



НАРАН
www.naran.ru

НАРАН – клиника тибетской медицины № 1 в России (основана в 1989 году)

ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 9 (168) сентябрь 2014 г.
Выходит с июня 2005 года

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК



Виктория Утнасунова
косметолог, геронтолог

**НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В НАРАНЕ:
ТИБЕТСКИЕ
ТЕХНОЛОГИИ
ОМОЛОЖЕНИЯ**

5 причин для обращения в «Наран»

- 25 лет работы в области тибетской медицины;
- Авторские методики основателей клиники Светланы и Баира Чойжини-маевых;
- Бесплатная консультация и диагностика по пульсу;
- Доступное и эффективное лечение для всех;
- Все методы лечения у одного врача.

Слово главного врача

**ПРОБЛЕМЫ
БОЛЬШИХ ЛЮДЕЙ Стр. 2**

Практика тибетской медицины

**ПОЧЕМУ ЗАМИРАЕТ
«ОГОНЬ» ЖЕЛУДКА» Стр. 4**

Вопрос - ответ

**ОТКУДА БЕРУТСЯ
КАМНИ В ПОЧКАХ? Стр. 6**



Весь ассортимент
фитобара клиники
«Наран»
и многое другое
на сайте

SHOP-TIBET.RU

Курьерская доставка по Москве,
наложенный платеж по России

тел.: +7 (495) 255 10 89,
+7 (985) 641 83 69

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В КЛИНИКЕ «НАРАН»



Приглашаем на лекцию
доктора Лины Ли,
гл. врача-консультанта клиники «Наран»,
диетолога, аурикулотерапевта,
члена Международной ассоциации врачей тибетской медицины
«ХУДЕЕМ ПО-ТИБЕТСКИ - РАЗ И НАВСЕГДА»

м. Войковская, 14 сентября 2014 г., 15.00
Вход свободный

Тел. 8 (499) 747 49 61

АКЦИЯ! АКЦИЯ! АКЦИЯ!

«ПРИХОДИТЕ ВМЕСТЕ»
«COME TOGETHER»

**СКИДКА
- 25%**

на комплексное лечение
и до 15 % на фитотерапию

«ДОБРЫЕ СОСЕДИ»

СКИДКА

до 20%

на комплексное лечение
и до 15 % на фитотерапию

Консультация бесплатно. Тел. +7 (495) 221 21 84. Работаем без выходных с 9.00 до 21.00.
NARAN.RU

СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, кандидат медицинских наук, основатель клиники «Наран»

ПРОБЛЕМЫ БОЛЬШИХ ЛЮДЕЙ, ИЛИ ОТЧЕГО НАРУШАЕТСЯ ЖИЗНЕННОЕ НАЧАЛО «СЛИЗЬ»

ОБ ОЖИРЕНИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ (продолжение)

Ожирение у женщин

Сегодня ни один аспект здоровья не обсуждается так глубоко и часто, как проблема массы тела у женщин. Статистика свидетельствует, что ожирение у женщин имеет повышенный риск развития хронических заболеваний, таких как гипертоническая и ишемическая болезни, заболевания щитовидной железы (узловой зоб, «счастливый» зоб, тиреоидиты и др), ранний атеросклероз, остеоартриты и артрозы, рак матки и молочных желез, болезни мочевого пузыря, диабет II типа по сценарию «холода» и «жара», различные виды аллергии: от ринитов до бронхиальной астмы. Ожирение вызывает у женщин раннее увядание, тело приобретает рыхлость, водянистость, отекают лодыжки, обвисает грудь, ягодицы теряют былые формы, усиливается предменструальный синдром, появляется более высокая вероятность инфицирования половой системы, склонность к образованию кисты яичника, эндометриоз, миома матки (диффузное увеличение). Чрезмерное увеличение веса не всегда бывает связано только с жировыми отложениями. Во многих случаях в организме накапливается межклеточная жидкость и лимфа, увеличивается выработка слизи и гормонов – и все это связано с дисбалансом конституции «слизь» в организме.

Традиционно болезнь избыточного веса ассоциируется с переизбытком, в таких случаях говорят о первичном ожирении. Вторичная форма недуга развивается при нервных или же психических расстройствах, т.е. при возмущении конституции «ветер». При неправильном питании, когда женщина употребляет много холодной пищи, трудноперевариваемой слизиобразующей еды, холодных напитков и еды непосредственно из холодильника, начинает накапливаться холод в организме, увеличивается холод в крови – кровь становится вязкой, слизистой, человек ощущает холод в конечностях, в теле, его периодически беспокоят озноб, приливы холодного пота. Холодная еда и, следовательно, кровь влияют на состояние половых органов: замедляются процессы, происходящие в матке, яичниках, развивается аменорея или олигоменорея (отсутствие менструаций). В молодом возрасте ожирение увеличивает возможность бесплодия.

При чрезмерном употреблении жидкой еды (йогурты, сметана, молоко, соки, фрукты, овощи и др.) тело сильно «наводняется», появляется отечность (начиная с лица и до лодыжек), избыточное потоотделение, одышка. Повышенная эмоциональная возбудимость женщин (возмущение желчи или ветра) в сочетании с малоподвижным образом жизни зачастую приводит к привычке «заедать» вкусной пищей или «залить» алкоголем неприятности, стрессы, обиды, проявления гнева или тревожности. Возникающее нарушение энергетического баланса влечет за собой разнообразные болезни – от простуд и гипертонии до кожных, аллергических, эндокринных и онкологических заболеваний.

Как противостоять вредному недугу?

Прежде всего, необходимо вести образ жизни с учетом своей природной конституции; не нервничать, учиться гармони-

зировать свое эмоциональное состояние, питаться согласно своей природной конституции: либо поддерживать пищеварительный «огонь» желудка, либо, наоборот, усмирять его, быть психологически ослабленным. Периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглокальвания, постановки банок и других процедур. Чтобы снизить веса прошло максимально безопасно и предельно эффективно, тибетская медицина старается естественным образом стимулировать метаболические процессы с помощью простых и доступных методов, например, постановки микроигл в ушную раковину улучшает обмен веществ, резко снижает аппетит (особенно в вечернее время).

Сочетание диетотерапии, включающей в себя введение в рацион питания различных вкусов (обязательно острого, соленого и кислого), отказ от сладких, пресных и холодных продуктов питания, коррекции общего образа жизни, фитотерапии и внешних лечебных процедур восстанавливают способность организма самостоятельно противостоять патологическим процессам, в том числе и накоплению избыточного веса.

Тибетские фитосборы обладают рядом исключительных свойств и характеристик. Во-первых, они натуральные; во-вторых, они дружелюбны нашему организму и не имеют побочных эффектов; в-третьих, именно тибетские фитосборы способны выведению жиров, жидкостей, слизи, лимфы без вреда для здоровья; в-четвертых, фитосборы нормализуют гормональный фон в организме при тиреотоксикозе, сахарном диабете и других гормональных нарушениях. Внешние процедуры: точечный массаж в сочетании с корпоральным иглокальванием, прогреванием полыньными сигарами, баночным и вакуумным массажем не только оздоравливают организм, улучшают циркуляцию крови и энергии через меридианы и каналы, выводят вредные вещества и токсины, нормализуют внутренний баланс, но и, что немаловажно, улучшают эстетическое внешнее состояние тела: подтягиваются мышцы, устраняется обвисание кожи и мышц, улучшается цвет лица, улучшается эластичность и упругость кожи.

Избыточная масса тела у детей

Проблема лишнего веса особенно актуальна, если речь идет о детях. К сожалению, не все родители понимают это. «Вырастет – похудеет», – полагают они. Однако всем известно, что комплексы, приобретенные в детстве из-за полноты, нередко переносятся во взрослую жизнь, вызывая неврозы и болезни. К тому же ожирение, развившееся в детском возрасте, приводит не только к увеличению размеров и количества жировых клеток, но и к разрастанию, поэтому такое ожирение гораздо тяжелее лечить. Когда ребенок вырастает, жировые клетки увеличиваются в размерах, в них становится много жировых включений, и эти клетки теряют способность к размножению. Наиболее правильно (чисто интуитивно) питаются малыши. Понаблюдайте, как они едят. У них все строго отдельно, это потом «добросердечные» мамы и бабушки подсовывают ребенку хлеб к котлетке, картофель к рыбе, подкладывают побольше гарнира,



затем дают запить что-то сладкое, а на десерт – конфеты, варенье. А если у ребенка отягощенная наследственность (бабушка страдала сахарным диабетом или у деда была экзема), именно с этого и начинаются его болезни и страдания. Первой ласточкой являются высыпания на коже, диатез, боли в животе, вздутие, а у некоторых даже 4-5-летних детей обнаруживаются соли в желчном пузыре и почках. Дети с отягощенной наследственностью страдают, как правило, каким-либо аллергическим заболеванием (бронхиальная астма, заболевания кожи, желудочно-кишечные заболевания).

Ожирение у детей начинает развиваться, когда нарушено гармоничное состояние конституции «слизь». Почему это происходит? По возрастной классификации тип «слизь» – это детский возраст, время неведения, означающий склонность к невежеству, леность ума и души, которые становятся причиной физической лени. В буддизме это рассматривается как омраченное сознание, и его результат – скучное, однообразное существование, нереализованность, лень и вытекающее из нее ожирение. У таких детей «сознательное невежество» становится причиной возмущения их главной доши «слизь» и «расцветают» на этой почве целым букетом болезней. Схожая ситуация наблюдается и у детей смешанных типов: «слизь-ветер», «желчь-слизь». К уже перечисленным причинам возмущения «слизи» добавляется мощный эмоциональный фактор, который играет для этих типов конституций ведущую роль. При возмущении «ветра» (нервная система) или «желчи» (пищеварительная система) у таких детей просыпается волчий аппетит, и они старательно заедают нервные стрессы, неприятности, обиды, раздражение. В школе ребенок целый день сидит за партой, а дома сидит перед компьютером. Повторяясь день за днем, такой образ жизни становится причиной эмоционального и физического истощения, внутреннего опустошения – вроде бы ничего особенного ребенок и не делал, а сил – ни моральных, ни физических – все равно нет. Болезни представляются конституции «слизь» проявляют себя в детстве ОРЗ, синуситами, гайморитами, бронхитами и бронхиальной астмой, аденоидами, заболеваниями щитовидной железы, ожирением. У них увеличивается

вес, снижается самооценка, формируются новые комплексы, которые делают ребенка все более замкнутым и недовольным в большей степени окружающими, нежели собой. И вновь все неприятности заедаются очередным блюдом.

Помощь ребенку в его беде

Ребенок должен вести образ жизни соответственно своей природной конституции. Необходимо следить за его режимом работы и отдыха (отдых должен быть активным, на воздухе), воспитывать у детей чувство оптимизма, снисходительности, умение управлять отрицательными эмоциями, гневом, обидами и т.д. Питаться нужно также согласно природной конституции: либо поддерживать пищеварительный «огонь» желудка, либо, наоборот, усмирять его с помощью простых и доступных приемов. Периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглокальвания, постановки банок и других процедур. Лечение рекомендуется проходить 1–2 раза в год. Принимать фиточаи, фитосборы, которые улучшают обмен веществ.

Если вы хотите помочь своему ребенку, но не можете самостоятельно найти выход из создавшейся ситуации, обращайтесь в клинику «Наран». Врачи клиники помогут снизить вес ребенку, безопасно стимулируя естественные процессы обмена веществ, используя веками проверенный опыт тибетской медицины. Любое заболевание, в том числе и ожирение, требует комплексного подхода. Для естественного снижения веса врач индивидуально подбирает вам курс фитопрепаратов, назначит процедуры, нормализующие энергетические процессы в организме: аурикулотерапию – постановку микроигл в ушную раковину для нормализации обмена веществ и уменьшения аппетита; точечный массаж всего тела для улучшения кровотока, лимфообращения; прогревание биологически активных точек полыньными сигарами; сеансы иглотерапии, безболезненные, для ускорения обмена веществ, способствующих выведению слизи, жира, воды; вакуум-терапию.

Избавиться от лишних килограммов и предупредить заболевания МОЖНО И НУЖНО!



В ФОКУСЕ



Виктория Утнасунова,
врач высшей квалификации, косметолог,
геронтолог клиники «Наран», г. Москва, м. Юго-Западная

ПРИВИЛЕГИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Тибетские технологии омоложения

Новое направление тибетской медицины в клинике «Наран»

– **Виктория Михайловна, Вы возглавляете новое направление тибетской медицины – эстетическое, расскажите, пожалуйста, о нем.**

– Это действительно новое направление в деятельности клиники «Наран», практикующей тибетскую медицину на протяжении 25 лет и являющейся первой и старейшей клиникой тибетской медицины в России. Новое направление воплощает в себе эстетику тибетской медицины и возникло в духе сегодняшнего времени. Очень многие наши пациенты искренне заинтересованы в открытии центра эстетики по-тибетски. Испытав на себе и оценив все преимущества лечения методами тибетской медицины, женщины и мужчины спрашивают: «Почему у вас нет косметолога? А как бы нам улучшить внешний вид, ведь тибетская медицина творит чудеса и не может быть, чтобы в ее арсенале не было методик, связанных с красотой?». Спрос рождает предложение. И мы решили открыть кабинет на юго-западе Москвы, на проспекте Вернадского. Так что, ждем вас, дорогие женщины и мужчины.

– **Расскажите, пожалуйста, о программах, которые будут у вас задействованы?**

– У нас разработано несколько программ по омоложению женщин и мужчин методами тибетской медицины: это общая косметология лица и тела, скульптурный массаж тела и акупунктурный лифтинг, коррекция фигуры, специальная программа для ног, а также программа по приведению в гармонию такого важного и для мужчин и для женщин состояния либидо.

– **Интересно! Что подразумевает под собой понятие «скульптурный массаж лица»?**

– Скульптурный массаж лица – это применение тибетского точечного массажа лица по биологически активным точкам лица. При этой процедуре ускоряется циркуляция крови, лимфы и межклеточной жидкости в коже, запускается обновление крови, очищаются закупоренные сальные и потовые железы, удаляются продукты обмена, повышается эластичность и тонус мышц. Думаю, что многие наши пациенты научатся впоследствии сами выполнять эти процедуры.

– **А акупунктурный лифтинг – это метод, связанный с иглами?**

– Акупунктурный лифтинг – это применение иглотерапии с целью омоложения. Этот метод устраняет спазмы лицевых мышц, улучшает кровоснабжение, повышает интенсивность работы мышечных тканей, очищает поры, стимулирует внутренние силы организма, устраняет воспалительные процессы в подлежащих тканях. От такой процедуры устраняются спазмы, нахмуренность лица. Лицо становится молодым, открытым, излучает свет и энергию, меняется мимика и общее выражение лица.

– **Красота и здоровье – понятия неразрывные, не так ли?**

– Я думаю, что все понимают, что больной человек не может выглядеть красиво, энергично, сексуально. Тибетская меди-

цина считает, что здоровый человек – это когда в его организме в гармоничном состоянии находятся три жизненно важных начала: «ветер», «желчь» и «слизь». Преобладание (дисбаланс) одного из этих трех регулирующих систем организма человека является причиной болезни.

– **Скажите, что может спровоцировать этот самый дисбаланс в организме?**

– Неправильный образ жизни и питание, быстрый темп жизни, большой груз ответственности на работе, постоянное эмоциональное напряжение, стрессы и т.д. Нужно сохранять душевное равновесие, не поддаваться отрицательным эмоциям (гневу, алчности, зависти и т.д.), возвращать доброе и позитивное отношение к людям.

– **Виктория Михайловна, я правильно понимаю, что все ваши программы разработаны и для женщин и для мужчин в равной степени одинаково?**

– Конечно, мы считаем, что уход за собой, за внешним видом, а значит, и за своим здоровьем, – это привилегия не только женщин, но и мужчин обязательно.

Беседовала Долгор Аустермонас



Программы омоложения по-тибетски

Косметология лица и тела:

- Консультация, рекомендации по питанию, подбор фитопрепаратов
- Механическая чистка лица
- Массаж лица с маслами «Наран»
- Акупунктурный лифтинг лица
- Медовый массаж всего тела, живота

Скульптурный массаж лица + акупунктурный лифтинг:

- Консультация (питание, образ жизни)
- Массаж с применением масел «Наран» (индивидуальный подбор)
- Уход (нанесение крема «Наран»)
- Коррекция лица с помощью биоревитализации

Коррекция фигуры:

- Консультация (пульсовая диагностика, коррекция питания)
- Аурикулотерапия
- Фитотерапия



- Глубокий точечный массаж всего тела
- Лимфодренажный баночный массаж
- Акупунктурный лифтинг проблемных зон
- Лифтинг лица

Повышаем либидо:

- Фитотерапия
- Иглорефлексотерапия
- Энергетический точечный массаж
- Моксотерапия
- Стоун-терапия



Бодрость начинается с ног:

- Лечебная ванна для ног (Пять амрит (нектар долголетия), ромашка, морская соль, череда)
- foot-массаж маслами «Наран»
- Прогревание стоп с помощью бамбуковой шкатулки

Основные направления:

- Борьба с избыточным весом и ожирением
- Лечение целлюлита
- Устранение локальных жировых отложений (на бедрах, ягодицах, на плечах и в области талии)
- Улучшение состояния кожи всего тела, восстановление ее тонуса и эластичности
- Коррекция контуров тела, повышение тонуса мышц

- Уменьшение растяжек, подтягивание обвисшей кожи груди (после родов и лактации)

- Гинекологические заболевания - устранение воспалительных процессов и анатомических дефектов

- Гирудотерапия интимной зоны

- Устранение послеродовых осложнений без операций и гормонов

КНИГА ОТЗЫВОВ

После первого сеанса перестала
пить таблетки



Доктор Н. Лхашид с пациенткой А.Фефеловой

Я обратилась в клинику по рекомендации одного из сотрудников «Нарана», пришла сюда с надеждой на помощь. Пить обезболивающие каждый день – это невыносимо! Официальная медицина помочь не смогла. Во время лечения в клинике «Наран», конечно, было больно, но зато после процедур наступило такое облегчение! После первого сеанса перестала пить таблетки от головной боли. Улучшился сон, нормализовалось артериальное давление, прекратилась одышка и, в целом, я чувствую себя более здоровым человеком. У меня был прекрасный лечащий врач Нэмэбхар Лхашид, которой я приношу огромную благодарность и желаю здоровья и успехов в ее нелегком, но благородном труде.

Фефелова А., г. Санкт-Петербург

Лечат вниманием и
добрым отношением



Доктор А. Минкеев с пациентом Е. Демкиным

Прошли курсы лечения с супругой в июле месяце 2014 года (супруга 11 сеансов, я сам – 9. Такого скопления добрых, отзывчивых и профессиональных людей, как в клинике «Наран», я на протяжении своих 57 лет не встречал. Пребывание на каждом сеансе оставляет только позитивные впечатления, наряду с процедурами лечат и словом, вниманием и добрым отношением, а это в нашем современном мире – огромный дефицит. От лечения улучшилось самочувствие и ушли проблемные заболевания.

Следуя рекомендациям Алексея Валерьевича Минкеева, мы теперь постоянные клиенты. Подарочные сертификаты уже использовали на своих родных, будем и их приобщать к здоровому образу жизни с помощью мудрых советов и препаратов с процедурами от тибетской медицины. Свою проблему с профилактикой очищения печени и устранения остеохондроза я практически решил, супруга на стадии выздоровления и восстановления нервной системы. Спасибо мудрым основателям тибетской медицины и ее продолжателям в клинике «Наран» г. Екатеринбург. Низкий вам поклон и человеческое спасибо!!!

Демкин Е., г. Екатеринбург

Благодарен до конца жизни!



Доктор С. Насунов с пациентом В. Зингер

Коротко о себе – военнослужащий, подполковник, 35 лет отслужил в армии, в ракетных войсках стратегического назначения. Мои проблемы со здоровьем начались 4 года тому назад (страдали позвоночник и кисти рук). Мне помогли только в «Наране». И я до конца жизни буду благодарен врачам клиники «Наран», которые стали для меня авторитетом. В клинике мне понравилась дисциплина, порядок, высокий профессионализм и добросердечие. Я приведу своих друзей на лечение. Читателям газеты «Вестник тибетской медицины» рекомендую последовать моему примеру.

Зингер В., г. Казань

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ



Жалма Лубсанова, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская

ПОЧЕМУ ЗАМИРАЕТ «ОГОНЬ» ЖЕЛУДКА?

Гастрит – воспаление слизистого слоя желудка, приводящее к нарушению функций этого органа

В каноне тибетской медицины «Чжуд-Ши» желудок называется «котлом для приготовления пищи». От природы этот полый мышечный орган очень «горячий» – янский, такие же характеристики имеет и меридиан желудка, который продвигает энергию пищи по всему телу. Именно благодаря хорошему пищеварительному «огню», высокому уровню энергии, желудок здорового человека способен довести съеденную еду до «созревания».

Причины нарушения равновесия систем «ветер», «желчь» и «слизь»

Весь процесс пищеварения подчинен сбалансированной работе трех регулирующих начал организма: «ветер» (нервная система), «желчь» (пищеварительная система), «слизь» (лимфатическая и гормональная системы). Как возникает дисбаланс? Обычно он бывает вызван неправильным питанием, вредными привычками, нервными переживаниями, частым лечением синтетическими препаратами. Неправильное питание подразумевает ежедневное употребление в пищу однообразной еды, без использования различных специй и приправ (перец, имбирь, кардамон, карри, кориандр, мускатный орех, лимон и др.). Молоко и его производные (кисломолочные продукты), картофель, хлебобулочные изделия, сладости, макароны, вчерашняя еда, незрелые овощи и фрукты, да еще и в сыром виде – вся эта пища, вредная для здоровья, вызывает снижение «огненной теплоты» желудка и становится причиной несварения. Привычка есть много, особенно к вечеру и даже к ночи, способствуют несварению. Нервные стрессы, переживания, тревожное состояние, различные фобии (страхи) нарушают правильность нервной регуляции желудка, тормозят выработку желудочного сока, тем самым снижая «огненную теплоту» желудка. А нарушение внутреннего равновесия трех регулирующих систем и есть болезнь. Она выражается дискомфортом, болью и тяжестью в верхней части живота после еды, неприятным привкусом и запахом изо рта, отрыжкой, урчанием, метеоризмом, изжогой, тошнотой, поносами и запорами. Это типичные симптомы несварения – нарушения пищеварения, усвоения необходимых для организма веществ. Согласно тибетской медицине, несварение у каждого человека проявляется индивидуально, поскольку каждый из нас от природы имеет собственную конституцию, унаследованную от предков. Все определяет характер дисбаланса – в сторону «холода» или, наоборот, накопления внутреннего «жара». Как любое другое заболевание, несварение может проявляться, с точки зрения тибетской медицины, по двум вариантам: несварение по сценарию «холода» и по сценарию «жара».

Дисбаланс у представителей конституции «ветер»

Важно отметить, что ни болезни «жара», ни болезни «холода» не протекают у людей одинаково. Например, люди типа «ветер» – худощавые, беспокойные, творческие и впечатлительные натуры, с уязвимой нервной системой. Кожа у них сухая, бледная, конечности холодные, аппетит неустойчивый. Конституция «ветер» (соотносится с нервной системой) в тибетской медицине классифицируется как «холодная». Нервные окончания, которыми пронизан весь желудок, оказывают не завися-

щее от нашей воли и сознания действие – выделение желудочного сока, перистальтику, открывание и закрывание сфинктеров. Этот процесс, однако, легко нарушить. Что мешает нормальному ритму работы желудка людей-ветров? Их характер, привычки, образ жизни и питания. Они склонны к избыточной эмоциональной возбудимости, нервозности, страхам и панике, тоске и депрессиям. Любые стрессы очень негативно отражаются на их душевном состоянии, что нарушает проведение нервного импульса по нервным окончаниям, ведет к спазму мышц желудка и сужению сосудов, его питающих, что нарушает трофику органа. Усугубляет ситуацию то, что люди этого типа склонны питаться нерегулярно, всухомятку, на бегу грубой, холодной, несочной пищей. Пищу проглатывают быстро, плохо ее пережевывают. Они также пьют мало жидкости (обычно это кофе и чай, особенно зеленый, – горький вкус этих напитков возбуждает нервную систему) или, наоборот, любят пить много холодной газированной воды. Из-за слабости связок и сухожилий у людей-ветров часто происходит опущение желудка и других внутренних органов.

Все эти факторы провоцируют снижение секреторной деятельности желудка, нарушение функции слизистой оболочки и выработки ферментов. Пища застаивается в желудке, нарушается ее нормальная эвакуация в двенадцатиперстную кишку. Это во много раз утяжеляет работу желудка, снижается аппетит, появляется отрыжка, тошнота, газы – это в желудке «гуляет» «ветер», накапливается воздух. Наблюдаются схваткообразные боли, ощущение тяжести и переполнения в подложечной области – показатели ослабления жизненной силы желудка. Угасание функциональных способностей желудка проявляется в постоянном чувстве озноба, холода, идущего изнутри. В тибетской медицине такое состояние называется «мажу».

Дисбаланс у представителей конституции «слизь»

У людей конституции «слизь» (по природе также «холодной») состояние несварения, или «мажу», развивается по другим причинам. Это обычно флегматичные, спокойные и терпеливые люди, склонные к полноте, с неясно выраженными суставами, белой и влажной кожей. Условия для развития дисбаланса «слизи» (соотносится с лимфатической и гормональной системами) следующие: малоподвижный образ жизни, общая апатия, лень, переизбыток и прием еды в неурочное время, употребление по большей части пресной еды, несовместимых продуктов питания (кисломолочных продуктов с овощами и фруктами, молока, яиц, рыбы, белков с углеводами и т.д.), несвежей, вчерашней еды, продуктов в сыром виде. Такое питание приводит к застойным явлениям в желудке, который попросту не успевает справляться с нагрузкой, приводит к



накоплению и избытку слизи в желудке. Тибетские врачи считают, что при таком состоянии «мажу» не до конца переваренные частицы еды, обволакиваясь слизью, постепенно превращаются в твердые опухоли. И так, накопившийся избыток слизи в желудке ведет к «скатыванию» слизи и образованию полипов и опухолей. Также слизь, в силу своей «тяжести», способна просачиваться через стенки желудка в поджелудочную железу, тонкий и толстый кишечник и другие органы, а также рассеиваться, распространяясь через кровь, что ведет к хронической интоксикации всего организма. Появление слизи в крови (а это избыток воды, лимфы, жира и самой слизи) характеризуется тем, что кровь становится жидкой, водянистой, клейкой. Моча белесая, почти без запаха. Язык обложен белым налетом, десны бледные, глазные яблоки отечные, пульс слабый, замедленный. Во время еды человек почти не ощущает вкуса пищи, мучается от вздутия и чувства распиравания в животе, слизистого стула с элементами непереваренной пищи. Нарастает холодный пот и слабость в теле, апатия. Переполнение организма слизью выражается в виде налета на стенках пищевода и желудка, гипертрофического или полипозного гастрита, образования опухолей, закупоривающих просвет пищевода, поносов со слизью или длительных запоров, хронического насморка и постоянного выделения мокроты, частых простуд, отеков и лишнего веса, который очень трудно сбросить.

Дисбаланс у представителей конституции «желчь»

Проблемы с пищеварением совсем иначе протекают у людей «горячего» типа «желчь» (холерики). Они имеют плотное телосложение, полнокровны, часто силь-

но потеют, руки и ноги всегда горячие, имеют хороший аппетит. Они деятельны и энергичны, но вспыльчивы и агрессивны. Условия дисбаланса «желчи» (соотносится с пищеварительной системой и печенью): пристрастие к острой, горячей, жирной и жареной пище и алкоголю, пребывание в жаре и душных помещениях, физические и эмоциональные перегрузки, гнев и раздражительность, присущие людям этого типа. Эти факторы приводят к тому, что печень усиленно вырабатывает желчь. Выброс ее в кровь и проникновение в желудок из 12-перстной кишки приводит к тому, что слизистая желудка краснеет и отекает, на ней появляются мелкие кровоизлияния, изъязвления и эрозии. Как результат – рефлюкс-эзофагит, эрозивный гастрит, язвенная болезнь желудка. Причинами «горячих» заболеваний желудка также являются отравления, инфекции, прободение стенки желудка из-за язвы, желчнокаменная болезнь, опущение желудка. Признаки: ощущение тяжести или боли в подложечной области, изжога, отрыжка с запахом тухлого яйца, метеоризм, отсутствие аппетита, мучительная тошнота. Облегчение наступает после рвоты. В более тяжелых случаях наблюдается общая разбитость, головокружения, рвота, боли в животе, понос, дегтеобразный стул. У людей смешанных конституций этиология несварения еще более сложная – зависит это от доминирующей системы регуляции, возраста, пола, образа жизни и питания пациента. Вероятен сценарий борьбы «жара» и «холода» в организме, что усложняет лечение.

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



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Вера Хаджинова, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Юго-Западная

ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК – ЛЕЧИТЬ ИЛИ ВОСПИТЫВАТЬ



Гиперактивность встречается у большого количества детей и серьезно мешает их адаптации в обществе. По сравнению с девочками у мальчиков в 4–5 раз чаще наблюдается гиперактивность в сочетании с синдромом дефицита концентрации внимания. Такие дети вне зависимости от ситуации: в гостях, дома, на улице – бесцельно двигаются, бегают, недолго задерживают внимание на предметах. На невнимательного ребенка не действуют наказания, уговоры и просьбы. Чтобы понять, что делать с гиперактивным ребенком и какое лечение выбрать, необходимо сначала выяснить истинную причину проблемы.

Согласно тибетской медицине, у детей преобладает энергия «слизи» (лимфатическая и эндокринная системы), отвечающая за рост и развитие. Дети постоянно двигаются, активно познают окружающий мир. Так устроено природой. Ученые проводили эксперимент: ни один взрослый не способен выдержать той двигательной активности, которая отличает детей до 6–7 лет. При этом самыми активными непоседами считаются дети врожденной конституции «ветер», «желчь» и их сочетаний. Но что делать, если «ветра» (жизненное начало – нервная система) у ребенка в организме в избытке? Если родителей постоянно выводит из себя неугомонность, беготня, ёрзанье, нетерпеливость, невразумительные ответы ребенка? Возмущению «ветра» в раннем возрасте способствует много факторов – темпы современной жизни, напряженность, конфликтность, высокий уровень родовых травм, сложный психологический климат в семье, неправильное воспитание и питание, несоответствующее типу конституции ребенка, учебные нагрузки.

Как отличить гиперактивного ребенка от просто активного? – Дети с диагнозом «Синдром дефицита внимания с гиперактивностью» отличаются избыточной двигательной активностью, импульсивностью, слабой концентрацией внимания, высокой отвлекаемостью. Гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях – дома, в гостях, в кабинете врача, на улице – будет вести себя одинаково. Бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом самом интересном предмете. На него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры. Он просто не может остановиться, поскольку отсутствует механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных и живых. Этим можно уговорить, наказать, в конце концов. Гиперактивных – бесполезно! Вначале их надо подлечить! Проявление синдрома дефицита внимания с гиперактивностью определяется тремя основными критериями. Это невнимательность, гиперактивность и импульсивность.

Понятие «невнимательность» в данном случае складывается из следующих признаков: ребенок не способен удерживать внимание на деталях, быстро переключается с одного предмета на другой, плохо воспринимает обращенную к нему речь, из-за чего складывается впечатление, что он вообще игнорирует слова и замечания окружающих, не способен доводить задание до конца, поскольку не может усвоить правила его выполнения, часто теряет свои вещи, предметы, необ-

ходимые в школе и дома, легко отвлекается на посторонние стимулы, постоянно все забывает.

Понятие «гиперактивность» включает в себя следующие признаки: ребенок суетлив, никогда не сидит спокойно. Часто беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле, постоянно оборачивается, вскакивает без разрешения, двигательная активность ребенка, как правило, не имеет определенной цели, он не может играть в спокойные игры, отдыхать, сидеть тихо и спокойно, заниматься чем-то определенным, часто излишне разговорчив и болтлив.

Понятие «импульсивность» включает в себя следующие признаки: ребенок часто отвечает на вопросы, не задумываясь, не дослушав их до конца, порой просто выкрикивает ответы, глотая окончания, с трудом дожидается своей очереди, независимо от ситуации и обстановки, обычно мешает другим, вмешивается в разговоры, игры, пристаёт к окружающим. Диагноз подтверждается, если большинство этих симптомов наблюдаются у ребенка на протяжении полугода и более. Признаки гиперактивности можно выявить и с первых дней жизни младенца: у ребенка повышен мышечный тонус, он тяжело засыпает и плохо спит, легко возбуждается, громко плачет. Чрезвычайно чувствителен ко всем внешним раздражителям: свету, шуму, духоте, жаре, холоду и т. д. В дошкольном возрасте появляются подергивания и тики, заикание, дети жалуются на частые головные боли (ноющие, давящие, сжимающие), сонливость, повышенную утомляемость, запоры. У некоторых наблюдается энурез (недержание мочи), причем не только ночью, но и днем.

Проблемы многократно обостряются, когда ребенок попадает в детский коллектив, живущий по правилам и порядку, требующему достаточной степени самоконтроля. Попав в разряд «неуспевающих», ребенок ощущает негативное отношение со стороны учителей и сверстников. Его часто ругают, над ним смеются, «не берут в игру». Из-за этого возникают неуравновешенность, вспыльчивость, заниженная самооценка. Вспышки гнева и раздражения случаются довольно часто и порой даже на ровном месте. Многие дети замыкаются и начинают жить своей отдельной внутренней жизнью, впоследствии развивается аутизм. В подростковой и взрослой жизни эти проблемы перерастают в закомплексованность, неумение бороться с трудностями, склонность к депрессиям, алкоголизму, появлению суицидальных наклонностей.

Никогда не поздно всерьез озаботиться будущим вашего чада. Родителям стоит запомнить несколько правил, которых они должны придерживаться в своем общении с гиперактивным ребенком: в питании при избытке «ветра» показаны сладкий, острый, кислый и соленый вкусы, блюда должны быть горячими и питательными, а ребенку нужны максимум вашего тепла и участия. Старайтесь хвалить его при любом успехе, избегать частого повторения слов «нет» и «нельзя», говорить сдержанно и спокойно; следить за соблюдением ребенком четкого распорядка дня; оберегать от переутомления, так как при нем гиперактивность усиливается. Хороший лечебный эффект дает точечный мас-

саж с втиранием лечебных масел. Самый распространенным способом устранения проблем «ветра» у детей (возбудимость, плаксивость, жесткость кожи, ее онемение, нервное напряжение и пр.) является втирание теплого кунжутного масла, смешанного с порошком мускатного ореха, в сочетании с иглокалыванием, прогреванием биологически активных точек полынными сигарами, стоун- и вакуум-терапией, тибетскими препаратами на основе трав, лечением массажем, который улучшает проведение нервных импульсов от головного и спинного мозга, стимулирует кровообращение, снимает спазм мышц и сосудов. Результаты не заставят себя ждать – у ребенка появится аппетит, хороший сон, он станет гораздо спокойнее, появятся новые интересы, повысится успеваемость. Все остальное будет зависеть только от его родителей. В домашних условиях такому ребенку можно проводить ежевечерние (или реже) теплые ванны с настоем натуральных трав (чабреца, пустырника, мяты, валерианы, пиона и мн. др.). Перед сном в комнате ребенка рекомендуется зажигать успокаивающие восточные свечи, состоящие из ароматных трав, улучшающих сон, снижающих раздражительность и агрессивность.

УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ДЕТКИ, НЕ БОЛЕЙТЕ!»

Фитотерапия и комплексные процедуры: тибетский точечный массаж, прогревание полынными сигарами, стоун-терапия, баночный массаж

ИЗБАВЯТ ВАШЕГО РЕБЕНКА

- от остеохондроза, сколиоза, кифоза, головных болей, синдрома хронической усталости;
- ожирения, гастрита, опущения желудка, дискинезии желчевыводящих путей, запора, диареи;
- диспепсических расстройств (несварение, тошнота, отрыжка, рвота, изжога, проблемы с аппетитом, запоры, поносы, неприятный привкус во рту после еды);
- аллергических дерматитов, бронхиальной астмы, псориаза, экземы, нейродермита, юношеских угрей (акне);
- логоневроза, энуреза, тиков, гиперактивности, рассеянного внимания;
- тонзиллита, фарингита, гайморита, отита и др.

Пульсовая диагностика и бесплатная консультация врача
Тел. +7 (495) 221-21-84

Помните, болезни возникают:
– вследствие неумения управлять страстями;
– от отсутствия в нас истинной доброты;
– от неведения, т.е. отсутствия знания о самом себе.

(из «Чжуд-ши»)



ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ СЕНТЯБРЬ 2014 ГОДА

Благоприятные дни для стрижки волос

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

В сентябре 2014 года стрижка волос не рекомендуется.

Благоприятные дни для поездок

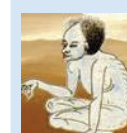
1, 3, 4, 7, 12, 15, 17, 18, 20, 21, 25, 27. Отправляющиеся в путь в эти дни могут благополучно избежать непредвиденных препятствий и помех, угрожающих жизни и задуманным делам.

Благоприятные дни для приема лекарств

2, 3, 9, 10, 12, 15, 18, 20, 22, 24, 25, 26. В эти дни лекарственные средства оказывают наиболее эффективное воздействие на организм, «бьют в самое сердце болезни», способствуют ускоренному выздоровлению, нормализуют гомеостаз организма.

2, 4, 9, 18, 24 сентября 2014 года – «Дни Будды». Считается, что в эти дни результаты добрых и плохих дел увеличиваются в 10 млн. раз, поэтому желательно практиковать добрые дела, держать ум в добром расположении духа, избегать конфликтов и негативных эмоций.

СЛОВАРИК



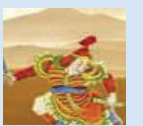
Представитель конституции ветер

«Ветер, желчь и слизь» – это три конституции (доша, жизненных начал) человека. От их состояния зависит его физическое и психическое здоровье. Все три доши 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.

Переизбыток одного из этих жизненных принципов вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. Итак, «ветер, желчь и слизь» пребывают как потенциальные причины болезней, пока в них нет изменений. Как только равновесие между жизненными началами нарушается, это приводит к болезням.



Представитель конституции желчь



Представитель конституции слизь

ВОПРОС – ОТВЕТ

Сначала я не обратила должного внимания на зуд и покраснения между пальцами. Но потом краснота и зуд распространились по всей руке выше локтевого сустава. Нестерпимый зуд, руки все в болячках, пузырьки с жидкостью чешутся, после расчесывания появляются ранки, долго не заживают и болят. Мне 21 год, не могу нигуда выйти, на работу не могу устроиться. Пожалуйста, помогите!

Ольга Шабанова, Московская обл., г. Мытищи



Отвечает Санал Бюрчиев, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Красные Ворота

ЭКЗЕМА НА РУКАХ – ПОМОГИТЕ!

Экзема – хроническое, рецидивирующее заболевание кожи. Название болезни происходит от греческого слова «ексео», что значит – «вскипать». Начальными симптомами экземы являются покраснение и отек кожи. Затем появляются мелкие узелки, они быстро превращаются в пузырьки, которые лопаются (вскипают), образуя мокнущие эрозивные поверхности. В дальнейшем образуются корочки, которые сильно шелушатся. Высыпания сопровождаются зудом и жжением. У одних больных экзематозный процесс может быть генерализованным, у других – локальным. С точки зрения тибетской медицины, это заболевание – результат нарушения двух регулирующих систем организма – нервной системы (Ветра) и пищеварительной (Желчи). Возмущение «ветра» связано со стрессами, неустойчивым психоэмоциональным состоянием человека, повышенной тревожностью и неуверенностью в себе, различными страхами. Это блокирует движение энергии и проведение нервных импульсов по кожным покровам, нарушает кровоснабжение кожи. Кожа становится чересчур сухой, шелушащейся, появляется нервный зуд. Нарушение «желчи» сопряжено, прежде всего, с неправильным питанием и образом жизни. Кожа является «зеркалом» внутренних процессов в пищеварительном тракте. Неправильное питание (жареное, копчености и соленья, алкоголь, кофе, шоколад, синтетические напитки) чрезвычайно вредно для активной печени, которой от природы наделяны люди конституций «желчь», «ветер-желчь», «желчь-слизь». Результат: «засоренная» печень и желчный пузырь, нервозность и раздражительность, проблемы с кишечником и нерегулярный стул. Повышенный выброс в кровь токсинов и «грязной» желчи приводит к «перегреву» и загрязнению крови, накоплению в ней шлаков. Кровь густая, вязкая, темная, окрашивает кожу и губы в насыщенный красный цвет. Кожа становится горячей, обезвоженной и шершавой, реагирует отеком и зудом – аллергической реакцией. Это

одна из главных причин развития таких заболеваний (у каждого типа людей индивидуально), как псориаз, atopические дерматиты, дерматозы, нейродермиты, экзема, рожистое воспаление. Все эти болезни относятся к «жару» кожи. Если человек к тому же страдает холециститом, хроническим гепатитом, шансов заболеть у него гораздо больше. Во время лечения врач должен выявить степень возмущения ведущей конституции, эмоциональное состояние пациента. Рекомендуется индивидуальная диета, корректируется образ жизни. Тибетские фитопрепараты очищают печень и кровь, подавляют «жар» кожи, улучшают регенерацию и обновление ее клеток, усиливают кровоток. Внешние локальные методы воздействия – обработка очагов поражения лечебными жидкостями на основе лекарственных трав («Чистая кожа», «Дракон» и др.), точечный массаж, иглоукалывание, прогревание полыньными сигарами – оказывают противовоспалительное, успокаивающее действие, способствуют быстрому выведению шлаков и нормальному потоотделению, купируют внешние проявления болезни, такие как зуд, отек, красноту.

Народные рецепты

– 1 стакан измельченной коры дуба заваривают 1 л кипятка, доводят до кипения и засыпают в отвар 1/2 стакана череды и 1/2 стакана тысячелистника, снимают с огня и настаивают 15 минут. В горячем отваре держат руки, пораженные экземой.

– Если почки здоровы, принимать ежедневно по 1/4 стакана ягод красной калины (выбрасывая косточки) 2 раза в день. После двухнедельного курса обострения надолго проходят.

– Принимать облепиховое масло внутрь (по 2 мл в день) и наружно (в виде пятипроцентной мази из масла облепихи). Это снижает отек, боль и жжение, быстро прекращает шелушение и зуд.



У отца, ему 46 лет, был сильный приступ колющих болей в области поясницы после купания в холодной воде. Увезли в больницу. УЗИ показало, что у него камни в почках. Каковы причины их образования и как избежать этой болезни? Можно ли избавиться от камней в его возрасте без операций?

Ксения Телятьева, г. Ростов



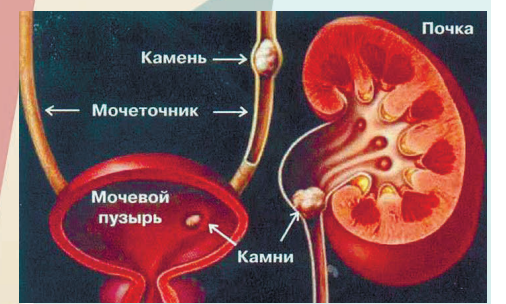
Отвечает Инна Манджиева, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская

ОТКУДА БЕРУТСЯ КАМНИ В ПОЧКАХ?

Мочекаменная болезнь встречается очень часто. По статистике, семеро из десяти человек среднего и старшего возраста имеют в почках или в мочевом пузыре камни или песок. Камни в почках образуются из-за нарушения водно-солевого обмена в организме. Моча перенасыщается солями, и они выпадают в осадок в виде кристаллов, из которых постепенно формируются камни.

Моча – это сложный раствор различных веществ, токсинов, «лишних» гормонов и шлаков. Все эти вещества находятся в растворенном виде благодаря так называемым защитным коллоидам, препятствующим их склеиванию. Если этих коллоидов мало в моче, растворенные в ней вещества начинают склеиваться, образуя ядро камня. Снижению количества коллоидов способствуют изменения в почечных канальцах.

Основные причины развития мочекаменной болезни, согласно тибетской медицине, – сырой и холодный климат, легкая одежда, особый состав воды и почвы с преобладанием некоторых минеральных солей, злоупотребление различными витаминно-минеральными комплексами, особенности питания «охлаждающими» и слизееобразующими продуктами (картофель, сырые овощи и фрукты, зелень, мучные изделия, кисломолочные напитки и др.). Это приводит к тому, что в ногах и пояснице на уровне меридиана почек постепенно накапливается холод, который приводит к общему снижению энергии почек. Это в свою очередь замедляет кровообращение, ослабляет отток мочи, меняя ее свойства, при наличии инфекции провоцирует воспалительные процессы в почечных канальцах. Различные заболевания почек и органов мочеполовой системы, возникшие на фоне «холода» почек, такие как пиелонефрит, гидронефроз, цистит, простатит, аденома предстательной железы и другие, довольно часто сопровождаются образованием камней в мочевыводящих путях, у мужчин камни могут образоваться также в простате. Первый признак болезни – появление боли в поясничной области. Боль обычно ноющая, усиливающаяся при физической нагрузке и особенно при тряске. Камень нарушает отток мочи из почки и вызывает почечную колику. Приступ колики возникает внезапно. Острая боль пронзает поясницу и боковые отделы живота. Она бывает настолько сильна, что, какое бы положение человек ни принимал, легче не становится. Часто



боль распространяется на бедра, паховую и надлобковую области, половые органы. Колика сопровождается учащенным мочеиспусканием, тошнотой, рвотой, вздутием живота. По характеру и интенсивности болей приступ почечной колики можно сравнить разве что с инфарктом миокарда. Причина мучений – камень, который начал свое движение из почки и остановился в мочеточнике. Обычно интенсивную боль вызывают небольшие по размерам камни. Если же в пояснице возникает нерезкая, тупая боль, то виновником, как правило, оказывается большой (коралловидный) камень, вставший на пути прохождения мочи. Очень часто после приступа почечной колики камни сами выходят с мочой. К сожалению, не все и не сразу. Больной может заметить в моче примесь крови. Это – следствие травмирования острым краем оксалатного камня слизистой оболочки мочевых путей. Тяжелым осложнением мочекаменной болезни является гидронефроз – стойкое расширение почечной лоханки и чашечек почки с атрофией их тканей. В результате повышается кровяное давление – развивается почечная гипертония, возможно выделение с мочой гноя (пиурия). Наиболее тяжелым осложнением (правда, довольно редким) является развитие хронической почечной недостаточности. При лечении мочекаменной болезни в клинике нам удалось добиться исключения приступов почечной колики (больным настоятельно рекомендуется не переохлаждаться, всегда держать в тепле поясницу, не простужаться и соблюдать особый режим питания, чтобы избежать обострения болезни). Благодаря специальной фитотерапии, иглоукалыванию и прогреванию полыньными сигарами и байкальскими камнями области поясницы и меридиана почек песок, крупные и мелкие камешки (конкременты) выходят сами собой, незаметно. При соблюдении рекомендаций врача рецидивов болезни в большинстве случаев удается избежать.

КЛИНИКА "НАРАНА" РЕКОМЕНДУЕТ

ПРОГРАММА «КАМНИ РАСТВОРЯЮТСЯ»

Согласно тибетской медицине, желчнокаменная болезнь является следствием расстройства конституции «желчь», при котором увеличивается выработка желчи, происходит её застой в печени и желчном пузыре. В состоянии возбуждения печень выбрасывает в кровь избыточный холестерин, из этого избытка образуются камни в желчном пузыре (желчнокаменная болезнь). Придя в движение (например, от тряской езды, физических упражнений,

жирной и острой еды и т.д.), камень может застрять в шейке желчного пузыря или в желчной протоке, закупорив ее. Это вызывает болевой приступ, колики. Удаление желчного пузыря не решает проблемы по существу.

Камни могут возникать снова, теперь уже в желчных протоках печени. По мнению тибетской медицины, желчнокаменная болезнь возникает вследствие потери почками «жизненной теплоты», после чего ухудшается кровообращение, нарушается фильтрация мочи, изменяется ее химический состав – образуются камни.

ЛЕЧЕНИЕ МЕТОДАМИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Методами лечения тибетской медицины в большинстве случаев можно избежать операции, восстановить нормальную работу почек, печени и желчного пузыря. Врач клиники «Наран» даст индивидуальные рекомендации по питанию и образу жизни согласно типу конституции пациента, так как именно с правильного питания и изменения образа жизни с точки зрения тибетской медицины начинается путь к здоровью. Также будет назначен

прием тибетских фитопрепаратов, натуральных сильнодействующих лекарственных средств. Для нормализации обмена веществ, повышения иммунитета применяют комплекс внешних процедур: иглоукалывание, энергетический точечный массаж всего тела и другие процедуры





ЕГО СУЩЕСТВОВАНИЕ ВЗРЫВАЕТ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

ХАМБО-ЛАМА ЭТИГЭЛОВ: ЖИВОЙ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Пандито Хамбо-лама XII Даши-Доржо Этигэлов (1852 - 1927) - бурятский религиозный деятель, один из выдающихся буддийских подвижников XX века; глава буддистов Восточной Сибири (1911-1917 гг).

В 2002 году в мировом сообществе вызвало необычайный резонанс феноменальное явление, связанное с именем Хамбо-ламы Этигэлова.



Хамбо-лама Этигэлов (в центре) в Тамчинском дацане

10 сентября 2002 года на поверхность земли было поднято нетленное тело XII Пандито Хамбо-ламы Даши-Доржи Этигэлова, главы буддистов Восточной Сибири, который был похоронен 15 июня 1927 года. Комиссия судмедэкспертов сделала (провела?) осмотр и составила заключение, где говорилось, что бальзамация и консервация тела не производилось. Очевидцы утверждают, что у Этигэлова была мягкая кожа без каких-либо признаков гниения, сохранились нос, уши, глаза. Пальцы рук и локтевые суставы были подвижны. К тому же, тело благоухало. В 2004 году сотрудники Российского центра судебно-медицинской экспертизы при Министерстве здравоохранения РФ исследовали останки бурятского ламы.

Спектральный анализ его волос, ногтей и кусочка кожи не выявил никаких разрушительных изменений. Ткани тела ничем не отличались от тканей живых людей. Внутренние органы ламы были целы. Кровь в сосудах находилась в желеобразном состоянии. Ученые заявили, что столкнулись с явлением, объяснить которое наука пока не может. В дальнейшем ведущие российские ученые установили, что у Этигэлова имеются многие признаки, говорящие, что клетки тела живые, но находятся в особом состоянии анабиоза

(состояние сомати).

Современная наука не в состоянии объяснить природу этого явления. Ныне живущие ламы высказали мнение, что благодаря духовной практике и медитации он сумел сохранить тело, чтобы продемонстрировать силу учения Будды. Это еще один пример того, как много имеется непознанного и недоступного современной науке, и как на самом деле глубоки и загадочны жизнь, смерть и сознание, и что современное понимание мироустройства требует переосмысления.

А вот с позиций духовного знания и практики этот феномен может быть объяснен. Это тот случай, когда сознание сильнее материи и способно творить «чудеса» даже в этом материальном мире,

в противовес известным нам физическим законам.

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Даши-Доржо Этигэлов родился, предположительно, в 1852 году в Бурятии. По одной из версий, в местности Улзы Добо неизвестно откуда появился мальчик в возрасте 5 лет, сирота и стал пасти овец у местных бурят. Отмечают, что этот ребенок с детства отличался целеустремленным и независимым характером.

В 15 лет он добрался до Анинского дацана и постигал там буддийские науки в течение 23 лет: изучал санскрит, тибетский язык, логику, буддийские тексты, тибетскую медицину. По просьбе настоятеля дацана Хойто-ламы, местные жители на протяжении более полутора десятков лет вносили за Этигэлова в государственную казну плату за освобождение его от военной службы, чтобы не прерывать его образование.

ДУХОВНЫЙ ПУТЬ ЛАМЫ

Постигая учение Будды, Этигэлов успешно защитил звание габжи (ученая степень лам-философов) и прославился учёностью. В последующие годы он совершенствовал полученные знания в Цугольском и Тамчинском дацанах, получая фундаментальные знания по тибетской медицине. В дальнейшем Этигэловым были созданы уникальные Жоры (рецептурники) лекарственных средств на основе трав, произрастающих в Забайкалье.

В 1904 году Даши Доржо Этигэлов был назначен ширетуюем (настоятелем) Янгажинского дацана. Находясь на этой должности, он стал инициатором постройки новых Чойра-дугана, Дэважин-дугана. Дуганы были возведены в целях совершенства добродетели для многих тысяч воинов, погибших во время войны. Этигэлов пожертвовал на строительство все свое состояние — около 15 тысяч рублей. Явив пример, он собрал значительную сумму в виде пожертвований среди населения.

(Продолжение в следующем номере)

ИЗ ПРАКТИКИ ТИБЕТСКИХ ЛАМ



Будда медицины Манла

В Тибете верят, что достаточно только прикоснуться с верой к образу Будды медицины, чтобы наступило исцеление. Считается, что Будда, преобразовавшись в свою медицинскую ипостась, передал человечеству медицинский трактат «Чжуд-ши», в котором изложены 400 видов физических заболеваний, объяснены причины их появления и развития и методы избавления от них.

Живые существа страдают от двух видов болезней: физических и умственных. Болезни тела являются следствием умственных болезней, таких как гнев, привязанность и неведение. Состояние ума, в свою очередь, зависит от состояния тела.

Очень полезно делать практику Будды медицины, каждый день читать его мантру, особенно это помогает в качестве профилактического средства от разнообразных заразных болезней. Если вы хотите защитить себя от болезней, визуализируйте перед собой Будду медицины и читайте его мантру:

**ОМ БЕХАНДЗЕ БЕХАНДЗЕ МАХА
БЕХАНДЗЕ БЕХАНДЗЕ РАНДЗА
САМУТГАТЕ СУУХА**

Мантра для балансирования элемента «Ветер»

ОМ А ХУМ ТАНГ ВАРАНА ХУН ПХЭТ СУОХА

Мантра для балансирования элемента «Желчь»

НАМО ХЕТУ ХЕКЕ СУОХА

Мантра для балансирования элемента «Слизь»

ОМ ШАНТИ ШАНТИ САРВА
БИТИ МУЛА НЬЯГ СУОХА

НА ЗАМЕТКУ

О ЗАКОНЕ КАРМЫ ПРОСТО

Буддийский закон кармы (закон причинно-следственной связи) гласит, что все успехи и неудачи в нашей жизни связаны с деяниями наших прошлых жизней и поступков в настоящем.

А поскольку время ускорило свой ход вследствие увеличения людских грехов, то и кармический ответ за свои поступки (как отрицательные, так и положительные) можно получить уже в этой жизни.

Все наши успехи и неудачи являются результатом наших собственных дел и мыслей.

Приведем для примера несколько русских народных пословиц кармического характера: «Как аукнется, так откликнется», «Не плюй в колодец, водицы пригосишься», «Не плюй в колодец, водицы пригосишься», «Что посеешь, то и пожнешь», «Не рой другому яму, сам в нее попадешь».

Закон кармы работает. Кто-то рождается царем, а кто-то нищим. Если бы мы выбирали, кто бы выбрал для себя тяжёлую участь? Значит, есть неумолимый закон Вселенной, согласно которому мы сами создаем себе счастье или несчастье.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



ДОКТОР ЛИНА ЛИ
главный врач-консультант
клиники «Наран», диетолог,
аурикулотерапевт,
автор программ
«Худеем по-тибетски»,
«Бросаем курить»

СНИЖЕНИЕ ВЕСА - ПУТЬ К СЕБЕ

Тибетская медицина имеет в своем арсенале очень действенные методы похудения, которые связаны с концепцией баланса трех регулирующих систем человека ветер (нервная система), желчь (пищеварительная система) и слизь (лимфатическая и гормональная системы).

Медицина Тибета считает, что ожирение не всегда является причиной вашего переедания, чаще всего, это — разбалансировка одного из трех жизненных начал слизь (или желчь).

Ожирение на фоне возмущения конституции слизь приводит к нарушению обмена веществ, застою жидкости в организме, нарушению работы желез вну-

тренней секреции, снижению «огненной» теплоты желудка и, как следствие, набору избыточного веса. Это состояние достаточно легко корректируется с помощью аурикулотерапии, тибетских фитосборов, лимфодренажного массажа, точечного массажа с теплым маслом. Ожирение на фоне возмущения доши (жизненное начало) «желчь» имеет более глубокие корни.

Первопричину разбалансировки доши у представителей конституции «желчь» нужно искать в нарушении работы трех органов пищеварения — печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

При комплексном лечении приходят в гармонию три жизненных начала или три регулирующих системы ветер, желчь и слизь. При этом ускоряется обмен веществ, устраняются функциональные нарушения в работе внутренних органов, происходит нормализация и выброс в организм активных веществ.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ
(БЕСПЛАТНО) +7 (499) 74 74 961

Будда Шакьямуни

«Дети никогда не смогут оплатить своим родителям за всю любовь и доброту, которые те подарили им.

Если же родители не живут в соответствии с правилами предписания, дети должны не отвергать их, а помочь им измениться».



Иисус Христос

«Глаз, насмехающийся над отцом и пренебрегающий покорностью к матери, выключит вороны дольные, и сожрут птенцы орлиные!»



НАРАНА

клиника
основана
в 1989

**ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ
8 (800) 500 12 98**

звонок по России бесплатный

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты и др.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты и др.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степеней, 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 и др.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевания щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастроптоз, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов и др.

БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



Сбор при атеросклерозе

Показания к применению: психические и эмоциональные расстройства, частая смена настроения, рассеянность внимания, частая раздражительность и склонность к депрессии, снижение памяти, головные боли и головокружения, зрительные и речевые расстройства, слабость в конечностях, во всем теле.
Состав: корневища с корнями валерианы, листья мяты, плоды шиповника, плоды боярышника, цветки ноготков, трава тысячелистника, плоды рябины, семена льна.
Механизм действия: оказывает благоприятное влияние на сердечную мышцу, снимает спазм сосудов, нормализует артериальное давление, улучшает холестериновый и липидный обмен, обладает успокаивающим действием.

Лечебный пластырь «Синий»

как профилактическое средство при женских заболеваниях

Показания к применению: дисменорея, боли и дискомфорт в нижней части живота, болезненные менструации.

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



Тибетский сбор №40 «Для обмена веществ»



Показания к применению: нарушение обмена веществ, избыточный вес, нарушение пищеварения.

Состав: пустырника трава, ромашка, спорыша (горец птичий) трава, смородины лист, сенна и др.

Механизм действия: способствует устранению

симптомов нарушения общего обмена веществ, ускоряет его, оказывает очищающее действие на весь организм, выводит соли и шлаки, оказывает комплексное воздействие и улучшает работу органов и систем, очищает кровь, печень, почки, способствует сгоранию жиров при избыточном весе, улучшает пищеварение.

Тибетский сбор №41 «Очистительный»

Показания к применению: нарушения обмена веществ, заболевания сердечно-сосудистой системы, остеохондроз.

Состав: березы почки, бессмертник, зверобой, крапивы трава, малины лист, ромашки цветки и др.

Механизм действия: обладает общеукрепляющими свойствами, выводит из организма шлаки, соли, излишки холестерина, предупреждает образование камней в почках и желчном пузыре, разрушает и удаляет уже образовавшиеся камни, восстанавливает баланс энергий в организме, восстанавливает обмен веществ.

Филиалы клиники «Наран»

МОСКВА

м. «Войковская»,
платформа «Ленинградская»
5-й Войковский проезд, д. 12
Тел. +7 (495) 374-73-92

м. «Красные Ворота»

Большой Козловский переулок, д. 4
(территория Дипакадемии МИД)
Тел. +7 (495) 236-84-84

м. «Юго-Западная»

проспект Вернадского, д.105, к. 4
Тел. +7 (495) 374-69-31

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»

проспект Просвещения, д. 33,
корп. 1
Тел. +7 (812) 595-03-80

м. «Чернышевская»

ул. Таврическая, 9
Тел. +7 (812) 577-13-67

КАЗАНЬ

Остановки Университет (Ленинский сад)

ул. Галактионова, 3
Тел. +7 (843) 236-41-92

Остановки Фатыха Амирхана

ул. Чистопольская, 72
Тел. +7 (843) 560-42-55

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Горького, 65 (2 этаж)

Тел. +7 (967) 639-76-25,
8-800-555-86-82

WWW.NARAN.RU

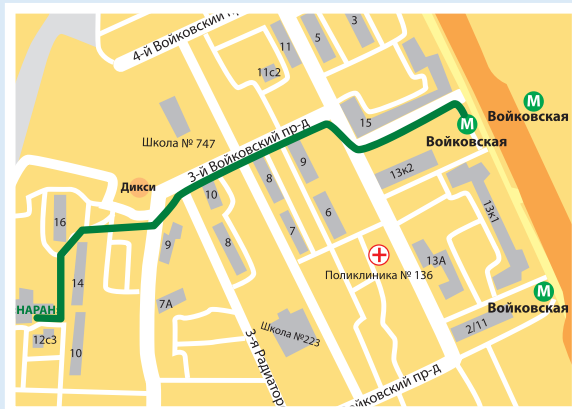
В фитобаре клиники «Наран»

СЛИВА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ «ВОЛШЕБНАЯ КРАСОТА»

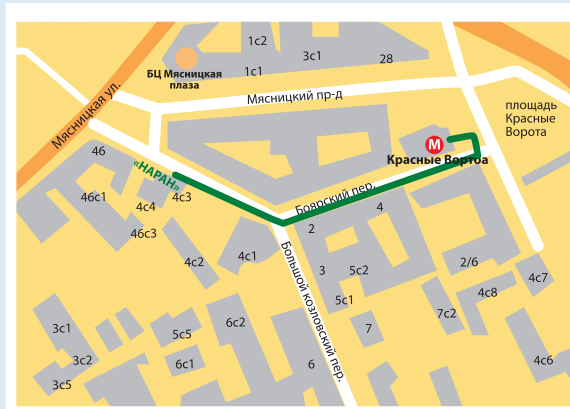
Показания к применению: избыточный вес, запоры, диспепсия, хронический кашель, одышка, в комплексном лечении диабета.

Механизм действия: способствует выведению токсинов, снижению веса, улучшает состояние кожи, нормализует обменные процессы в организме.

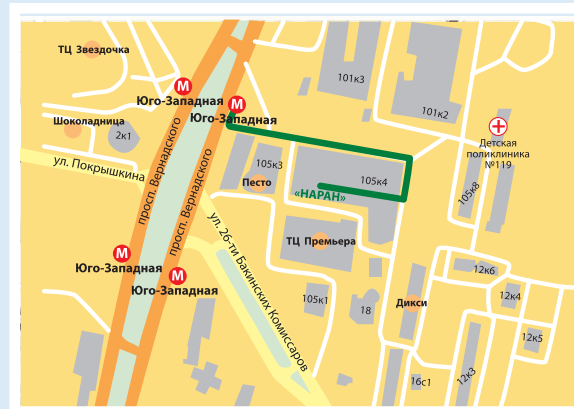
КАК ДОБРАТЬСЯ ДО КЛИНИКИ «НАРАНА» (г. Москва)



м. «Войковская», платформа «Ленинградская»
5-й Войковский проезд, д. 12,
Запись на консультацию: (495) 374-73-92,
(499) 74-74-961, (495) 221-21-84, (964) 78-33-222
8 (800) 500-12-98



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



м. «Юго-Западная»
проспект Вернадского, д.105, к. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-31, (495) 221-21-84,
(495) 374-69-32, (906) 758-28-11

КЛИНИКА «НАРАНА» – 25 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ХИМИИ

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
Светлана Чойжинимаева
Главный редактор Долгор Аустермонас
Дизайн, верстка Евгений Виноградов

Адрес редакции:
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12
+7 (495) 221-21-84

E-mail: clinica@naran.ru

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ОАО «Красная Звезда»
123007, г. Москва Хорошевское шоссе, 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72,
(495) 941-31-62,

<http://www.redstarph.ru>
E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Заказ № 4409 Тираж 180 000 экз.
Подписано в печать 21.08.2014 года.
Цена свободная