



**НАРАН** работает с 1989 г.

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ

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

№4 (187) Апрель 2016 г. Выходит с июня 2005 г. Ежемесячно.

www.naran.

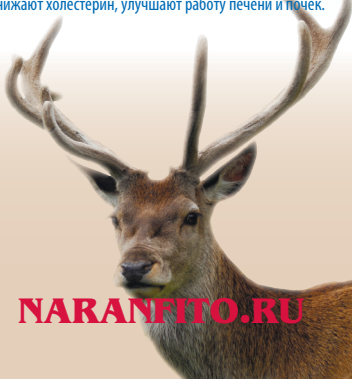
**NARANFITO**  
Тибетские фитосборы и чай



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

**Удивительное лекарство «Пантальфамарин»**

активируют иммунную систему;  
улучшают половую функцию мужчин и женщин;  
при восстановлении после перенесенных тяжелых заболеваний, травм и хирургического вмешательства;  
улучшают состояние при атеросклерозе, ишемической болезни, нарушениях периферического кровообращения;  
улучшают состояние больных диабетом I и II типа;  
снижают холестерин, улучшают работу печени и почек.



**NARANFITO.RU**

**Фитоаптека в путешествие**



Натуральные SOS-средства по рецептам древних врачей

**NARAN.RU NARANFITO.RU**

## Марк Варшавер,

директор  
Московского  
Государственного  
театра «Ленком»

Стр. 6

«Светлана Чойжинимаева – равнодушный человек, незаурядная личность!»

Стр. 2  
Слово главного  
врача  
**КОВАРНЫЙ  
ОСТЕОХОНДРОЗ**

Стр. 3  
Практика  
тибетской медицины  
**ПОЧЕМУ ПОРОШКИ,  
ОТВАРЫ, ГОРОШИНКИ**

Стр. 4  
Мужское здоровье  
**СИЛА КАК У  
ИМПЕРАТОРОВ**

Стр. 5  
Полезное  
**ВОДА – ЯД ИЛИ  
ЛЕКАРСТВО?**

Акция  
Международный  
день здоровья  
**-40%**  
на комплексное  
лечение

**Встречай весну, зарядись энергией в «НАРАН»**



Комплексное лечение хронических заболеваний

По авторским методикам основателей клиники «НАРАН», к.м.н. Светланы и Баира Чойжинимаевых

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

## Слово главного врача

# Коварный остеохондроз

Шум в ушах, усталость, плохой сон, онемение в руках и боли в сердце? Проверьте позвоночник!



**Светлана Чойжинимаяева,**  
к.м.н., главный врач и основатель  
клиники «НАРАН»

Восточные врачеватели говорят: «Если у вас много болезней – лечите позвоночник». С позиции тибетской медицины, наш костный стержень представляет собой главный энергетический канал организма, состояние которого влияет на все органы и системы. В практике клиники «Наран» множество историй, когда люди обращались с самыми различными заболеваниями. К большому удивлению пациентов, первоисточником их проблем со здоровьем оказался – остеохондроз...

### Маскируется

Многообразие симптомов банального остеохондроза может ввести в заблуждение не только самого пациента, но и врача. Разнообразие причин и симптомов его обострения могут скрываться под маской совершенно других заболеваний, на первый взгляд никак не связанных с позвоночником. Например, спровоцировать остеохондроз могут поднятие тяжестей или длительная физическая

работа. Происходит напряжение мышц спины, конечностей, ягодиц, всех групп скелетной мускулатуры тела. В то же время повышается внутрибрюшное давление при одновременном расслаблении мышц и связок внутренних органов, что, в конечном счете, приводит к их опущению (надсада): желудка, кишечника, почек, половых органов. У женщин надсада часто приводит к бесплодию. Поэтому, обращаясь к гинекологу, в надежде обрести радость материнства, она не подозревает, что причина в остеохондрозе.

Остеохондроз – это заболевание, поражающее межпозвоночные диски из-за развития воспалительных процессов, приводящих в результате разрыхления к выпячиванию и даже выпадению дисков, то есть к образованию грыжи. Грыжа может развиваться на любом уровне позвоночника: шейном, грудном или поясничном. Межпозвоночный диск, увеличенный в объеме, воспаленный, начинает воздействовать на окружающие ткани: спинномозговые нервы – корешки, сдавливает межпозвоночные сосуды, а иногда и сам спинной мозг. У человека при этом наблюдаются резкие боли, мышечные спазмы, а затем и атрофия мышц, развитие парезов и параличей конечностей, нарушение функции, например, тазовых органов, яичников у женщин. У мужчин возникают проблемы с потенцией, осложняются процессы мочеиспускания, дефекации. Таким образом, последствия остеохондроза могут быть очень серьезными.

### Виды остеохондроза

Остеохондроз является заболеванием хронического характера, в процессе которого в межпозвоночных дисках происходят изменения (дегенеративные и дистрофические процессы). Их следствием становится воспаление и поражение костно-связочного аппарата позвоночника, которые приводят к нарушению функций внутренних органов. Заболевание нередко протекает без каких-либо внешних признаков, неожиданно проявляясь резким воспалением (ишалгией) и может стать первым его признаком. Исходя из месторасположения пораженных меж-

позвоночных дисков, медицина разграничивает 3 вида этого заболевания.

### Шейный Грудной Поясничный

Чаще всего шейным и грудным остеохондрозом страдают женщины, мужчины же больше подвержены пояснично-крестцовому остеохондрозу. Хотя бывает и наоборот. Точный диагноз может поставить только опытный врач, который в состоянии увидеть всю картину заболевания и проанализировать ее.

### Причины:

Общие – нарушение обмена веществ в организме из-за неправильного питания и неправильного образа жизни, нерациональные занятия спортом, сидячая работа, стрессы, неврозы, деструктивные эмоции, переохлаждение организма, употребление в пищу большого количества белковой пищи, злоупотребление солью.

Местные – микротравмы позвонков, переохлаждение, подъем тяжестей, резкие, неловкие движения. Иногда резкий поворот головы или чихание может привести к обострению остеохондроза шейного отдела позвоночника – шейному радикулиту. А после перестановки мебели у человека может разболеться спина. Через неделю недуг может отступить, но это не означает, что остеохондроз больше не напомнит о себе. Коварство этого недуга в том, что он проявляется позже.

### Из врачебной практики:

У Михаила Павловича, 63 лет, постоянно болела голова и сердце. Много лет он лечился у кардиолога, однако сердечные лекарственные препараты, дозы которых ему постоянно увеличивал врач, помогали с каждым годом все меньше. На фоне сердечных болей и постоянной мигрени развилось общее недомогание, Михаил Павлович стал часто раздражаться без видимой причины, был эмоционально подавлен, плохо спал и просыпался уставшим. На один из препаратов появилась

аллергическая реакция в виде крапивницы. Тогда мужчина по совету друга решил обратиться в клинику тибетской медицины «Наран». Здесь после обследования врач поставил новый диагноз – остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника с корешковым синдромом (торакалгия). Проведенное лечение было успешным. Боли в сердце исчезли полностью. Главное, к пациенту вернулась желанная жизнь и работа.

### Не дайте «расцвести» болезни

Остеохондроз позвоночника – хроническое заболевание, дающее частые обострения и имеющее тенденцию к прогрессированию. Как правило, начавшись на каком-то одном уровне, остеохондроз постепенно захватывает и другие отделы позвоночника. Сильно запущенный остеохондроз может в некоторых случаях стать причиной укорочения конечности, что приводит к хромоте и инвалидности. Следствием застарелого остеохондроза может стать радикулит – воспаление корешков спинномозговых нервов. Заболевание характеризуется сильной болью и вынужденной ограниченностью движений. В зависимости от локализации различают шейно-плечевой радикулит, шейно-грудной радикулит и радикулит пояснично-крестцовой зоны (ишиас). Последний связан с воспалением седалищного нерва и проявляется такой сильной болью, что человек лишается сна и не может выполнять обычные движения. При обострении остеохондроза шейного и грудного отделов происходит стягивание сухожилий ладоней и пальцев рук, онемение в пальцах рук, затруднение при сгибании рук, скованность в суставах, что может впоследствии, если не лечить, привести к параличу рук. Очень важно не запускать болезнь, какой бы незначительной она ни казалась на первых порах.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, данным заболеванием страдают от 40 до 80 процентов жителей планеты. При чем, поражает оно людей самого активного трудоспособного возраста. По числу больничных листов, данный недуг занимает первое место.

## СИМПТОМЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ РАЗЛИЧНЫХ ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА

Тяжесть в голове, головокружение, головные боли и перепады артериального давления

Боли в области сердца, учащенное сердцебиение

Дискомфорт при дыхании (одышка), тяжесть в грудной клетке, стеснение в груди

Боли в области желудка, кишечника, запоры

Боли и онемение в ногах, парез, в тяжелых стадиях – парализация конечностей

Боли в суставах, онемение и слабость в руках

Спазмы и боли в шейном отделе позвоночника, ограничивающие движение

Кифоз и сколиоз грудного отдела позвоночника

Спазм и напряжение мышц спины

Боли и онемения в поясничной области спины, ягодиц

Нарушение кровообращения в нижних конечностях, варикозное расширение вен, холодные конечности

### В Германии и Италии состоится презентация книги доктора Светланы Чойжинимаяевой.

Немецкоязычная версия брошюры «Питание и здоровье» будет представлена уже 23 апреля в городе Ганновер.

А в середине мая состоится презентация на красивейшем итальянском острове Сицилия.

Книга «Питание и здоровье» – это одна из первых авторских работ основателя и главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжинимаяевой. Впервые она была опубликована в 2008 году. Брошюра имела большой успех.

– Тогда тибетская медицина в России, благодаря деятельности нашей клиники, стала приобретать узнаваемость и востребованность. Люди живо интересовались нашими методами, советами и рекомендациями, – говорит автор Светлана Чойжинимаяева.

Впоследствии книга была переведена и издана на английском языке. И также как русскоязычная версия была распространена без остатка.

Спустя семь лет книга все также актуальна и востребована и получила новое продолжение. Европейские друзья и пациенты доктора Светланы Чойжинимаяевой предложили презентовать интересное и уникальное по своим советам и рекомендациям авторское издание.

Брошюра «Питание и здоровье» переведена на немецкий и итальянский языки. Книга в московском издательстве «Красная звезда» отпечатана сразу на четырех языках: русском, английском, немецком и итальянском.

– Я очень рада, что теперь могу делиться своим опытом и знаниями с жителями не только нашей страны, но и Европы, – говорит Светлана Чойжинимаяева.



## «Умные» лекарства тибетских врачей

### Почему именно горошинки, пилюли, порошки и отвары?



**Владислав Лян,**  
врач клиники «НАРАН», м. «Юго-Западная»

Краткий экскурс в тайны древних способов приготовления лекарственных средств. Уже много тысячелетий назад врачеватели знали механизм их действия и в каком виде они дают лучший эффект для пациента. Расскажем о самых традиционных формах.

#### Отвары:

Согласно канонам тибетской медицины – предпочтительная форма приготовления фитопрепаратов. При приеме внутрь отвара, организм быстро усваивает лекарство. Он оказывает сильный лечебный эффект и одновременно очищающее действие.



#### Чай:

Может не содержать чайный лист, но обязательно включает экстракты лекарственного сырья. Чай удобно принимать, к тому же имеет быстрый и действенный эффект.



#### Пилюли и горошинки:

Пилюли медленно растворяясь в желудке и кишечнике, высвобождают лекарственное вещество постепенно, поэтому действие более продолжительное, за счет медленного усваивания организмом. Медовые пилюли применяются главным образом для лечения хронических заболеваний.



#### Виды пилюль:

**Водные** – изготовлены из лекарственного порошка и крахмала с водой, вином или уксусом, применяются в основном для устранения «жара», «яда».

**Крахмальные** – с крахмалом из пшеницы или риса в качестве клеящего вещества. Обычно в оболочку закладывают сильнодействующие компоненты, чтобы попадая в желудок, высвобождались постепенно.

**Восковые** – применяются для упаковки сильнодействующих лекарств. Медленно растворяясь, дают длительный эффект.

**Сгущенные** – из экстрактов лекарств, горошинки маленького размера. Это одна из современных форм лекарственных препаратов тибетской медицины.

#### Глотать ли горошины?

Необязательно, тем более что некоторые разновидности достаточно крупные. Лучше прожевать, так как содержащийся в них проваренный мед – это не только связующий компонент, но и хороший гармонизатор, своего рода подсластитель для горьких компонентов препарата.

#### Порошки:

Очень древняя форма лекарства, в состав которых входят минералы, выплавленные при высокой температуре.



#### Пластыри:

Помимо мазей и кремов, используется их новая наружная форма – пластыри, которые лечат и внутренние болезни. Лечебный эффект проявляется постепенно, но продолжительное время. Годаются для многократного использования.



#### Моксы

полынные сигары для прогревания активных точек, оказывают сильный прогревающий эффект. Бывают в виде конусной пирамидки.



#### Эликсиры:

Некая усовершенствованная форма отвара, имеют большой срок годности, удобно принимать в применении.



### СЛОВАРИК

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



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

В здоровом теле регулирующие системы «Ветер», «Желчь» и «Слизь» уравновешены. Переизбыток одного доша вносит дисбаланс в работу организма. Как только равновесие между ними нарушается, это приводит к болезням.

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

«Чжу-Ши», Тантра Объяснений

## Поете ночные серенады? Накопилась Слизь.

### Тибетские врачи избавляют от храпа без ножа.



**Нелли Кан,**  
врач клиники «НАРАН», м. «Войковская»

Современная медицина предлагает единственную альтернативу – операция. То есть хроническому «храпуну» удаляют часть язычка, спадающего во время сна на язык и являющегося причиной храпа. Однако,

хирургическое вмешательство, избавляет от проблемы лишь на несколько месяцев. Затем человек снова начинает по ночам «петь» серенады.

Тибетская медицина имеет свое объяснение, почему человек храпит.

– В верхней части тела, в том числе в носоглотке, накапливается много слизи из-за неправильного питания. Это употребление большого количества сырой пищи, сладкой еды, которые способствуют увеличению веса, – объясняет врач клиники «Наран».

Слизь накапливается в области малого язычка, верхнего неба и во время сна, когда носоглотка расслабляется, слизь свисает как занавеска с бахромой. Тем самым мешает прохождению воздуха, вызывая шум при дыхании, иногда прерывая дыхательный процесс в виде апноэ (остановки дыхания), что может привести и к летальному исходу во время сна.

Что такое храп? Это по сути нарушения дыхания во сне. Храп замедляет дыхание, а значит клетки мозга и других органов недополучают

усилород. Это приводит к развитию многих болезней: гипертония, ишемия головного мозга, инфаркт, стенокардия.

Храп характерен для полных людей и является следствием «возмущения» конституции «Слизь».

– Я рекомендую не прибегать к оперативному вмешательству в таких случаях, потому что первопричину развития храпа хирургический нож не решит. В нашей клинике тибетской медицины это заболевание лечится мягко и естественным путем, – отмечает доктор. Назначается комплексное лечение, путем внешнего и внутреннего воздействия нашими фитопрепаратами. А также точечный глубокий массаж, вакуум, стоун-терапии, иглорефлексотерапия. Каждый из методов внешнего воздействия подбирается врачом индивидуально для пациента.

холодных напитков – газированной воды, соков. Исключить сырые овощи и фрукты. Если

яблоки – то печеные, другие фрукты лучше употреблять в виде компотов и пюре. Из овощей желательно готовить рагу, это блюдо предпочтительнее салатов, так как в теплом виде витамины высвобождаются, а в холодном они содержатся в виде провитаминов. Хороши специи, которые улучшают усвоение полезных веществ. Например, чай можно пить со щепоткой тертого корня имбиря или соли. Имбирь и соль способствуют согреванию. Из растительных масел такими же свойствами обладают кунжутное, оливковое, кокосовое и кукурузное. Нельзя обливать холодной водой, необходимо избегать любого вида закаливания, ведь первыми на холод реагируют суставы. Из внешних физиотерапевтических процедур показаны:

Все это улучшает общее состояние организма, а также имеет непосредственное воздействие на пораженные органы. Важной частью лечения является фитотерапия. Тибетские препараты, в состав которых входят натуральные природные компоненты, практически не имеют побочных эффектов. Они лечат не только суставы, но и нормализуют все обменные процессы в организме, регулируют все три системы регуляции «ветер», «слизь», «желчь».

**«Причина храпа - занавеска с бахромой из слизи»**



## «Не держите» болезнь Деликатная проблема для многих женщин...



**Зоя Эрдни-Горьева,**  
врач клиники «НАРАН», м. «Юго-Западная»

### О болезни

Недержание мочи, или частые позывы к мочеиспусканию (поллакиурия), в том числе и ночью (никтурия). Синдром гиперактивного мочевого пузыря – следствие нарушения функции мочевого пузыря, при котором возникает частое неотложное желание помочиться (в некоторых случаях через каждые 20–30 мин. в дневное время). Позыв трудно подавить, он может привести к непреднамеренной потере мочи (недержанию).

Согласно отечественным исследованиям, около 38,6% женского населения отмечают симптомы непроизвольного выделения мочи при усилении, напряжении, чихании или кашле. Во многих случаях доктора не могут точно определить причины гиперактивности мочевого пузыря, чаще всего указывая на общие предпосылки для его развития: многократные или осложненные роды у женщин, ожирение, запоры, хронические воспалительные заболевания органов малого таза, операции на органах малого таза, занятия тяжелой атлетикой, опущение внутренних органов.

Все эти факторы могут изменять нормальное анатомическое взаиморасположение тазовых органов, приводят к застойным явлениям в них, влияя на порог чувствительности нервных рецепторов мочевого пузыря.

Учащенное мочеиспускание – один из симптомов нарушения функции почек (состояния «холода» почек), хронического пиелонефрита, хронического цистита, мочекаменной болезни, острых инфекций мочевых путей, а также

Использование прокладок проблемы не решает, а синтетические препараты оказывают нежелательное воздействие на нервную систему.

Недержание мочи – деликатная проблема для многих женщин. Современная медицина разработала различные гигиенические средства. Однако они не дают ощущения комфорта и внутренней уверенности, потому что не решают саму причину заболевания.

опухолей спинного и головного мозга, сахарного диабета, рассеянного склероза, инсульта. С возрастом вероятность развития гиперактивности мочевого пузыря увеличивается.

Гормональные изменения при климаксе у женщин часто приводят к развитию атрофических изменений в оболочках мочеполовых органов, связках и мышцах тазового дна. Увеличение и воспаление простаты у мужчин – также фактор риска развития недержания мочи.

Имея гиперактивный мочевой пузырь, человек буквально привязан к туалету, длительные поездки и прогулки превращаются для него в кошмар. Использование прокладок проблемы не решает, а синтетические препараты оказывают нежелательное воздействие на нервную систему. В крайнем случае современная медицина предложит помощь хирурга.

### Пивяки и сигары

Наполнение и опорожнение мочевого пузыря является результатом сложного взаимодействия функции почек, нервной системы, мышц. Нарушение функции одного или всех этих звеньев может способствовать возникновению деликатного заболевания.

За 27 лет работы в клинике «Наран» накоплен большой опыт в лечении различных деликатных заболеваний, в том числе и недержания мочи. Хорошие результаты дает комплексная терапия хронических заболеваний нервной системы, почек и мочевыводящих путей с помощью внешних процедур: прогревания, иглоукалывания, точечного массажа, лечебных компрессов, гирудотерапии. Уникальная методика клиники позволит привести в нормальное анатомическое положение органы малого таза в случае их опущения. Внутреннее лечение состоит в приеме трав и фитопрепаратов, «согревающих» почки, улучшающих иннервацию стенок мочевого пузыря, общеукрепляющих и успокаивающих нервную систему. Не стоит стесняться своей проблемы, ведь она вполне решается.

### ЧАЙ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ

по уникальным рецептам доктора Баира Чойжинимаева

**Показания к применению:** чувство крайнего утомления, вялости, снижение активности, мышечной слабости, депрессии; при физическом и умственном переутомлении.

**Механизм действия:** восстанавливает силы, снимает усталость, повышает жизненный тонус, помогает бороться с последствиями негативных переживаний, успокаивает при чрезмерной раздражительности, способствует формированию здорового режима сна и бодрствования.



NARANFITO.RU

## Мужчины – лечитесь как императоры Как почки буйвола и личинки муравья возвращают мужскую силу?



**Майлас Бай Бо**  
врач клиники «НАРАН», м. «Войковская»

О деликатной проблеме сильной половины человечества сейчас много говорят и пишут, предлагают различные новинки. Однако тибетская медицина к лечению мужских заболеваний подходит, как и прежде, согласно канонам древнего врачевания. Так раньше лечились только особы императорского двора. Сейчас это лечение доступно всем. Потенция возвращается даже после 80 лет.

### Причина – «холод» почек

Сегодня каждый третий мужчина репродуктивного возраста знаком с такими проблемами, как эректильная дисфункция (импотенция), нарушение семяизвержения, мужское бесплодие, простатит (воспаление предстательной железы), везикулит (воспаление семенных пузырьков), сексуальные нарушения (проблемы сексуального влечения, стертость или отсутствие оргазма), – говорит врач с 35-летним стажем работы в Китае, Монголии и Калмыкии Бай Бо Майлас. Согласно тибетской медицине, провоцируют болезни мочеполовой системы переохлаждения и травмы. Болезни мужской половой сферы являются нарушением функций органов малого таза (мочевой пузырь, толстый ки-

шечник). Опущение органов, расположенных выше (желудок, кишечник), вызывает застойные явления в области малого таза, которые влекут за собой нарушение кровообращения и циркуляции энергии в половых органах. Особую роль в развитии заболеваний мужской половой сферы играют почки и надпочечники: они снабжают кровью и энергией все ткани и органы, находящиеся ниже поясницы, в том числе, половые. При «холоде» почек их функции снижаются, что приводит к нарушению кровообращения в области малого таза, возникновению застойных явлений с нередким развитием такого заболевания, как простатит – воспаление предстательной железы.

### Уязвимы охотники, рыбаки и моржи

Определенную опасность для мужчины представляют острые или хронические заболевания яичек и их травмы: падение, удары в паховую область, а также неправильное питание, стрессы, вызывающие спазм сосудов с нарушением нормального кровообращения в половых органах. В яичках вырабатываются сперматозоиды и наибольшее количество гормона тестостерона, что определяет их роль в детородной функции. При неадекватном лечении воспалительные заболевания мужской половой сферы могут со временем привести к импотенции и бесплодию. Другую опасность развития импотенции представляет охлаждение организма. К сожалению, современная медицина очень мало внимания уделяет важному фактору, провоцирующему заболевания мочеполовой сферы, – переохлаждению. А ведь половые органы имеют чрезвычайно тонкую организацию. Мужчины, увлекающиеся охотой и рыбалкой, особенно уязвимы и находятся в первой группе риска, так как их пристрастия связаны с долгим сидением на одном, часто холодном, месте, иногда с проставиванием часами в холодной воде, привалами и ночевками на земле, выпиванием водочки «для сугреву». Стоит сказать и о русской традиции зимой из парилки выскатывать на снег. Моржевание также часто приводит к простатиту и другим заболеваниям, связанным с переохлаждениями.

### Как мы лечим?

Многие из мужчин, обратившиеся в клинику «Наран», имеют различные расстройства репродуктивной системы. После лечения в 90%

случаев констатировано улучшение эректильной функции, работы желез внутренней секреции и всей мочеполовой сферы. При диагнозе «аденома простаты» в 60% случаев наступает стойкая ремиссия и уменьшение размеров уплотнений и новообразований. Прежде чем назначить лечение, в клинике «Наран» путем опроса скрупулезно и тщательно выясняем причины, приведшие к развитию заболевания. Затем проводим пульсовую диагностику. Это важный, точный и сложный инструмент врача тибетской медицины, позволяющий выявить глубинные проблемы организма и установить первопричину заболевания. Только комплексное лечение поможет пациенту восстановить мужскую силу. В арсенале клиники тибетской медицины «Наран» имеется целый ряд методов, которые варьируются и комбинируются в зависимости от конкретной ситуации и состояния пациента. Назначаемые фитопрепараты с уникальными компонентами воздействуют адресно: восстанавливают нормальный кровоток в области малого таза, устраняют «холод» почек, повышают иммунитет организма, защитные силы в борьбе с инфекциями, обладают прекрасным противовоспалительным действием, и это не полный перечень их воздействия на организм человека. Но фитопрепараты будут работать только в комплексе с энергетическим точечным массажем, иглоукалыванием, моксотерапией, вакуум-терапией, монгольским методом «хорме».

Великопеленные средства «Шей ли шен тян», «Янгерон», «Фужуньбао» – препараты, позволяющие решить многие виды сексуальных расстройств и проблем, начиная от слабой эрекции и заканчивая простатитом. Они состоят из натуральных ингредиентов растительного происхождения на основе корня женьшеня и обеспечивают стойкий лечебный эффект, так как способны расширять кровеносные сосуды полового члена, в результате чего достигается качественная эрекция. Но как врач хотел бы предостеречь мужчин, особенно тех, кому за 60, от чрезмерного увлечения препаратами и соблюдать умеренность при применении. Препараты необходимо применять как лечебный курс в сочетании с другими тибетскими препаратами: разумно и толково, не впадая в эйфорию от полузабытых ощущений. Все хорошо в меру. И в первую очередь нужно помнить о своих болезнях, на которых могут отразиться неожиданные физические нагрузки.

### ТИБЕТСКИЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МУЖСКОЙ СИЛЫ «ШЕЙ ЛИ ШЕН ТЯН»

**Показания к применению:** преждевременная эякуляция, снижение сексуальной активности.

**Механизм действия:** укрепляет мужское здоровье, лечит простатит, улучшает потенцию, восстанавливает способность мужчины к эрекции на протяжении 24 часов.



### КАПСУЛЫ «ФУЖУНЬБАО»

Проверенный препарат для мужского здоровья, рекомендуемый мужчинам всех возрастов для повышения потенции, улучшения эрекции.

**Показания к применению:** снижение либидо, слабая эрекция, перенесенные заболевания предстательной железы, инфекционные заболевания, преждевременное семяизвержение, сексуальная апатия.

**Механизм действия:** усиливает половое влечение, улучшает качество эрекции, обостряет чувство оргазма, стимулирует яркость и длительность сексуальных ощущений, снимает симптомы простатита.



**Лечение без химии, гормонов и операций**

## Эксклюзивное интервью Марка Варшавера: «Светлана Чойжинимаева – неравнодушный человек, незаурядная личность!»



**Марк Варшавер,**  
директор Московского Государственного театра «Ленком», Заслуженный деятель искусств России

Их дружеское общение с годами приобрело особую ценность – доверие и надежность, испытанные временем. В московской суете или в деловых поездках директор театра «Ленком» и доктор Светлана всегда находят минутку, хотя бы по телефону поприветствовать друг друга.

**– Быть руководителем театра-титана такой величины нелегко. Удастся ли уделить время для отдыха?**

– Можете не верить, но я релаксирую на работе, независимо от того какие бывают сложные ситуации. А они, безусловно, бывают и разные, но меня это влечет. Для меня это образ жизни, а не работа. Какой дом главнее, вы могли бы меня спросить? Для меня он там, где я работаю – мой театр. У нас огромный коллектив, 400 человек, и моя задача, как директора

о каждом думать, заботиться и оказывать всяческую помощь.

**– Ваше первое знакомство с тибетской медициной?**

– С того момента как познакомился с очаровательной Светланой Галсановной. Она уникальный специалист в своем деле! Знаю от многих знакомых, кто побывал в вашей клинике, что все остаются всегда довольны и находятся в замечательном состоянии духа и здоровья. Светлана – неравнодушный человек, незаурядная личность! С первого момента знакомства у нас сложились доверительные дружеские отношения, подкрепленные ее необычайными душевными и профессиональными качествами, добром, исходящим от нее.

**– Что привлекло в методах лечения?**

– Иглоукалывание, массажи... – просто невероятные потрясающие ощущения бодрости и радости. Ощущать себя здоровым человеком, мне кажется, это главное. Я благодарен Светлане – она, безусловно, человек божий, который очень верит в свои силы и в то, что делает. Она очень порядочный человек. А для меня вера – это в первую очередь порядочность, вера в человеческие отношения, в слово мужское. То есть, если говоришь, что должен выполнить – исполни. К сожалению, не часто встречаются сейчас такие люди.

**– У вас один из самых именитых коллективов, сложно создать такую труппу?**

– Я считаю, самое главное – это режиссер в театре, который формирует авторский театр, формирует актера, как это делается у нас в «Ленкоме» Марком Анатольевичем Захаровым.

**– Насколько вы увлекающийся человек?**

– Скорее не увлекающийся, а увлеченный. Увлеченный своим делом, своей работой.

**– Что дарит в жизни особое удовольствие и радость?**

– Встречи с друзьями, моими коллегами из московских театров.

**– В современном мире роль театра?**

– Та, которую он нес всегда – духовное обогащение человека, формирование его как личности. Сейчас много говорят об авангардном театре, театральные поиски, и я не осуждаю такие начинания. Но я за репертуарный театр, где есть сильный режиссер, сильные актеры, тандем хорошего руководителя и коллектива.

**– Как вы считаете, тибетская медицина в современных условиях насколько востребована?**

– Буду с вами откровенен, каждый человек выбирает себе то, во что он верит. От этого очень многое зависит, это и есть залог успеха. Слово «вера» во все времена обладала громадной силой.

**– Поделитесь творческими планами вашего театра?**

– Проектов у нас много. Молодой и уже широко известный режиссер Константин Богомолов работает над проектом под названием «Князь» по одному из самых знаменитых романов Федора Достоевского «Идиот». А наш многоуважаемый Марк Анатольевич Захаров приступил к работе над спектаклем «День Опричника» по произведениям талантливого писателя Владимира Сорокина.

**– К критике вы ранимы?**

– Вы знаете, раньше была замечательная практика, когда детально «разбирали» спектакль и можно было сделать выводы. Сегодня – либо разнос либо не разнос. Сегодня много и легко раздают определение «гениальный». Только столь высокие оценки можно ли при-

сваивать столь просто?

**– Что такое патриотизм для вас?**

– Если я выезжаю за границу, дольше недели не могу. Я хочу домой к своим друзьям, там, где меня знают, на свое рабочее место. Вот это и есть, наверное, патриотизм, любить то, где ты живешь и создаешь. Например, наш театр, мы живем своими спектаклями, нашим зрителем. Каждый день приходит 700 зрителей. Билеты продаются вперед за несколько месяцев, ставятся новые спектакли. Вот мы чем должны удивлять и ради чего жить.

**Справка:**

Марк Борисович Варшавер – директор Московского Государственного театра «Ленком», Заслуженный деятель искусств России, более 35 лет возглавляет театр Ленком, один из самых популярных и успешных театров Рос-

сии. Под его руководством, как директора театра, осуществлены постановки спектаклей: «Поминальная молитва», «Мудрец», «Безумный день, или Женитьба Фигаро», «Пролетар над гнездом кукушки (Затмение)», «Тартюф», «Вишневый сад», «Пер Гюнт», «Ложь во спасение», «Попрыгунья», «Борис Годунов», «Вальпургиева ночь» и мн. др. Более тридцати пяти лет М.Б. Варшавер – у руля театра, одного из самых популярных и успешных театров России.

1993 – Заслуженный работник культуры России  
1997 – Орден Дружбы  
2001 – Заслуженный деятель искусств России  
2006 – Почетный фонд «Общественная награда» Орден «СЛАВА РОССИИ»  
2007 – Орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени  
2012 – Орден «За заслуги перед Отечеством» III степени



## Вода – яд или лекарство?

Удивительные факты о простой воде из новой книги кандидата медицинских наук, главного врача клиники «НАРАН» Светланы Чойжинимаевой



Издание – «Питание по-тибетски. Как избавиться от лишнего веса, питаясь вкусно» уже запущено в печать ИД «Эксмо». Тираж составит 3 тысячи экземпляров в известной серии «ЗДОРОВЬЕ России. Ведущие врачи о здоровье». Автор предлагает вниманию своих читателей теорию о вкусах, их влиянии на пищеварение и вес человека. И то, что контролировать свою массу тела можно именно вкусом еды. Как? Как раз об этом Светлана Чойжинимаева пишет в своей новой кни-

ге. Один из интересных разделов, посвящен воде, фрагмент которой мы сегодня рады представить.

**Вода**

Считается, что вода улучшает пищеварение. Но, как известно, вода – холодный (иньский) продукт. В организме она всасывается в толстом кишечнике и поступает в почки, с кровотоком. В то же время следует учитывать, что в желудке температура гораздо выше, чем снаружи температура самого тела. Поэтому, холодная вода не может, а зачастую ухудшает пищеварение, вызывает несварение, особенно после еды, у людей конституции Ветер и Слизь. **Сохраняет красоту?** – Вода, охлаждая кровь, наполняет ее в избытке и вызывает отеки на лице (под глазами формируются прыщи; верхние веки нависают, появляются брыли и т.д.). Больше всего в употреблении воды нуждаются люди конституции Желчь, у которых наблюдается быстрый обмен веществ, да и сжигание белков, жиров, углеводов происходит быстрее, и когда кожа сухая. Избыток желчи у представителей данной конституции попадает в кровь, стенки сосудов, тем самым вредя организму. Поэтому, им так полезна теплая вода.

**Ускоряет выброс тестостеронов у мужчин и эстрогенов у женщин?** Нет, наоборот, вода тормозит их образование у предста-

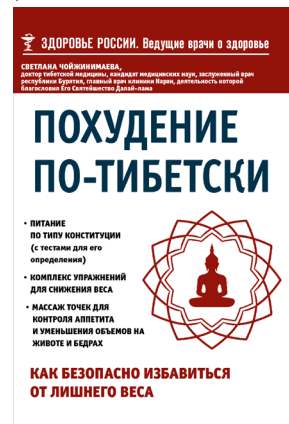
вителей конституции Ветер и Слизь. **Использовать воду с целью профилактики инсульта** – остро нарушения мозгового кровообращения (ОНМК) и инфаркта миокарда (ИМ) уместно только у представителей конституции Желчь – горячих от природы людей, склонных к тромбообразованию из-за густой грязной крови. Вода способствует разжижению их крови.

**Выводится через почки** – общеизвестная истина, но так как вода обладает элементами холода и «холодит» кровь, то в почках она «встречается» с внутренним теплом почек и затем вызывает «охлаждение» почек. Это выражается образованием и формированием кист в почках и мочекаменной болезнью (отложение солей). Таким образом, вместо ожидаемого «выведения солей» можно получить в подарок – мочекаменную болезнь.

Вода действительно может оказать неоценимую услугу **во время занятий спортом**, когда есть большие нагрузки. Она способствует снижению энергетических затрат, тормозит обмен веществ и «увлажняет» мышцы и связки.

Вода **участвует во всех обменах веществ** нашего организма и в том числе терморегуляции: в жарком и сухом климате, при общем повышении температуры тела рекомендуется пить воду (морсы, другие напитки) – до 2-3 литров. Вода, тем самым, способствует снижению температуры тела.

Пить воду в чистом и холодном виде с целью похудения – тибетская медицина не рекомендует. За последние годы – 20 лет, когда люди на всей Земле, активно борются с лишними килограммами, практически нет положительных результатов, подтверждающих «помощь» воды в этом



вопросе. Здесь уместен прием горячей или теплой воды с добавлением различных добавок: имбиря, чесночной настойки, лимона, меда и прочее.

**Для поддержания жизненного тонуса и энергии** более всего вода годится для употребления в чистом и теплом виде, а если холодная, то из чистого ручья, прогретая Солнцем и охлажденная Луной.



# Детки, не болейте!

## Если малыш заикается



**Балжинням Энхболд,**  
врач клиники «НАРАН», м. "Юго-Западная"

Причинами могут быть испуг или родовая травма. Маленьким «заикам» готовы прийти на помощь доктора тибетской медицины. Важно вовремя начать лечение, чтобы болезнь ушла навсегда. Логоневроз (заикание) – нарушение речи, которое характеризуется частым повторением или пролонгацией звуков, слогов или слов, постоянными остановками или нерешительностью в речи, разрывающей ее ритмическое течение.

### Малышей лечить легче

Обычно первые признаки заикания появляются в 2–6 лет. Именно в этом возрасте речевая система ребенка интенсивно развивается, поэтому и особенно чувствительна к влиянию внешних или вредных факторов. Отмечены лишь единичные случаи, когда заикание появилось позже 7 лет. Чем в более раннем возрасте оно возникло, тем с большей вероятностью может привести к аутизму. Ребенок-заика замыкается, уходит в себя, прекращает общение с внешним миром. Впоследствии это может стать причиной психических расстройств. Поэтому родители должны обратить на такого ребенка особенно повышенное внимание. Ведь чем старше человек, тем хуже болезнь поддается терапии.

### Не ждите!

При появлении на свет малыш преодолевает непростой путь. Например, при родовспомогательном процессе, проводимом акушерками, у ребенка может произойти подвывих шейных позвонков с повреждением шейного нервного узла. В таком случае при грудном вскармливании он может поперхнуться молочком, у него отмечаются постоянная икота, срыгивание, вздутие живота, руки судорожно двигаются или, наоборот, висят, как плети. Чрезвычайно важно вовремя обратить внимание на все эти симптомы. Необходимо проверить состояние шейного отдела позвоночника при первых тревожных признаках и начать лечение уже в шесть месяцев, не дожидаясь, когда ребенку исполнится год или полтора.

### Провокаторы – испуг и родители

Заикание – это заболевание, связанное с «возмущением» нервной системы, и причиной его является психоэмоциональный фактор. В первую очередь, это сильный испуг. В организме происходит выброс

большого количества адреналина, который воздействует на нервную систему, вызывает спазм нервных каналов и блокировку нервных импульсов. Вторая причина логоневроза – общее расстройство нервной системы: нарушение сна, пугливость, плаксивость, эмоциональная зажатость. Такие состояния возникают из-за неправильного воспитания родителями, их чрезмерной требовательности или, наоборот, полного невнимания к малышу. А также в результате постоянной раздражительности родителей, деспотизма, тирании и притеснения. С другой стороны, при излишней домашней опеке, попав в непривычную среду в детском садике, школе, ребенок тоже испытывает сильный стресс, который также может спровоцировать заикание.

Ребенок подвержен самым различным страхам, с обостренной чуткостью реагирует на психологический климат в семье: смерть близкого человека, любимого животного, скандалы или развод родителей и т. д. Отмечено, что именно после острой психической травмы или на фоне хронических конфликтных ситуаций, у детей с особенностями нервной системы может развиться заикание судорожного характера.

### Массаж, тепло и покой

Вне зависимости от первопричины заболевания, в тибетской медицине применяется комплексное лечение с процедурами, подобранными индивидуально для маленького пациента. В нашем арсенале присутствуют уникальные фитопрепараты. Они нормализуют конституцию «ветер» (состояние нервной системы), а также улучшают проведение импульсов по нервным стволам (каналам). Хороший лечебный эффект дает сочетание энергетического массажа, иглоукалывания и прогревания биологически активных точек полынными сигарами «моксотерапия». Если ребенок из благополучной семьи, и заикание возникло вследствие сильного испуга или травмы, лечение может быть достаточно быстрым и эффективным. Если логоневроз появился на фоне негативного психологического климата в семье, предстоит работа и с родителями. Взрос-

**«Психика ребенка очень ранима, он особенно беззащитен перед воздействием внешней среды».**

слые должны осознавать ответственность перед своими беззащитными детьми.

### Из врачебной практики:

В клинику «Наран» за помощью обратились родители трехлетней девочки Даши. На прогулке во дворе на нее кинулся большой ротвейлер и сильно напугал. С этого дня у малышки начались затруднения с приемом пищи и с речью: еда застревала в горле, слова не могли вырваться наружу. Девочка захлебывалась, не в силах сказать то, что она хотела. Даша стала раздражительной, плаксивой, замкнутой. Лечение седативными и гомеопатическими препаратами не помогло. В клинике «Наран» Даше были назначены процедуры: массаж, прогревание, а также фитопрепараты тибетской медицины. Несмотря на маленький возраст, у девочки были сильно напряжены мышцы шеи и воротниковой зоны (у детей они должны быть мягкими и пластичными). Каждый раз проведение лечебного сеанса сопровождалось плачем. Тем не менее, эффект наступил очень быстро: уже после 3–5 сеансов в сочетании с фитотерапией состояние девочки значительно улучшилось. На фоне лечения речь и глотание полностью восстановились.

## ЧТО ТАКОЕ ДЕМЕНЦИЯ?

Деменция (приобретенное слабоумие) – это симптом, сопровождающий ряд заболеваний нервной системы: болезнь Альцгеймера, болезнь Хантингтона, болезнь Паркинсона и др. Особенно часто поражают тех, кто прожил длинную жизнь. К примеру, каждый третий американец преклонного возраста умирает с болезнью Альцгеймера или другой формой деменции. По данным ВОЗ во всем мире насчитывается около 35,6 миллиона людей с деменцией. Ожидается, что это число удвоится к 2030 году до 65,7 миллиона и более чем утроится к 2050 году до 115,4 миллиона.

Современная медицина XX века считала, что психика человека и его тело не оказывают влияния друг на друга. Постепенно мнение врачей-аллопатов изменилось. Тибетская же медицина всегда рассматривала тело, разум и дух как органичное целое. Слабоумия можно избежать, или задержать его развитие на ранних стадиях. Для этого нужно внимательно наблюдать за собой и своими близкими.

Тибетская медицина о причинах заболевания Тибетская медицина рассматривает деменцию как следствие нарушения баланса конституций человека. Чаще всего при патологиях мозга причиной тибетские врачи называют «возмущение», дисбаланс регулирующей системы «ветер», когда он проникает в места, где его не должно быть. К этому приводят часто испытываемые человеком негативные эмоции, переходящие в болезни физического характера. Другая причина – проблемы с обменом веществ, вызванные неверным с точки зрения природной конституции, питанием и нерациональным образом жизни.

### Симптомы и признаки:

- Ухудшение памяти, которое происходит постепенно и «послойно». В начальной стадии, сохранена способность к примечанию и запоминанию, но закрепление новых данных затруднено.
- Трудности понимания речи окружающих, поддержания беседы.
- Нарушение ориентации во времени и окружающей обстановке (пространстве, направлении, расположении предметов, расстоянии).
- Ориентация в домашней обстановке (проблемы выявляются при перестановке мебели, ремонте)
- Нарушения здравого суждения, обобщений, сравнений в повседневной жизни.
- Сложности приспособления при изменении жизненных условий или смены обычной обстановки.

### Признаки:

Человек становится подозрительным, ему кажется, что все окружающие настроены против него. Он становится раздражительным, «упертым», забывает поесть вовремя или не может насытиться, пьет много жидкости, не обращает внимания на свой внешний вид, неряшлив, недоволен всем и вся. Могут возникнуть нарушения сна, отсутствие аппетита, необъяснимая тревога, беспричинные перепады настроения, потеря интереса к жизни, длительная депрессия.

Из объективных симптомов у пожилого человека: меняется внешний вид, теряется интерес к жизни, исчезает блеск в глазах, появляется неряшливость в одежде, от тела исходит дурной запах, выражение лица далеко не оптимистичное. Кожные покровы бледные, сухие, «гусиная кожа». Появляется перхоть, кожный зуд, моча светлая, почти прозрачная, язык красный, заострен и сухой. Мышцы и сухожилия деревенеют, стянуты, теряют гибкость и эластичность. Вследствие чего нарушается походка: шаркающая, переплетаются ноги и т.д. Боли и тяжесть в пояснице и бедрах. В животе вздутие, урчание, склонность к запорам. Мочеиспускание учащенное, особенно в ночное время.

### Спокойствие и толерантность

Лечение деменции дело сложное, но возможное. Методы тибетской медицины и фитосборы способны регулировать все 3 возмущенные конституции. Они улучшат энергообмен в организме, проведение нервных импульсов, кровотока. Устранят симптомы несварения, урегулируют



**Инна Манджиева,**  
врач клиники «НАРАН», м. "Таганская"

процессы возбужденной нервной системы. Такие процедуры как «поющие чаши», «хормэ», точечный массаж, прогревание сигарами (моксотерапия), стадитерапия и т.д., окажут заметное очень эффективное воздействие, как на физическое состояние, так и психику человека. Необходимо отметить, что только в клинике «Наран» применяется весь комплекс лечебных процедур, известных в тибетской медицине на протяжении многих веков.

### Причины:

Возбуждение нервной системы (Ветер – рлунг – тиб.) может произойти от разных причин. Главная из них – привязанность: желание, цепляние, страсть к чему-либо или кому-либо. А также от неправильного питания: злоупотребления «легкой» или «грубой» пищей, горьким вкусом (чай, кофе, горчица, хрен и проч.). Либо чрезмерное переутомление психического характера (разговоры «пустые», эмоциональные переживания) или неадекватные физические нагрузки (работа на даче, фитнес, длительные прогулки, секс и т.д.), проживание в местности с холодным и сырым ветреным климатом. «Печальные» разговоры и угнетенность, пища с «холодными» элементами (отсутствии в пище достаточного количества животного жира, белков). И даже длительные запоры, сдерживание эмоций также являются факторами риска. Ученые Запада выявили прямую связь между деменцией и психоэмоциональным состоянием пожилых людей. Из исследованных с болезнью Альцгеймера

**Процент пациентов, страдающих деменцией, в Тибете и странах Востока невелик. Это не связано с материальной составляющей. Например, есть страны богатые – Япония, Сингапур и бедные – Вьетнам, Тибет, Камбоджа. А скорее с менталитетом восточных людей, с религией. Спокойствие, терпимость, толерантность, внутренняя гармония – все эти качества залог здоровья. И особенно в пожилом возрасте.**

практически у 90 процентов пациентов обнаружены большие и серьезные психоэмоциональные травмы на протяжении нескольких лет перед наступлением заболевания. Известно, что в последние десятилетия стало модным и популярным питание с отсутствием натуральных жиров и белков. Люди массово перешли на еду «легкую» и «грубую», то есть это – овощи, фрукты, кисломолочные продукты. А они являются с точки зрения тибетской медицины, пищей, содержащей иньские «холодные» элементы, которая косвенно является причиной возмущения конституции «Ветер», то есть нервной системы. Если вы заподозрили у себя или своих близких симптомы, принимайте меры!

### Болезни, сопровождающиеся деменцией

- болезнь Альцгеймера – сосудистая деменция (10 – 20 %)
- внутричерепные объемные процессы – опухоли, субдуральные гематомы и мозговые абсцессы
- аноксия, черепно-мозговая травма
- болезнь Паркинсона
- прогрессирующий супрануклеарный паралич
- болезнь Пика
- боковой амиотрофический склероз
- спиноцеребеллярные дегенерации и др.

**Поздравляем нашего победителя**

г. Санкт-Петербург

Завершилась акция, приуроченная к Новому году по лунному календарю – Сагаалган, которая прошла во всех филиалах клиники «Наран»: в Москве, Санкт-Петербурге, Казани и Екатеринбурге. Все победители были награждены ценными призами – продукцией Naranfito, книгами основателя и главного врача Светланы Чойжинимаевой.

Последним участником акции и «юбилейным» 50-м пациентом стал житель Санкт-Петербурга, Сергей Орлов.

– Очень неожиданный подарок, я благодарен всем врачам и сотрудникам «Нарана». Курс лечения в клинике мне очень помог. Ушла хроническая усталость, и снизилось артериальное давление – со 170/110 до 120/80. В следующий раз я приду в «Наран» уже в профилактических целях, чтобы поддерживать свой организм в тонусе, – сказал «юбилейный»

На фото с лечащим врачом Дамдином Хуригановым.

**«День открытых дверей»  
2, 9, 16, 23, 30 апреля**

**Бесплатные лекции о тибетской  
медицине во всех филиалах  
клиники «Наран».**

**Темы:**

ДЦП.

Дорсопатия, сколиоз, кифосколиоз.

Аллергия: аллергический ринит, полинозы.

ЧДБД: часто длительно болеющие дети. Хронический тонзиллит.

Застой в желчном пузыре и к чему это может привести.

телефон

**8(800)555-42-00**

**Международный  
День здоровья**

**Только с 4 по 10 апреля –  
скидка 40% на комплексное лечение  
для обратившихся впервые**



**Купон скидки  
на комплексное лечение**

**Вырежь купон**

Предоставь в любой  
из филиалов «Наран»  
и получи указанный бонус

**Советы использования кокосового масла от фитобара «Наран» :**

**Аллергия** – смажьте внутреннюю поверхность носа небольшим количеством масла.

**Противозастойное средство** – разотрите на груди или на носу. Это поможет откашляться или удалить слизь из носа.

**Лечение ран** – при нанесении тонкого слоя масла на ранки или ссадины создается своеобразная пленка. Она защищает от внешнего воздействия вредных факторов: пыли, микробов. Кокосовое масло восстанавливает поврежденные ткани и способствует быстрому заживлению. Кроме того, оно невероятно вкусно пахнет, в отличие от аптечных лекарственных препаратов.

**Ушные инфекции** – для облегчения боли капайте несколько раз в день 2-3 капли с небольшим добавлением чесночного сока. Это

также поможет убрать инфекцию.

**Воспаление десен, стоматит** – можно втирать в десны или использовать его вместо зубной пасты.

**Герпес** – масло применяется наружно или внутренне.

**Крапивница** – уменьшит отек и зуд.

**Покраснение глаз** – можно аккуратно намазать область вокруг глаз или закапать в глаза для нормализации капилляров.

**Заживление** при обрезании – помогает ускорить процесс регенерации тканей.

**Средство от укусов насекомых** – смешайте с экстрактом перечной мяты и нанесите на открытые участки кожи.

**После бритья** – кокосовое масло успокоит

раздраженную кожу после бритья и поспособствует заживлению порезов и ранок. Оно также не засоряет поры. Отличное средство от обжигающей боли, вызванной острой бритвой!

**Скраб для тела** – добавьте в кокосовое масло немного соли, перемешайте и аккуратно втирайте. Через несколько минут смойте кашицу, и вы сразу почувствуете, насколько мягкой и нежной стала ваша обновленная кожа. По желанию можете добавить в смесь несколько капель любимого эфирного масла – скраб будет не только полезным, но и ароматным.

На фото: старший администратор клиники «Наран», м. Войковская Нонна Степанова

**«Мешочек» без специй****Женщины подвержены холециститу чаще, чем мужчины.**

**Санал Бюрчиев**  
врач клиники «НАРАН», м. «Красные Ворота»

Тибетская медицина утверждает, болезнь может быть вызвана разными причинами: гормональный дисбаланс, больные зубы, длительное голодание или даже чувство зависти... Однако излечиться можно, и главное – без операционного вмешательства. В главном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» («Четыре Тантры») желчный пузырь именуют «мешочком с приправами».

Холецистит – это болезнь, при которой из-за закупорки желчевыводящего протока желчного пузыря прекращается отток желчи в кишечнике, вследствие чего в нем начинается воспалительный процесс – «жар». С точки зрения тибетской медицины, «жар» в желчном пузыре возникает из-за:

– злоупотребления растительными маслами (любыми);

– употребления старого сливочного масла;

– злоупотребления жирной пищей, продуктами острого, кислого, соленого вкусов;

– сильных психо-эмоциональных возбуждений (гнева, зависти и других отрицательных эмоций);

– тяжелых физических нагрузок (непосильного физического труда): работа на даче, фитнес;

– частого и длительного пребывания на солнце/печке, в душных помещениях.

Боли могут отдавать в спину, правую лопатку, могут носить острый, приступообразный характер. Пациент может заметить пожелтение (глазных склер) белков глаз, язык обложен густым грязно-желтым налетом, моча становится насыщенно-желтого цвета с паром и запахом. Периодически беспокоит кожный зуд, особенно в местах с тонкой кожей (промежность, локтевые и коленные сгибы, шея и др.).

**Причины воспаления желчного пузыря**

Тибетская медицина считает холецистит проявлением дисбаланса конституции «желчь», которая регулирует работу печени и желчевыводящих путей. Сбой в системе «желчь» влечет за собой изменение состава желчи и нарушение ее нормального оттока из желчного пузыря. Она застаивается, образуются камни, возникает воспалительный процесс. Заболеванию также способствуют стрессы, неправильное

питание. Иногда болезнь проявляется на фоне панкреатита, когда ферменты поджелудочной железы забрасываются в желчный пузырь. Среди факторов, провоцирующих заболевание, тибетские медики называют неправильное или нерегулярное питание, длительное голодание более 1-2 дней, диета или переизбыток, а также избыточный вес, гиподинамию (малоподвижность). Также в этот перечень входят заболевания печени:

гепатит А, В, С, панкреатит, хронические гастриты и болезни кишечника, паразиты (аскариды, острицы, хронические лямблии). Это и травмы печени и желчного пузыря, наследственная предрасположенность, слабый иммунитет, хронические очаги инфекции (хронический тонзиллит, больные зубы, воспалительные заболевания женских половых органов, беременность). Группа риска – это люди старше 50 лет. Нарушение состава желчи вызывают:

– Характер питания – пристрастие к жареной, жирной, густо сдобренной специями пище. Еда всухомятку, частое употребление алкогольных напитков, а также сладкой газированной воды. Такое питание приводит к появлению камней в пузыре и протоках. Конкременты в свою очередь травмируют слизистую желчного пузыря и препятствуют нормальному желчеотделению.

– Гормональный дисбаланс. Доказано, что на состав желчи оказывает влияние избыток эстрогенов.

– Нарушение моторной деятельности (дискинезия) желчевыводящих протоков вслед-

ствие употребления жирной, острой еды, больших перерывов между приемами пищи, заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, климакса, нервных переживаний, стрессов и т.д.

– Врожденные аномалии строения выводных протоков. Это могут быть патологически извитые или суженные на каком-либо участке желчные протоки. В этом случае наблюдается замедление оттока желчи из пузыря.

**Лечение в клинике «Наран»:**

■ Строгое соблюдение рекомендаций врача и предписанной диеты, полностью исключив прием жирной, жареной, острой, кислой, соленой пищи на период острого состояния. Необходимо питаться согласно своей конституции («ветер», «желчь», «слизь»). В период обострения исключить острую, жирную, соленую, кислую еду. Прием пищи в теплом виде.

■ Совместно с врачом нужно изменить образ жизни: режим дня и отдыха, занятия медитацией, освобождение от отрицательных эмоций, гнева.

■ Показаны внешние терапевтические процедуры: иглоукалывание и массаж по меридианам печени и желчного пузыря (устраняет спазмы спины и, соответственно, спазмы желчевыводящих путей и улучшает отток желчи).

■ Уникальная тибетская фитотерапия, назначаемая в нашей клинике, очищает кровь и устраняет «жар» печени и желчевыводящих путей. А также уменьшает вязкость желчи, устраняет ее застой, улучшает кровообращение, снимает воспаление, нормализует выработку и состав желчи. Очищает печень, растворяет камни в желчном пузыре и способствует их выведению.

Комплексное лечение организма тибетским методом доказало свою высокую эффективность и позволяет с успехом лечить холецистит без хирургического вмешательства.

## На благо наших пациентов

### Оздоровительный релакс - глубокий точечный массаж

В «Наран» применяется уникальная авторская методика основателей клиники – Светланы и Баира Чойжинимаевых, которая существенно отличается от классического, точечного и других видов массажа по:

- технике проведения;
- энергетическому влиянию;
- механизму действия.

Глубокий точечный массаж производится врачом, владеющим знаниями тибетской медицины и рефлексотерапии, после предварительной комплексной диагностики. Каждый врач клиники использует в лечении заболеваний технику глубокого точечного массажа биологически активных точек, продвигающих энергию по меридианам и каналам человеческого тела, которые, в свою очередь, регулируют работу внутренних органов (5 полых и 5 плотных органов). Точечный массаж является одним из основных методов лечения в нашей клинике. Приемы точечного массажа довольно многочисленны – пальцевое надавливание, поглаживание, захват, разминание, вибрация. Энергетический массаж (по телу, по точкам) проводится по всей поверхности тела, включая ушные раковины, лицо, конечности. Как утверждает тибетская медицина, все болезни входят через кожу и выходят также через кожу. Поэтому при точечном массаже снимаются энергетические блоки, застои в мышцах, связках, суставах, внутренних органах, и благотворная энергия начинает беспрепятственно двигаться по меридианам и каналам человеческого тела.

Точечный массаж универсален и широко используется в комплексном лечении различных заболеваний: детских, женских гинекологических, мужских проблем.

Только в нашей клинике высокопрофессиональные врачи для повышения эффекта лечения наряду с точечным массажем используют иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, гирудотерапию и фитотерапию. Такой комплексный подход в лечении способствует значительному улучшению состояния пациента и исчезновению неприятных симптомов заболевания.

В процессе лечения методом точечного массажа человек испытывает чувство комфорта во всем теле, повышается настроение, исчезают любые боли, которые были до начала процедуры, снимаются внутреннее душевное напряжение и спазм мышц, человек ощущает чувство благодарности и заботы, счастья и гармонии с окружающим миром.



Врач Валерий Анбушинов

### Королевская процедура

Моксотерапия – древний метод лечения, основанный на воздействии –прогревании активных точек тлеющей полынной сигарой (моксы). Процедура способствует общему выздоровлению организма и нормализует работу внутренних органов. Впервые в России в январе 2016 года выпуск моксосигар начат именно на производстве «NARANFITO.RU».

«Прогревание моксами применяется при лечении бронхо-легочных заболеваний, дистрофических процессов в позвоночнике, отеков, при болезнях суставов и лимфостазов, при нервных расстройствах, нарушениях сна, хронической усталости и болевых синдромах и др.»

Самыми распространенными являются мокси изготовленные из горькой полыни, они использовались при болях в желудке, для заживления ран и вытягивания гноя, в борьбе с паразитами, и проблемах с кишечником, при лечении печени и почек, как обезболивающее и кровоостанавливающее средство. Издавна полынь использовали для окуривания помещений для обеззараживания во время эпидемий, так как полынь очень хорошее дезинфицирующее средство.

#### Как проводят прогревание?

Существует два вида прогревания: контактное и бесконтактное. В первом случае прогревание биологически активных точек проводят прямо на коже человека, используя чесночную или имбирную пластинку.

При бесконтактной форме, прогревание проводят полынной сигарой, которая расположена в полутора – двух сантиметрах над поверхностью кожи и держится несколько минут, до тех пор, пока область не станет красной.

Процедуру моксотерапии полынь хорошо переносят пожилые люди и маленькие дети, эта процедура даёт положительный результат:

снимает резкие боли, улучшает иммунитет, стимулирует внутренние силы организма, снимает отеки, применяется при лечении позвоночника, улучшает память, улучшает эффект от других процедур, убивает бактерии, восстанавливает циркуляцию жизненной энергии, способствует расслаблению и прогреванию.



Врач Тамара Ким

## С благодарностью к «НАРАН»

### В «Наран» меня спасли от операции

64-летняя жительница города Казань **Ильгиза Салахова** попала в больницу, где предложили удалить желчный пузырь. Официальная медицина ей твердила: А что вы хотите милая, в ваши-то годы!...

– Я вспомнила сразу про вас и от операции отказалась. Сейчас боли отступили, чувствую себя хорошо. Заодно решила полечиться от

гонартроза и коксартроза, которые выявили недавно. А когда начинают исцеление, то от их добрых (хотя иногда и очень сильных) рук врача начинаешь чувствовать, как болезнь отступает, чувствуешь прилив энергии и возвращение молодости.

Результаты лечения прекрасные! Чувствую себя вполне здоровой, готовой к началу дол-

гожданного дачного сезона. Питание меняю постепенно, по совету врача и книг, написанных Светланой Галсановной Чойжинимаевой. Клинике «Наран» желаю процветания! Ильгиза Салахова и врач клиники «Наран» **Анна Куриганова**.

Ильгиза Салахова со своим лечащим врачом Анной Куригановой



### «Традиционная считала невозможным – тибетская медицина смогла!»



Результаты лечения malt-лимфомы поразили ведущих онкологов Москвы.

Они не могли поверить, что опасное заболевание прошло бесследно после лечения тибетскими методами. Однако, неоднократные обследования, проведенные 77-летнему **Владимиру Осиповичу**, подтверждают невозможное.

– У меня была проблема с желудком прободная язва, обширный перитонит, – рассказывает Владимир Осипович. – В 2011 году врачи традиционной медицины убрали мне все это операци-

онным путем. Потом была нужна реабилитация. И вот здесь был поставлен диагноз – malt- лимфома ...

Это сложное заболевание лимфатической ткани, которое при неблагоприятных условиях может дать перерождение в злокачественный процесс.

– Как это лечить? Традиционные врачи считали это большой проблемой. Но совместными усилиями докторов тибетской медицины меня полностью излечили. Последняя гистология после гастроскопии показала, что там вообще ничего

нет! То, что очень хорошие врачи традиционной медицины считали невозможным – тибетская медицина смогла. Я прошел длительные исследования, повторную третью гистологию уже не предмет того, что такого результата не может быть, – улыбаясь, говорит Владимир Осипович. – Во главе со **Светланой Чойжинимаевой**, тибетская медицина помогла мне в самый в сложный момент моей жизни.

На фото слева: Владимир Осипович

## Клиника «НАРАН» – 27 лет успешных результатов

### МОСКВА

м. «Войковская»,  
5-й Войковский проезд, 12  
+7 (495) 180-04-40

м. «Красные Ворота»  
Большой Козловский пер., 4  
(Дипакадемия МИД)  
+7 (495) 180-04-41

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

м. «Юго-Западная»  
пр-т Вернадского, 105, корп. 4  
+7 (495) 180-04-43

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

м. «Чернышевская»  
ул. Таврическая, 9  
+7 (812) 241-16-14

м. «Звенигородская»  
ул. Звенигородская, 9  
+7 (812) 418-38-37

### КАЗАНЬ

Остановка «Университет»  
(Ленинский сад)  
ул. Галактионова, 3  
+7 (843) 249-00-30

Остановка  
«Социальный юридический институт»  
ул. Восстания, 60  
+7 (843) 249-00-31

### ЕКАТЕРИНБУРГ

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

### ВЕНА (АВСТРИЯ)

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

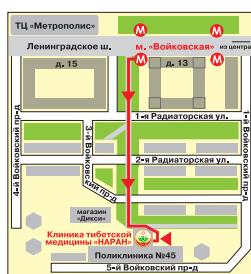
NARAN.RU

facebook.com/groups/naranclinic  
Наран. Красота и Здоровье  
vk.com/sekretoftibet  
Наран. Секреты тибетской медицины

Первое медицинское  
интернет-радио  
NARANFM.RU



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



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

### м. «Войковская»

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



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

### м. «Красные Ворота»

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



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

### м. «Таганская»

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



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

### м. «Юго-Западная»

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