-21-84, 8-903-288-81- 80

м. «Проспект Вернадского»

ул. Удальцова, д. 23
Запись на консультацию:
(495) 510-39-61, (495) 510-39-62,
(906) 758-28-11

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»,
проспект Просвещения, д. 33, корп. 1
Запись на консультацию:
(812) 595-03-80, (812) 595-03-82

м. «Чернышевская»,

ул. Таврическая, 9
Запись на консультацию:
(812) 577-13-67, (812) 577-15-43

КАЗАНЬ

Остановка Университет,
Ленинский сад,
ул. Галактионова, 3
Запись на консультацию:
(843) 236-41-92, 8(967) 367-07-05
Запись на консультацию через
автоответчик (843) 236-41-93.
Администрация: (843) 236-30-31

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Горького, 65 (2 этаж)
Запись на консультацию:
8 (967) 639-76-25, 8 (343) 270-60-08
8 (343) 237-24-54, 8-800-555-86-82

WWW.NARAN.RU

Консультация бесплатно. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00

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

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-52718 от 08 февраля 2013 г.
ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются
законодательством РФ.
Учредитель – ООО «Зеленый лотос»
(клиника тибетской медицины «Наран»).

Председатель редакционного совета –
С. Чойжинмаева
Главный редактор – Долгор Аустермонас
Дизайнер – Анастасия Царькова

Адрес редакции:
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12
8 (499) 156 29 87

E-mail: clinica@naran.ru

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт»
Россия, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1
Заказ №

Тираж 140.000 экз.

Подписано в печать
21.02.2014 года
Цена свободная