



НАРАН – КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ № 1 В РОССИИ (ОСНОВАНА В 1989 ГОДУ)

Тибетская медицина

№ 11 (182) ноябрь 2015 г.
Выходит с июня 2005 года

Лечение без химии,
гормонов и операций

WWW.NARAN.RU

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ «ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»



Актриса, телеведущая
Алла Довлатова:

“Лечу усталость по-тибетски”



В клинике
«Наран»

ведет прием
буддийский
монах-астролог.

Чимит-лама

проведет специальные ритуалы на:

- открытие «дверей» удачи и процветания;
- снятие негативных воздействий;
- ритуал на продление жизни;
- привлечение финансового благополучия;
- устранение препятствий на пути к выздоровлению.

8 (800) 500 12 98

ГДЕ КУПИТЬ ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ?



Интернет-магазин
тибетской медицины

NARANFITO.RU

+7(800)775 52 62,

+7(495)255 10 89

Курьерская доставка по Москве,
наложенный платеж по России



ЗАДАЙТЕ
ВОПРОС ВРАЧУ
В ПРЯМОМ ЭФИРЕ
8 (800)500-12-98



Слушайте

первое медицинское радио
на сайте **NARANFM.RU**

Слово главного врача

ПИТАНИЕ
В ПОЖИЛОМ
ВОЗРАСТЕ **Стр. 2**

Практика тибетской медицины
ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК –
ЗЕРКАЛО
ЗДОРОВЬЯ **Стр. 4**

Вопрос-ответ
КИСТА
ПОЧЕК **Стр. 6**



СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Основатель клиники «Наран»
Светлана Чойжинмаева

Питание в пожилом возрасте Как достойно войти в старость?

По градации Всемирной организации здравоохранения, люди, достигшие 60–74 лет, классифицируются как люди пожилого возраста, 75–90-летние – как люди старческого возраста, 90–99 лет – это долгожители.

Каждый здравомыслящий человек должен достойно встретить старость: уберечь физическое тело, сохранить память, остроту зрения и слуха, ясность ума, свежесть чувств, звучный голос, отчетливость восприятия, быстроту реакций, интерес к жизни, вкус к еде и т.д. Чтобы сохранить хотя бы часть перечисленного, тибетские медики рекомендуют возвращать в себе добродетели, молиться искренне, избегать ссор и конфликтов, разрешать проблемы терпеливо, избегать того, что утомляет душу и тело, «уходить» от ссор, конфликтов, пустых переживаний, долгого пребывания на холодном ветру, на солнце, морозе.

различные виды уксусов (яблочный, столовый, виноградный). При переизбытке кислого в еде организм отреагирует прибавлением внутреннего жира, кожным зудом, сыпью, головокружением. Врачи современной медицины в один голос рекомендуют не употреблять соль полным людям, называя ее «белой смертью», но тибетская медицина придерживается другого взгляда.

Соль обладает согревающими свойствами (также как и продукты с острым и кислым вкусом), положительно влияет на почки и мочевой пузырь. При недостаточном потреблении соли организм испытывает внутренний холод, снижение обмена веществ. Соль способствует вытяжению из организма всего затвердевшего и закупоривающего. Известные всем компрессы с солью вызывают тепло и потоотделение, способствуют рассасыванию гематом. Избыток соли приводит к увеличению тепла в организме, раннему старению, облысению, поседению, появлению морщин, усиливает жажду, снижает работоспособность. И, наоборот, недостаток поваренной соли (соленого вкуса) охлаждает организм, снижает внутренний жар (жар печени и крови). Уменьшение употребления соли рекомендуется людям с возмущением конституции «желчь», у которых «горячая» кровь, высокое артериальное давление, приступы стенокардии, симптомы гепатохолецистита, холецистопанкреатита и риск тромбообразования.

всего пить воду в горячем виде, согретую до температуры тела (до 40–50°C). Например, пить воду рекомендуется до приема пищи за 10–15 мин., а также по утрам с добавлением имбиря, меда, лимона.

Общие рекомендации для пожилых людей-«желчь»

Избавление от отрицательных эмоций, которыми страдают представители конституции «желчь», поможет им не «волновать» «Старшую царицу» – печень. Питание по канонам и рекомендациям тибетской медицины помогает пожилым людям-«желчь» очистить кровь и печень, улучшить состояние сосудов, снизить вязкость крови, сохраняет выделение желчи, которая в больших количествах является ядом для организма, усиливает метаболизм (обмен веществ, переваривание) по «горячему» типу. Поэтому в пожилом возрасте есть опасность заболеваний сердца и сосудов, варикозного расширения вен, геморроя, гипертонии, сахарного диабета по «горячему» типу, подагры, желчнокаменной болезни, простатита и др. Людям, принадлежащим к конституции «желчь», в пожилом возрасте необходимо ограничить жирные и горячие острые блюда. Желательно избегать употребления красного мяса (говядина, баранина, свинина). Если вы страдаете «жаром крови и печени», такие советы вам особенно пригодятся. В рационе питания пожилых людей-«желчь» должны присутствовать сладкий, вязущий и горький вкусы. При наличии симптомов «жара» необходимо несколько «охлаждать» кровь, печень, а также пыл людей-«желчь». Обливания холодной водой, хождение босиком по снегу и другие подобные закалывающие процедуры (это охлаждение организма извне, внешнее охлаждение) не рекомендуются. Тем более нельзя вливать в себя литрами холодную воду, пить газированные напитки, жидкости из холодильника и т.д., а также употреблять пищу с холодными (иньскими) элементами, к которым относятся козье молоко, вода, квас, пиво, свинина, рыба речная, многие овощи и фрукты. Пейте воду в теплом виде во время еды (или после еды), тело не наберет вес. Постоянный прием холодной воды вызывает несварение, «остужает» печень, поджелудочную железу, кишечник, обостряет течение хронических заболеваний. Желательно уменьшить употребление копченостей, солений, консервантов, крепкого алкоголя. Людям-«желчь» рекомендуются кисломолочные кефир, мацони, простокваша, айран и т.д.

Правило тибетской медицины: две четверти желудка нужно заполнять твердой пищей, одну четверть – питьем, а одна должна оставаться пустой для нормальной работы «ветра» (нервной системы).

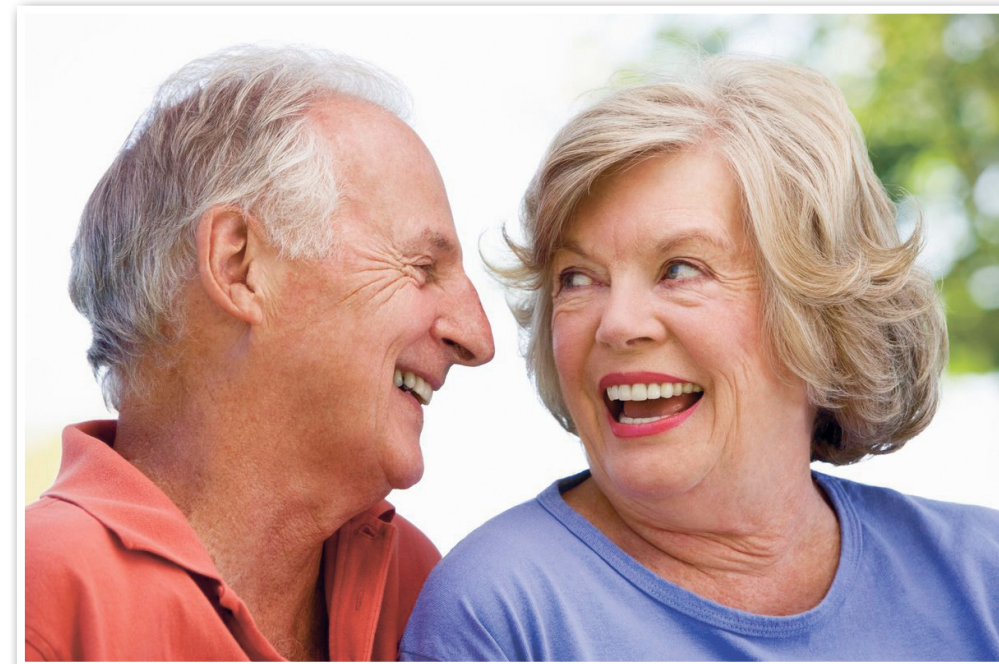
теплом, горячем виде (никак не в холодном). Воду пить нужно в теплом виде – 1 стакан по утрам с медом, иногда с лимоном. После еды можно пить 1 стакан теплой воды или любой другой жидкости (это способствует похудению) с медом, лимоном и/или имбирем (свежим или молотым).

Особо хочу подчеркнуть, что для всех представителей конституций «ветер»-«желчь»-«слизь» очень важно готовить соусы.

В «Чжуд-ши» говорится, что если есть меньше, чем требуется телу, то поднимутся болезни ветра, а меру перейдешь – жди несварения и накопления слизи: «если переборщить с едой, то желудок напоминает туго набитый мешок».

Еда должна быть свежеприготовленной, удобоваримой, хорошего качества. Соблюдение раздельного питания, «держания» баланса между кислой и щелочной едой, углеводной и белковой пищей является прекрасным вариантом для сохранения здоровья. Все функциональные способности человека в пожилом возрасте должны сохраняться и работать ритмично, стабильно и без сбоев (это касается и интимной жизни человека). Питание пожилого человека не должно способствовать развитию заболеваний. С точки зрения тибетской медицины, все хронические заболевания происходят от состояния несварения (тиб. «мажу»). Об этом нужно помнить и держать «золотую» середину при употреблении еды.

Необходимо помнить, что каждая эмоция связана с определенным органом. Одним из основополагающих моментов в организме человека является его эмоциональная составляющая, которая теснейшим образом связана с работой внутренних органов. Например, гнев связан с деятельностью печени – «Старшей царицы», как почтительно именуют ее тибетские медики. Чем сильнее и чаще гнев, тем больше нагрузка на печень, гепатобилиарную систему (желчный пузырь, печень). Задумчивость угнетает работу желудка и поджелудочной железы. Грусть вызывает у людей заболевания бронхолегочной системы, запоры и другие патологии (завалы) толстого кишечника. Страхи, которым подвержен человек (клаустрофобия, страх темноты, высоты, одиночества и т.д.), врачи тибетской медицины связывают с работой почек и мочевого пузыря. Когда страх начинает угнетать почки, развиваются учащенное сердцебиение, гипертония, боли в суставах (тазобедренных и коленных), нарушается половая функция у мужчин. Эмоция радости связана с сердцем и тонким кишечником. Чрезмерная радость может грозить гипертоническим кризом, инфарктом, инсультом и другими осложнениями, а также может развиться неукротимый неинфекционный понос.



Итак, что рекомендует тибетская медицина?

Чтобы сохранить вкус к еде – одному из основных удовольствий человека, в еду необходимо добавлять перец, имбирь, лук, чеснок, кориандр, корицу, кардамон и другие специи и пряности.

Острый вкус положительно влияет на легкие, желудок, почки, толстую кишку. При недостатке острого вкуса наблюдается безвкусица во рту, пресный привкус, ослабление пищеварения, длительные запоры, холод внутри организма и высокая восприимчивость к холоду. При длительном употреблении перечисленных специй организм начинает «согреваться», но в пожилом возрасте нельзя перегреваться, это может привести к сгущению крови и таким последствиям, как образование тромбов.

Кислый вкус также способствует пищеварению, порождению тепла, размельчает пищу, улучшает осязание, обоняние, укрепляет нервную систему. К кислым продуктам относятся лимон, лайм, сельдерей, шпинат, гранат, грейпфрут, помидоры, уксус любой, виноград, слива, яблоки, кумыс. Для добавления кислого вкуса в еду необходимо использовать

Общие рекомендации для пожилых «ветров»

Наряду с соблюдением правил поведения, образа жизни (жить в гармонии с собой и окружающим миром), людям-«ветрам», страдающим от стрессоустойчивости, рекомендуется укреплять нервную систему не только развитием терпимости, терпения, сострадания, но и правильным питанием. В пище пожилых людей должно быть много жиров, белков и углеводов. Еда должна содержать 4 вкуса: сладкий, острый, кислый и соленый. Представители конституции «ветер» не набирают вес по природе своей. Они едят ровно столько, сколько им нужно, а нужно им мало. Ни в коем случае не призываю их увеличивать вес. Людям типа «ветер» необходимо ограничивать питье и еду с «холодными» элементами (из холодильника): холодной воды, любых жидкостей, умеренно употреблять продукты и жидкости с горьким и вязущим вкусом (чай, кофе, редька, айва, черемуха, горчица, хрен и др).

Горький вкус этих и других продуктов всегда можно изменить с помощью различных специй, приправ, добавить их в салаты, чай, кофе. Чай с молоком и другими добавками – с имбирем, солью, с добавлением топленого масла – очень полезен «ветрам» и не навредит им. Им лучше

Общие рекомендации для пожилых людей-«слизь»

Если у пожилого человека к возрасту старше 60 лет имеется большой вес и он не соответствует росту, приносит только вред организму, при этом страдает качество жизни, то стоит задуматься о снижении веса. Пожилых людей, принадлежащих к конституции «слизь», подстерегают сахарный диабет по «холодному» типу, гипертония, гонартроз и коксартроз, бронхиальная астма, хронический бронхит, добро- и злокачественные опухоли различной локализации, заболевания щитовидной железы – «счастливый» зоб – и многие другие патологии. Но даже в пожилом возрасте им можно изменить состояние в лучшую сторону. Все зависит от самого человека, сможет ли он переломить сознание в лучшую сторону, освободиться от отрицательных эмоций, от физической и душевной лени, характерных для конституции «слизь». Итак, в пищевых запретах следует придерживаться ограничений в приеме холодной воды и пищи (сырые овощи, фрукты, охлажденное коровье, козье молоко, свинина). Желательно ограничить горький, вязущий и особенно сладкий вкусы. При употреблении пищи обязательно должны присутствовать острый, кислый, соленый вкусы. Пищу необходимо принимать в

На Востоке говорят, что в старости человеку нужны три «мягких» (условия) – мягкая еда, мягкое слово, мягкая постель. Под «мягкой» едой представители бурят-монгольского этноса всегда подразумевали выбор удобоваримой еды. Первостепенное значение имеет способность еды бережно и гармонично взаимодействовать с организмом пожилого человека, не подвергая его неожиданным встряскам. Под понятием «мягкое слово» имеется в виду уважительное, теплое, доверительное общение с людьми пожилого и преклонного возраста. Выражение «мягкая постель» подразумевает хороший сон, удобное, комфортное, в меру мягкое и в меру жесткое ложе.





КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Алла Довлатова, актриса, радио- и телеведущая: “Лечу усталость по-тибетски”



Алла Довлатова с врачом Светланой Катышевой

– Светлана Босхамджиевна, с какими жалобами к Вам обычно обращаются в клинику в осенний период?

– С точки зрения тибетской медицины, каждый месяц связан с возмущением работы того или иного органа. Например, зима – это время такого органа, как почки, весной время печени, летом время сердца, в межсезонье – это желудочно-кишечный тракт. Сейчас осень – характерное время года для заболевания легких, и идет обострение вирусных инфекций. Поэтому в основном обращаются с такими заболеваниями, как ОРЗ, грипп, фарингит, бронхит, ларингит и ангина.

– А что Вы могли бы посоветовать для защиты от сезонных вирусных заболеваний?

– Хотя сейчас и непростой для здоровья сезон, но все равно болеют не все. Вирусы настигают только тех, у кого ослаблен иммунитет. Поэтому мы всем пациентам всегда говорим, что первоначально необходимо повысить свою иммунную систему. Для этого нужно правильно питаться (специалисты нашей клиники подбирают сбалансированное питание для каждого индивидуально с учетом особенностей конституции человека), нормализовать свой образ жизни – вовремя ложиться спать, больше двигаться, чаще находиться на свежем воздухе. Также немаловажной составляющей является поднятие эмоционального настроения, ведь от того, как человек себя ощущает внутри, от его мыслей зависит и сила его иммунитета. Поэтому сейчас мы обращаем особое внимание на то, какую жизнь пациент ведет – обычно люди забывают вовремя себя накормить и вовремя спать уложить. В итоге это приводит к тому, что они начинают болеть, и причем болеют очень серьезными заболеваниями, вплоть до аутоиммунных. И главная ошибка заключается в том, что многие стараются найти лекарства, которые, если выпил, то моментально выздоровлеешь, но так не бывает.

«Частые съемки и репетиции отнимают у меня много сил, и порой совершенно не успеваешь проследить за своим здоровьем. Мне хотелось освободиться от внутреннего напряжения, и в этом мне помогла специальная программа клиники «Наран» «Лечим усталость по-тибетски». В клинике мне сделали синтез из разных процедур: точечный массаж рук, ног, спины, стоп и ладоней, стоун-терапия, прогревание горячими камушками и мешочками. Больше всего я пребываю в полном восторге от процедуры «стоун-терапия». Я почувствовала себя, можно сказать, обновленной и заново родившейся. После многочисленных процедур мне предложили отдохнуть в фитобаре, где я попробовала необыкновенно бодрящий имбирно-лимонный чай. В общем, ощущения самые что ни на есть приятные, и я готова к труду и обороне! Помимо отличных эмоций эти процедуры обладают мощным лечебным эффектом. Особенно хорошо снимает усталость и спазмы в области позвоночника баночная процедура, которая укрепляет иммунитет и нормализует обмен веществ. После этой процедуры я уснула сном младенца, набралась сил и сейчас нахожусь в одухотворенном и приятном состоянии!» – говорит Алла.

Осень – славная пора. Чтобы чувствовать себя здоровым в это прекрасное время года, необходимо тщательнее следить за своим здоровьем. Катышева Светлана Босхамджиевна – врач-рефлексотерапевт, член Международной Ассоциации врачей тибетской медицины – рассказала нам о секретах тибетских методик и что нужно делать, чтобы не заболеть.

– Расскажите о тибетской системе лечения.

– Нужно понимать, что все люди разные, хотя у нас у всех голова, руки-ноги и внутренние органы одинаковые. У нас различная друг от друга энергетика, и это необходимо учитывать, подбирая систему лечения. Древние тибетцы классифицировали людей по трем разным типам конституций: Ветер, Слизь и Желчь. Согласно этим конституциям назначается индивидуальное лечение. Также и питание у всех конституций разнообразное, и если человек это осознает и поймет, тогда, питаясь соответственно своей конституции, он будет укреплять иммунную систему. Все конституции состоят из первоэлементов, как и наш окружающий мир – вода, дерево, земля, огонь, воздух; и так как человек является частью окружающего мира, он также состоит из них. У Ветра первоэлемент пространство, воздух, у Желчи – огонь, а Слизь – это земля и вода. К чему стремится тибетская медицина? К гармонии, чтобы человек обрел равновесие, эмоциональное, физическое и духовное. Когда человек прислушивается к себе, поймет, какое ему нужно питание, то, можно сказать, что половину проблем он с себя снял.

– Какие у Вас есть методики для лечения простуды, и что входит в процесс лечения?

– Сначала мы проводим пульсовую диагностику и осмотр пациента. Практически самым главным этапом является пульсовая диагностика: существует около 360 разных показателей пульса, которые помогают выявить болезнь. Далее следует опрос, во время которого врач тибетской медицины не только выясняет, с какими жалобами пришел пациент, но и какой образ жизни он ведет, его привычки, особенности питания, а также другие индивидуальные характеристики. В лечение входит точечный массаж по меридианам, рефлексотерапия, прижигание и другие методики. В процессе лечения немаловажным фактором является прием тибетских фитопрепаратов, состав которых работает таким образом, что существенно помогает больному органу и оказывает благотворное действие на общее состояние ор-

ганизма, у человека значительно снижается количество жалоб и появляется мотивация к выздоровлению.

Ника Тимофеева

В ФИТОБАРЕ КЛИНИКИ

Драгоценные пилюли «Ринчен» Мангжор Ченмо

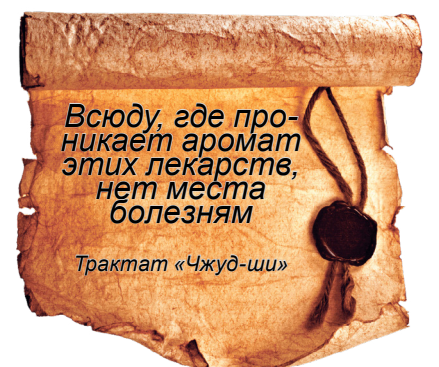
Механизм действия: уменьшение и ослабление 404 основных недугов (симптомов), вызванных болезнями крови, расстройствами трех жизненных начал «ветер», «желчь» и «слизь». Помогает при лечении старых недугов, различных лихорадок, состояний после кровотечений в кишечнике, носовой или ротовой полости, при долгих поносах с кровью, болезни Крона, дизентерии. Может использоваться как средство против пищевых отравлений, отравлений металлами и химическими препаратами, а также при неблагоприятных воздействиях окружающей среды на организм.

Показания к применению: заболевания нервной системы, желудочно-кишечного тракта, болезни крови,

лимфы, хронические, долго не заживающие язвы (в желудке, кишечнике, на коже), ослабление органов чувств (слуха, зрения, обоняния, осязания), заболевания кожи, гиподисфункции и дистрофии, вызванные заболеваниями нервной системы и «увеличением плохой крови», хроническое несварение пищи со вздутием живота, поносами, запорами, болями в желудочно-кишечном тракте, изменение цвета кожи (потемнение), отеки различного происхождения, все расстройства желудочно-кишечного тракта, хроническая язва.

Состав: мускатный орех, кардамон ароматный, гвоздичное дерево, терминалия беллерическая, эмблика лекарственная, кардамон настоящий, соскорья лопуховидная, понгамия голая, сандал белый, каменная соль, рог носорога, песок золотиносный, панцирь рака, панцирь краба, алтей розовый, борец разнолиственный, щитовник душистый, юстиция гандарусса, мумие, жемчуг, рыбная мука, куркума культурная, желчь медведя, желчные камни, мускус кабарги.

Спрашивайте в интернет-магазине
NARANFITO.RU
+7 (800) 775 52 62
а также
в фитобаре клиники



Всюду, где проникает аромат этих лекарств, нет места болезням

Трактат «Чжуд-ши»

ОТДАВ ЧТО-ТО ЛЮДЯМ, ЖАЛЕТЬ ОБ ЭТОМ – ЭТО БОЛЕЗНЬ





ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

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

ГДЕ НАХОДИТСЯ ГЛАВНАЯ «СВАЛКА» ОРГАНИЗМА?

Толстый кишечник – зеркало здоровья



(Продолжение. Начало в №10 (181) октябрь 2015)

Сдавливание стенок толстого кишечника, а также длительный контакт каловых масс с кишечной стенкой приводят к плохому питанию данного участка, слабому снабжению его кровью, вызывают застой крови и отравление токсинами от каловых камней.

Всасываемость в кровь через стенки толстого кишечника очень велика: не случайно врачи многие лекарства назначают (особенно детям) в виде свечей и клизм – действующие вещества гораздо быстрее проникают в кровяное русло, нежели при приеме внутрь.

Также обстоит дело с различными ядами и токсинами. Вместе с водой они попадают в кровяное русло и вызывают явление, именуемое «кишечной аутоинтоксикацией». Именно она главное препятствие в достижении долголетия. Обычно годам к сорока толстый кишечник сильно забивается каловыми камнями. Он растягивается, деформируется, сдавливает и вытесняет со своих мест другие органы брюшной полости. Эти органы оказываются как бы погруженными в каловый мешок, в них накапливается слизь и шлаки, и об их нормальной работе не может быть и речи. Для нормальной жизнедеятельности кишечных микроорганизмов необходима определенная обстановка – слабощелочная среда и пищевые волокна.

В большинстве своем у людей, питающихся обычным образом, в толстом кишечнике идут процессы гниения и брожения. Гниющие каловые массы создают щелочную среду. А эта среда уже способствует росту патогенной микрофлоры, бесконтрольному росту тканей и опухолевым процессам.

В «Чжуд-Ши» такое состояние называется «мутный жар» толстой кишки. Симптомы следующие: сохнет во рту, запор, сильная жажда, вздутие, потливость, лицо делается багровым. Одна из причин накопления «жара» – заброс в кишечник желчи вследствие чересчур активной работы печени (возмущение конституции «желчь»).

Загрязненный кишечник отравляет не только тело человека, но и его душу. Усиливаются такие качества, как скопидомство, зависть, эгоизм, мнительность, агрессивность, раздражительность.

Аутоинтоксикация может привести к депрессии, уходу в себя, мизантропии. Все это приводит к различным заболеваниям. Из-за поражения слизистой стенки развиваются различные виды колита; от пережатия и застоя крови в самой стенке толстой кишки – геморрой и варикозное расширение вен; от длительного воздействия токсинов на одно место – полипы и рак.

Доктор Макс Герзон, основоположник современной диетологии, говорил, что рак – это месья Природы за неправильно съеденную пищу. В своей книге «Лечение рака» он говорит, что из

10 000 случаев рака 9 999 являются результатом отравления собственными каловыми массами, и только один случай – действительно уже необратимых изменений организма дегенеративного характера.

По причине кишечной аутоинтоксикации также могут развиваться хронические артриты, анемия, камни в почках и желчном пузыре, невриты, аллергия, нервные и психические расстройства, бессонница, многочисленные кожные заболевания.

У человека в норме дефекация происходит около одного раза в сутки (от 1–2 раз в день до 1 раза в 2 дня). Нормальный объем стула – до 300 гр., зависит от индивидуальности человека, от количества и качества принимаемой им еды.

Люди типа «ветер» (сангиники) часто имеют «овечий стул», при возмущении этой системы регуляции (стрессы, командировки, несвоевременный прием пищи, питание всухомятку) наблюдаются поносы, перемежающиеся с длительными запорами. Стул твердый, сухой, отсутствует чувство полного опорожнения кишечника после дефекации.

Люди конституции «желчь» (холерики) часто имеют кашицеобразный стул, иногда сразу после приема еды – 2–3 раза в день. При расстройстве этой конституции (алкоголь, жирная, острая, жареная пища) стул жидкий, зеленоватого цвета со зловонным запахом. Из-за повышенного содержания в нем желчи вызывает жжение и изъязвления в кишечнике и заднем проходе.

Людей конституции «слизь» (флегматики) присущ от природы оформленный, регулярный стул. Признак расстройства конституции (при переедании, употреблении несовместимой пищи, гиподинамии, переохлаждении): слизистый, белесоватый понос с непереваренной пищей. В начале «возмущения слизи» с нарастанием симптомов «мажу» наблюдаются запоры. Лентообразная форма кала может свидетельствовать о наличии препятствия для его продвижения по толстой кишке в виде полипов, опухолей, рубцов вследствие сжатия кишки. Если стул приобретает вид кровавистого слизи, это признак того, что слизистая оболочка кишечника воспалена, повреждены кровеносные сосуды.

Злоупотребление острой, жареной, соленой, жирной и очень горячей пищей, крепкими алкогольными напитками, несовместимыми продуктами питания, а также перегрев на жаре или на солнце, чрезмерные физические нагрузки вызывают усиленную работу печени и избыточную выработку желчи. Через желчные протоки она в большом количестве выбрасывается в кишечник, причем это может происходить даже при отсутствии в нем пищи. Желчь как агрессивная среда с выраженной щелочной реакцией раздражает и изъязвляет стенки кишечника, вызывая его спазм и нарушение стула в виде поносов с желчью.

МНОГОСТУПЕНЧАТАЯ СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЯ

Лечение «жара» и «холода» кишечника может быть только комплексным. Ведь необходимо настроить наш организм на очищение, которое в здоровом теле происходит регулярно. Для этого необходимо запустить природный механизм самоочистки, то есть отрегулировать не только работу всего кишечника, но и желудка, печени и желчного пузыря, где обезвреживается все то, что принесла кровь от кишечника.

За всю жизнь человека различные отходы и шлаки накапливаются не только в пищеварительной системе, но и в почках, в соединительной ткани, которая вбирает в себя «мусор», чтобы кровяное русло было чистым, а также в жировой ткани, являющейся своеобразным «отстойником» шлаков. Так как обмен веществ

из-за этого чрезвычайно замедлен, то они «залегают» там надежно и надолго.

Далее, если все эти ступени «под завязку» забиты, потребляется много крахмалистой и жирной пищи, то сработает сброс шлаков через полые органы, имеющие выход наружу. Первой в работу включается носоглотка. Через нее крахмалистые, жирные и прочие шлаки выбрасываются в виде слизи. Отсюда все наши постоянные отхаркивания, сморкания, чихания. Если происходит перегрузка и этого очистительного канала, то включаются дополнительные: гайморовые пазухи, слуховые проходы в ушах, у женщин – влагалище (бели и другие выделения), часто начинаются слезиться и гноиться глаза.

И, наконец, когда и этого становится недостаточно или вышеупомянутые каналы закрыты по какой-то другой причине, включаются две последние ступени: легкие и кожа.

О том, что в толстом кишечнике идет гниение и другие ненормальные явления с образованием вредных газов, можно судить по неприятному, зловонному запаху изо рта при дыхании. Многие стараются избавиться от этого запаха – чистят зубы, полощут рот, прыскают освежителем.

Наконец, слизь образуется в самих легких. Слизистые выделения на стенках бронхиального дерева в виде мокроты являются прекрасным кормом для патогенных микроорганизмов. Эти микроорганизмы, попадая с воздухом в легкие, находят здесь идеальные условия для своего размножения – тепло, влагу и корм. И

ция их на теле самая различная: лицо, спина, грудь, ягодицы, ноги, плечи. От сидячего образа жизни, сидячей работы резко тормозится кровообращение в малом тазу – появляется застой крови. Это является другой причиной, почему именно в органах малого таза накапливается слизь – у мужчин внутри предстательной железы, а у женщин – в яичниках, что приводит к образованию кист.

Таким образом, формируется цепочка: неправильное питание – несварение – перегруженность выделительных систем – застой слизи в органах ткани – ослабление защитных сил организма и, как следствие, образование новых заболеваний.

ЛЕЧЕНИЕ В «НАРАНЕ»

Лечение «жара» и «холода» кишечника в клинике «Наран» начинается, прежде всего, с коррекции характера питания и образа жизни. При болезнях «холода» назначается согревающее, янское, питание с добавлением кислых, соленых и острых вкусов, стимулирующих пищеварение. При болезнях «жара», наоборот, эти вкусы рекомендуют из рациона исключить или умерить, но добавить вяжущий, сладкий и горький вкусы.

Назначаются внешние методы воздействия (подход в лечении индивидуальный в зависимости от принадлежности пациента к определенной конституции «ветер», «желчь» и «слизь») посредством комбинированного применения глубокого точечного массажа, иг-

лоукальвания, моксотерапии, стоун-терапии, вакуум-терапии и др.

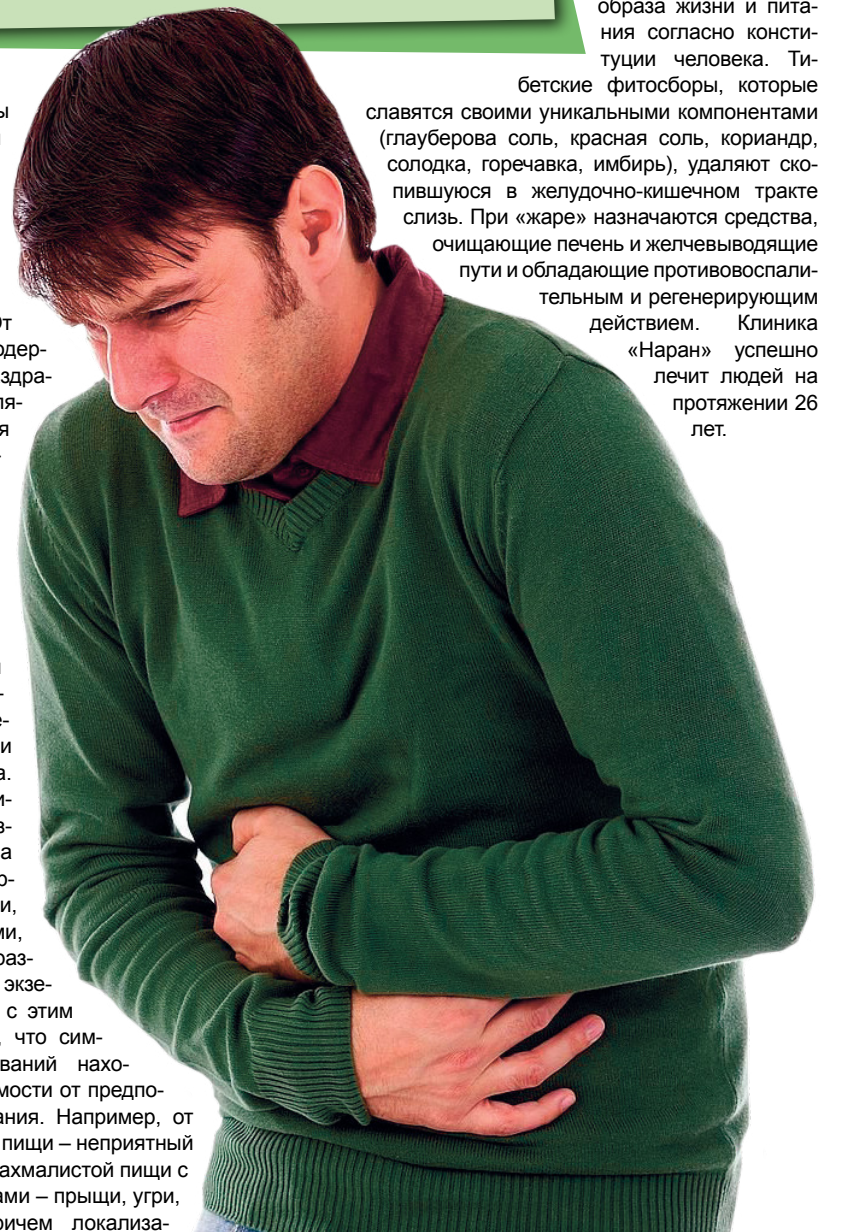
Принципиальным и главным в лечении любых заболеваний является коррекция образа жизни и питания согласно конституции человека. Тибетские фитосборы, которые

славятся своими уникальными компонентами (глауберова соль, красная соль, кориандр, солодка, горечавка, имбирь), удаляют скопившуюся в желудочно-кишечном тракте слизь. При «жаре» назначаются средства, очищающие печень и желчевыводящие пути и обладающие противовоспалительным и регенерирующим действием. Клиника «Наран» успешно лечит людей на протяжении 26 лет.

Помните, неприятный запах изо рта – это нарушение пищеварения в желудке и кишечнике.

вот продукты переработки слизи микроорганизмами уже в виде гнойной мокроты вытекают из бронхов и носоглотки. От токсического содержания гноя раздражается и воспаляется слизистая оболочка легких, носоглотки со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Таков же механизм возникновения эрозии влагалища, воспаления среднего и внутреннего уха. Кожа сигнализирует о перегрузке организма шлаками, дурными запахами, сыпью, угрями, прыщами и различного рода экземами. В связи с этим надо отметить, что симптомы заболеваний находятся в зависимости от предпочитаемого питания. Например, от обилия мясной пищи – неприятный запах ног; от крахмалистой пищи с сахаром и жирами – прыщи, угри, фурункулы, причем локализа-





АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Ардан Лубсанов, врач клиники «Наран», м. Таганская ЭРЕКЦИЯ, ПРОСТАТА, «ВОЗМУЩЕНИЕ»

Аденома простаты

Аденома простаты, или доброкачественная гиперплазия предстательной железы, – патологический доброкачественный рост предстательной железы, расположенной в окружности мочеиспускательного канала.

Предстательная железа (простата) вырабатывает секрет, питающий и защищающий сперматозоиды, осуществляет семяизвержение (эякуляцию), разжижает сперму, обеспечивая необходимую подвижность сперматозоидов, и отвечает за нормальную эрекцию. При длительной болезни простата может увеличиться настолько, что сделает невозможным опорожнение мочевого пузыря, возникает острая задержка мочи. Аденома предстательной железы «помолодела». Сегодня она встречается и у 35–45-летних, преимущественно полных, мужчин.

Симптомы: болезненное мочеиспускание, боли внизу живота и в паху, тяжесть в поясничной области, бедрах, икрах, коленных суставах; в ногах ощущается слабость и холод, трудно подолгу стоять; ухудшается эрекция, происходит раннее и болезненное семяизвержение или его задержка, качество спермы ухудшается.

Причины заболевания: избыточная масса тела (накопление слизи, жира, лимфы и воды в организме) вследствие неправильного образа жизни и несбалансированного питания, употребление однообразной пищи, низкая или слишком высокая сексуальная активность способствуют развитию болезни. Помимо этого среди ее причин можно назвать регулярное внешнее охлаждение организма (обливание холодной водой, моржевание, контрастный душ, отказ от термобелья в холодное время года), сидячий образ жизни, приводящий к замедлению обмена веществ, застой кровотока вследствие «холода» почек, травмы промежности; инфекции – как венерические, так и общие, бактериальные и вирусные. Одной из причин возникновения можно назвать низкую стрессоустойчивость, поскольку очаг возбуждения от перманентного стресса постоянно

находится в состоянии активности и нарушает движение энергии в организме вплоть до половых органов. Неправильное распределение энергии, полученной от пищи, тоже может явиться провоцирующим фактором развития болезни. Если человек не успевает усваивать то, что съедено, то несварение, неусвоение продуктов, которое дает о себе знать в виде отложений жира, слизи, атеросклеротических бляшек, межклеточной и тканевой жидкости, создает условия для появления самых разных недугов (простатита, эпидидимита, орхита, заболевания полового члена и др.).

У представителя конституции «желчь» аденома предстательной железы будет протекать по «горячему» типу: ощущение жара и жжения в нижней части живота, в области мочевого пузыря, во всем теле. Моча желтая, горячая, с резким запахом, прерывистая. Стул неустойчивый, кашицеобразный.

У представителя конституций «слизь» и «ветер» болезнь развивается по «холодному» типу. Характерны ощущение холода внизу живота, холодные ноги, склонность к худобе или отекам, запоры. Моча светлая, с голубоватым оттенком, крупными пузырями, прерывистая, могут наблюдаться легкие выделения слизи. Также при аденоме предстательной железы появляются неприятные ощущения при мочеиспускании, может быть его острая задержка, слабый напор струи мочи, недержание вследствие того, что даже после посещения туалета мочевого пузыря полностью не опорожняется, уменьшение объема мочи, выделяемой за один раз, и т. д.

СОХРАНИТЕ МОЛОДОСТЬ ВМЕСТЕ С «НАРАНОМ»!

Мужчина может сохранять сексуальную активность до глубокой старости, и это зависит от состояния регулирующих систем («ветер», «желчь», «слизь») организма.

ЛЕЧЕНИЕ В «НАРАНЕ» БЕЗ ОПЕРАЦИЙ

Лечение аденомы зависит от степени «возмущения» той или иной конституции. Необходимо корректировать питание, изменить образ жизни, принимать фитосборы, регулирующие «возмущенные» «ветер», «желчь», «слизь». Прежде всего, врач тибетской медицины выяснит причины, приведшие к развитию заболевания, назначит препараты, устраняющие «холод» почек и восстанавливающие нормальный кровоток в области малого таза. Вам порекомендуют правильное питание согласно конституции и темпераменту.

Существует целый ряд многокомпонентных фитопрепаратов, используемых для лечения мужских болезней, которые выводят из организма избытки жира, слизи, воды, снижают вес, обеспечивают нормальную циркуляцию крови, энергии, движение нервных импульсов по нервным каналам, успокаивают нервную систему, нормализуют сон.

В арсенале тибетской медицины имеются также фитосборы, повышающие либидо, улучшающие эрекцию и качество семени. Внешние процедуры в виде комплексного воздействия на организм (точечный массаж всего тела, иглоукалывание, прогревание полыньными сигарами, вакуум-терапия, гирудотерапия и др.) усиливают действие фитопрепаратов и восстанавливают организм мужчины полностью. Восстановление потенции происходит даже у мужчин после 80 лет.

ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НОВАБРЬ 2015 ГОДА

Благоприятные дни для стрижки волос

3, 4, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 29

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.

Благоприятные дни для поездок

5, 6, 8, 9, 12, 14, 18, 20, 21, 24, 29

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

Благоприятные дни для приема лекарств

4, 6, 9, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 28, 29

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

«Дни Будды»

6, 11, 19, 21, 25

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

СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основой которой являются 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, 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 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 («Чжуд-ши», Тантра Объяснений).

Мантра для продления жизни Ом бурэм суха

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ 5 угрожающих болезней холода

Тибетская медицина считает, что одной из причин заболеваний почек и мочеполовой системы, остеохондроза, артритов и артрозов, бронхальной астмы, пневмонии и других заболеваний является влияние холода на организм. Холод может влиять на человека как изнутри, так и извне.



Внутреннее воздействие холода возникает в результате употребления еды и жидкостей с холодными элементами, охлаждаемыми свойствами.

Наружный холод проникает в организм через переохлаждение тела, ношение одежды и обуви не по сезону.

1 Хронический пиелонефрит, возникший вследствие проникновения «холода» в почки, проявляется нарушениями в них венозного кровообращения, что приводит к застойным явлениям, воспалению, присоединению вирусной или бактериальной инфекции, развитию пиелонефрита (воспаления ткани почки). В воспалительный процесс вовлекаются почечная лоханка, чашечки и паренхима почки с поражением в основном межклеточной ткани и почечных канальцев. Большой жалует на общую слабость, головную боль, отсутствие аппетита, боли в пояснице, учащенное мочеиспускание, наблюдается сухость и бледность кожи, моча становится мутной, с примесью слизи, иногда крови.

2 Цистит (воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря) – одно из самых распространенных воспалительных заболеваний мочеполовых органов. Хронический цистит и хронический пиелонефрит, как правило, идут в одной связке. При переохлаждении начинается острый цистит, который постепенно перетекает в хронический. Беспокоят боли внизу живота и в крестце, учащенное и болезненное мочеиспускание, возможно с выделением крови. Кстати, в норме мочеиспускание у мужчин – 2–3 раза в сутки, у женщин – 3–5 раз в сутки. Мочеиспускания ночью не должно быть!

3 Простатит. Помимо «холода» почек к снижению функций простаты может привести опущение внутренних органов, в том числе почек (нефроптоз).

Почки при опущении сдавливают яичковую вену, ухудшая кровоток в половых органах с вытекающими последствиями. При «холоде» почек и нефроптозе страдают надпочечники, в которых вырабатывается тестостерон, что вызывает половые расстройства (снижение половой функции, либидо, эрекции).

4 Коксартроз – деформирующий артроз тазобедренного сустава. И возможно поражение одного или обоих тазобедренных суставов, нередко одновременно поражаются другие суставы. С точки зрения тибетской медицины, пусковым механизмом коксартроза является нарушение кровообращения в суставе за счет ухудшения венозного оттока и нарушения артериального притока, что является следствием переохлаждения почек.

5 Нарушения слуха. Согласно тибетской медицине, уши являются «окнами почек», которые своей бобовидной формой внешне напоминают две почки и напрямую связаны с мочевыделительной системой человека меридианом почек. Меридиан начинается с точки, расположенной на подошвах ног, соединяет ее с почками, и достигает по внутреннему ходу ушей. Если у вас появляются боли и шум в ушах, снижение слуха, то необходимо иметь в виду болезни «холода» почек, следствием которых они могут являться.

Сайнжаргал Энхболд
врач клиники «Наран», м. Красные Ворота

ВОПРОС – ОТВЕТ



Добрый день. Моей маме 47 лет, при проведении УЗИ обнаружили кисту в почке. Каковы причины появления этой патологии? Если есть возможность, посоветуйте, что в нашем случае можно сделать? Стоит ли делать операцию, пункцию?

Мария С., г. Пермь



Отвечает **Нина Вархрушева**, врач-биорефлексотерапевт клиники «Наран» на Юго-Западной, член Международной Ассоциации врачей тибетской медицины. Специализируется на заболеваниях опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, детских болезнях (невроз, заикание, энурез, грыжу, несварение желудка, флегмону, гемангиому, рожу и т.д.)

КИСТА ПОЧЕК

Как помочь «Богатырям, поддерживающим спину»

С точки зрения тибетской медицины, функция почек, называемых «внешними советниками» и «богатырями, поддерживающими спину», не исчерпывается очищением крови и выведением из организма с мочой жидкости и шлаков. Они направляют тепло в ткани и органы (мочевой пузырь, прямая кишка, половые органы, мышцы, кости, суставы ног).

ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Киста почки – это тонкостенное образование, наполненное жидкостью. Это если по-научному. Для понимания можно представить небольшой шар, наполненный водой. Внутренние стенки этого шара постоянно производят жидкость, и он медленно растет. Достигая определенных размеров, он начинает сдавливать почку и нарушать ее функции. Вот это и есть киста почки. Тибетские медики относят ее к разряду болезней «холода» (Инь). Условием ее развития является сильное, «в больших дозах», воздействие холода на область поясницы и ног. Почечный меридиан начинается с точки ю-цзунь, расположенной примерно в середине подошвы, она и получает удар холода, когда мы охлаждаем стопы.

Охлаждение организма может также происходить не только извне, но и изнутри, то есть через кровь, при употреблении большого количества воды, холодных иньских продуктов (молочных и кисломолочных), ово-

щей и фруктов в сыром виде и т. д. Такая еда формирует «холодную кровь», которая циркулирует и в почках, вызывая в них замедление кровотока. В свою очередь, это ведет к застойным явлениям. Почечно-лоханочная система расширяется и в конечном итоге провоцирует образование кист. Они могут быть как в одной, так и в обеих почках. В них накапливаются жидкость, элементы крови, соли.

СИМПТОМЫ

Болезни холода почек сопровождаются ощущением озноба, холода, особенно в поясничной области, тазобедренных суставах, в моче наблюдаются элементы крови, плохо разгибается и сгибается спина, большой с трудом наклоняется, может развиваться глухота (уши – это «окно» почки). Человек чувствует холод и онемение в ногах, слабость в коленях и ногах, он не может долго стоять. Возникают периодические судороги и стягивание сухожилий в ногах. Развивается половая слабость. Слабость и вялость ощущается во всем теле, сонливость в дневное время, страх и беспокойство. Отмечаются также расстройство работы кишечника, холодное и обильное потоотделение, снижение слуха, ощущение соленого привкуса во рту, частое и болезненное мочеиспускание. Моча становится светлой, водянистой, без испарений и запаха.

ВРЕД ВОДНЫХ ЗАКАЛИВАНИЙ

Людям, даже не имеющим кисту почки, врачи тибетской медицины не рекомендуют моржевание, купание в ледяной проруби, потому что со



временем это может привести к тяжелым хроническим болезням, среди которых киста почки – еще относительно малая беда. Очень редко недуг бывает врожденным, чаще всего киста является приобретенной. Причем можно с уверенностью сказать, что возникает она у тех, кто злоупотреблял закалывающими процедурами: обливался холодной водой, обтирался снегом, прыгал после сауны в бассейн или после бани ходил по полу босиком...

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ КИСТЫ ПОЧЕК?

– Киста (кисты) почек в зависимости от размеров и расположения может нарушать нормальный отток мочи из почки и приводить к гидронефрозу (расширению полостной системы почки);
– вызывает обострения и развитие воспалительных заболеваний почек – пиелонефрита;
– сдавливает орган и способствует развитию почечной недостаточности – заболевания, в процессе которого частично и целиком почки теряют способность к образованию и выделению мочи;
– сдавливает расположенные поблизости сосуды, что может провоцировать гипертонию;
– в некоторых случаях может произойти кровоизлияние в кисту или присоединиться инфекция. Инфекция может вызвать более грозное осложнение в виде карбункула почек с высокой температурой тела, гидронефроз, пиелонефрит.

Депрессия может привести к смерти?



тер» («держатель жизни») способен вызывать множество разнообразных заболеваний: дисгармония этой конституции еще больше охлаждает «слизь» и раздувает жар «желчь».

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ «ВЕТЕР»

Итак, депрессия – это возмущение конституции «ветер» (нервная система) в виде ее упадка (инь-состояния), которое никогда не происходит на пустом месте, ему всегда предшествуют провоцирующие факторы в виде нервных стрессов и деструктивных эмоций. С этими факторами человек сталкивается постоянно, начиная с самого раннего возраста. У детей источником стресса может стать первое посещение детского сада или школы, в старшем возрасте – поступление в институт, экзаменационные сессии, далее поступление на работу, адаптация в новом коллективе, страх не справиться со служебными обязанностями, получить взыскание или потерять работу.

Депрессивные расстройства могут появиться в любом возрасте и у представителей любых социальных групп. Это объясняется, прежде всего, тем, что ценности современного общества оказывают существенное давление на человека. Люди стремятся к социальному благополучию, профессиональным успехам, внешней привлекательности. Если же достигнуть этого не удастся, человек может впасть в отчаяние, тяжело переживать неудачи, и, как следствие, развивается депрессия. К депрессивному расстройству могут также привести и тяжелые психологические травмы, такие как смерть близкого человека, распад семьи, разрыв отношений с любимым человеком, тяжелое заболевание. Невозможно перечислить все стрессы, с которыми современный человек сталкивается ежедневно. В редких случаях депрессия возникает без какой-либо очевидной причины.

Неведение ухудшает ситуацию

Стрессы опасны сами по себе, но кроме того, они приводят к по-

степенному истощению нервной системы. Ситуацию усугубляют попытки взбодриться, подстегнуть себя при помощи кофе или крепкого чая, а также неправильное питание: беспорядочное, торопливое, всухомятку, особенно если еда запивается прохладительными напитками. Все это еще больше возбуждает конституцию «ветер» (нервную систему).

Пока человек молод и полон сил, он заставляет свой организм работать в постоянном стрессовом режиме, адаптируется к нему и все более усиливает нагрузку, растранивая жизненную энергию. В тибетской медицине такое состояние называется ян-возмущение конституции «ветер» (нервная система).

ПЕЧАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Депрессия – самое настоящее заболевание. И заболевание серьезное, даже с возможным смертельным исходом. Недаром основную массу суицидов приписывают именно расстройствам настроения. В тяжелых случаях депрессия может длиться годами, усили-

ваться и перерасти во что-нибудь еще более тяжелое, например, в маниакально-депрессивный психоз.

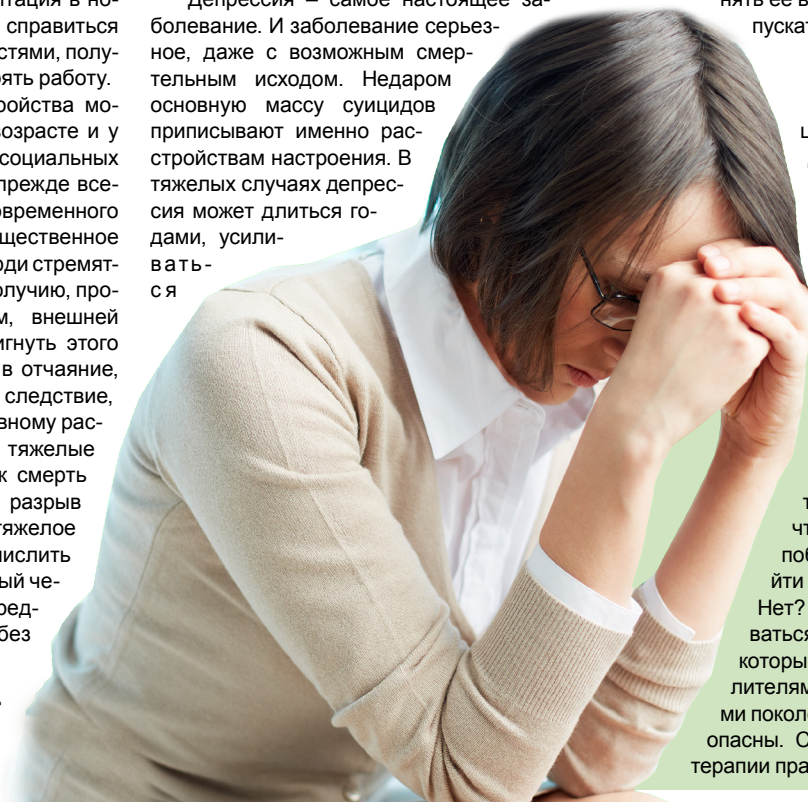
Со временем происходит неизбежное истощение нервной системы и жизненных сил вообще, и конституция «ветер» переходит из состояния ян-возбуждения, в состояние инь-упадка. А инь-состояние нервной системы и есть депрессия, при которой человеку уже нечем подпитываться, у него нет сил идти на работу, думать, двигаться, он впадает в уныние, апатию и безразличие. На фоне возмущения конституции «ветер» (как на стадии ян, так и на стадии инь) обостряются и возникают самые разные заболевания: психосоматические болезни, онкологические заболевания, сахарный диабет, язвенная болезнь и другие. Вот почему так важно сохранять ее в гармоничном состоянии и не допускать ее расстройств.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

Уныние, частая бессонница, беспричинные страхи, раздражительность, тревожность, снижение самооценки, потеря аппетита, отсутствие интереса к происходящим вокруг событиям, обидчивость, упадок сил, возможны мысли о суициде.

ГДЕ ВЫХОД?

Вы хотите чередовать инъекции искусственных препаратов с приемом химических адаптогенов, антидепрессантов, ноотропов и транквилизаторов? Вы уверены, что такое лечение не будет иметь побочных эффектов? Можете выйти из депрессии самостоятельно? Нет? Тогда попробуйте воспользоваться методами лечения депрессии, которые разработаны тибетскими мыслителями и врачами, проверены многими поколениями людей и полностью безопасны. Случаи рецидивов после такой терапии практически исключены.



Депрессия – психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью.

ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Тибетские медики рассматривают депрессию как следствие сильного возбуждения конституции «ветер» (нервная система), возникающее при чрезмерном перенапряжении ума и тела, состоянии длительной печали, нарушениях сна или недостатке пищи, содержащей соки. Являясь основной энергетической силой, «ве-





ВАШ ВЫБОР – ЛЕЧЕНИЕ В «НАРАНЕ»

Вы часто болеете?

Человека надо лечить натуральными лечебными средствами, а не химией. Пять стихий: Вода, Ветер, Земля, Дерево, Металл, которые находятся в непрерывном взаимодействии и существуют не только в пространстве, но и в организме человека. Дисбаланс даже одной из них должен восполняться представителем природной стихии извне. Поэтому только натуральные фитосборы, родственные с организмом человека, могут максимально ему помочь. Главное их отличие от мер, предлагаемых современными медиками – безопасность и отсутствие побочных эффектов. Не нужно травить организм синтетическими препаратами, которые разрушают иммунитет, ведут к дисбактериозу, нарушению функций почек и печени.

Для восстановления иммунитета



Царь-Витамин (Эликсир «Вей Та Мин Ван»)

Механизм действия: усиливает иммунитет и сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, повышает половую функцию. Эффективное средство при переутомлении. Повышает аппетит, улучшает сон. Восстанавливающее, общеукрепляющее, повышающее работоспособность заряд бодрости и энергии. Укрепляет иммунитет, повышает умственную и физическую работоспособность, гармонизирует деятельность нервной системы, улучшает настроение и качество сна. Является антиоксидантом. Снимает симптомы метеозависимости. Защищает ткани от разрушающего воздействия химио- и радиотерапии. Кроме того, обладает противокашлевым и мягким послабляющим действием.

Показания к применению: синдром хронической усталости, травмы, оперативные вмешательства, психоэмоциональные стрессы, умственное и физическое перенапряжение, авитаминоз, снижение аппетита. В комплексном лечении при сердечной недостаточности, атеросклерозе, в период восстановления организма после заболеваний, травм, оперативных вмешательств.

Противовирусное, жаропонижающее средство

Эликсир «Чин Же Ду»



Механизм действия: помогает организму справиться с инфекционными и воспалительными заболеваниями, а также с отравлениями химическими и другими ядами, обладает высокой сорбционной способностью. Оказывает жаропонижающее, противовоспалительное, потогонное действие. Активизирует выделительные функции организма, снимает интоксикацию различного происхождения, выводит шлаки и радионуклиды.

Показания к применению: острые инфекционные заболевания бактериальной и вирусной этиологии, в том числе ОРВИ, грипп; острые воспалительные заболевания и обострения хронической патологии, сопровождающиеся симптомами общей интоксикации и повышением температуры тела; химические отравления; абстинентный (похмельный) синдром; интоксикационный синдром у онкологических больных.

Противовоспалительный



Эликсир «Кэ Лин» разжижает мокроту

Механизм действия: обладает выраженным противокашлевым, отхаркивающим действием, не подавляет деятельности дыхательного центра, что особенно важно для детей раннего возраста. Способствует разжижению мокроты и облегчает её выведение. Обладает противовоспалительным, бронхолитическим действием (расширяет бронхи при их спазме). Рекомендуются при длительных речевых нагрузках, а также людям, отказавшимся от курения (как средство, обладающее выраженным бронхорегулирующим действием).

Показания к применению: воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, сопровождающиеся непродуктивным надсадным кашлем, а также першением и болью в горле (бронхит, ларингит, тонзиллит, трахеит, фарингит); острые пневмонии; абсцессы легкого; бронхиальная астма (при этом заболевании данный препарат используется не только как лечебное средство, но и как средство предупреждения приступов удушья); коклюш.

Вас ждут в доме по имени «Наран»!

В этом году «Наран» отметил свое 26-летие, что в очередной раз доказывает эффективность работы клиники и говорит о доверии пациентов. «Наран» по праву считается самым авторитетным и серьезным медицинским учреждением в области альтернативной медицины России.

Одной из главных особенностей клиники «Наран» является комплексное лечение, которое включает в себя:

Изменение или коррекция образа жизни пациента.
Назначение правильного питания.
Внутреннее воздействие: прием тибетских фитосборов (естественно-природного происхождения).
Внешние процедуры (по авторской методике врачей и основателей клиники Светланы и Баира Чойжинимаевых), комбинированное сочетанное воздействие на организм с помощью глубокого точечного массажа, рефлексотерапии, моксотерапии, вакуум-терапии, стоун-терапии и других методов.

В клинике успешно лечат (без ограничения возраста) хронические заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, мочеполовой системы, кожи и опорно-двигательного аппарата, нервной и эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта.

Вместо нескольких минут приема у врача в поликлинике, в «Наране» вас ожидает подробная бесплатная консультация у врача-диагноста в течение часа, включающая опрос, осмотр и уникальную тибетскую пульсовую диагностику. По результатам диагностики вам назначат индивидуально подобранные тибетские фитопрепараты из натуральных растительных и минеральных компонентов.



Также пациент получает рекомендации по правильному образу жизни и питанию, которые соответствуют его заболеванию, возникшему по причине возмущения трех конституций (доша). Вам предложат комплексное лечение в зависимости от общего состояния вашего организма,



индивидуальных и возрастных особенностей, принадлежности к той или иной конституции. Каждый сеанс комплексного лечения в «Наране» длится от часа и более (индивидуально), включает от 9 до 11 сеансов внешних проце-

дур (соответственно показаниям) по уникальным методикам, которые доказали свою эффективность на протяжении четверти века.



В «Наране» вас встретят как настоящих друзей – тепло и искренне. И вам не придется ходить по кабинетам и стоять в очередях. От начала и до конца, а также после курса лечения ваше состояние будет курировать личный лечащий врач. На примере тысяч наших пациентов доказано, что подобное комплексное лечение без антибиотиков, гормонов и оперативного вмешательства способствует длительной ремиссии, а во многих случаях – и полному выздоровлению при самых сложных сочетанных хронических заболеваниях.

Пять нектаров безболезненности и долголетия, или Как приготовить целебные травяные ванны дома

Как снять синдром хронической усталости и стресса?

Возможно ли исцеление от артрита и хронических кожных заболеваний? Источник здоровья и красоты не требует особых затрат – это целебные травяные ванны. Свойства фитоконцентра «5 амрит» по своему воздействию аналогичны горячим целебным источникам.

«Амрита» – в индуистской мифологии напиток богов, делающий их бессмертными.

Нектар безболезненности и долголетия сегодня доступен и в домашних условиях. Растительные компоненты, входящие в состав «5 амрит», собраны на экологически чистых берегах Байкала

и в горах Алтая. Мощное терапевтическое средство фитосбора в том, что оно успокаивает и уравнивает психологическое состояние человека – дошу «ветер».

Действие компонентов «5 амрит» позволяет многогранно воздействовать на организм:

можжевельник сибирский – амрита богов, лечит болезни почек;
мирикария длиннолистая – амрита нагов, лечит от отравления мясными ядами и выводит яд из костей;
багульник болотный – амрита людей, лечит болезни слизи;
трава полыни – амрита Восьми категорий, уравнивает кровь, «вялость» крови, снимает жар печени, лечит опухоли крупных суставов и болезни чху-сер (желтой лимфы).
Фитосбор «5 амрит» применяется при синдроме хронической усталости, заболевании детским церебральным параличом. Рекомендуются при любых заболеваниях кожи, опорно-двигательного аппарата (ревматический полиартрит, остеохондроз, деформирующий остеоартроз, коксартроз и др. артриты и артрозы). Также при заболеваниях мочеполовой системы (эндометрит, эндометриоз, аднексит, простатит и др.).

Фармакологические свойства «5 амрит»:

обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, анимикробным, обезболивающим и успокаивающим действием. Насыщает организм кислородом, благоприятно действует на обмен веществ, а также снимает отеки, боли в суставах и мышечные спазмы.

Способ приготовления паровой ванны:

½ пакета залить 2,5-3 литрами воды, кипятить 30 минут на медленном огне и процедить. Полученный отвар добавить в ванну с температурой воды 37-42 градуса. Время приема ванны – 20-40 мин.

NARANFITO.RU

Продукцию реализует ООО «Лотос» – структурное производственное подразделение холдинга «Наран». 8 (800) 775 52 62





Клиника тибетской медицины № 1 в России

НАРАН

Основана в 1989 г.

ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ 8 (800) 500 12 98

звонок по России бесплатный

skype™ - КОНСУЛЬТАЦИЯ!

Новая медицинская услуга клиники «Наран»:

Консультация
врача тибетской медицины по СКАЙПУ
из любой точки мира!
каждую среду с 14.00 до 16.00

по московскому времени

Наш логин в скайпе: **naran_clinic**



**Известный врач тибетской медицины
ПРОФЕССОР ЛУГЬЯЛ В «НАРАНЕ»**

Ведет прием до 4 ноября 2015 г.

с 10.00 до 18.00

пн., вт, ср. - в клинике на Юго-Западной
чт., пт., сб. - в клинике на Таганской

Запись по тел.:

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, остеондроз, гастроптоз, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов и др.



Кокосовое масло

мгновенно превращается в энергию. Оно полезно спортсменам, людям, занятым тяжелым физическим трудом, людям преклонного возраста, для женщин климактерического периода, стимулирует обмен веществ, улучшает кишечную флору, не дает нагрузку на печень, увеличивает иммунную защиту организма, защищает сердечно-сосудистую систему от погрешностей питания.

Кокосовое масло – эффективное средство для ухода за кожей лица, тела, волосами и ногтями. Делает кожу красивой, здоровой, нежной, гладкой и упругой. Укрепляет и питает волосы, придает им блеск, красоту и мягкость.

В ФИТОБАРЕ КЛИНИКИ «НАРАН»

Уникальное лекарство «Пантальфамарин»

Механизм действия капсул:

- нормализуют обменные процессы в организме;
- активизируют иммунную систему;
- улучшают половую функцию мужчин и женщин;
- помогают восстановлению после перенесенных тяжелых заболеваний, травм и хирургического вмешательства;
- улучшают насосную функцию сердца;
- улучшают состояние при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, нарушениях периферического кровообращения;
- ускоряют процессы заживления ран, сращения костей и соединительной ткани;
- повышают устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- нормализуют сон, улучшают состояние при стрессах;
- улучшают состояние больных диабетом I и II типа;
- способствуют снижению плазменного холестерина, улучшают работу печени и почек;
- способствуют восстановлению плотности костной и хрящевой ткани.



Состав: панты марала, витамин А,Е,В1,В2,В6

**Интернет-магазин
клиники «Наран» –
NARANFITO.RU
8 800 775 52 62**



5 причин для обращения в «Наран»

- ✓ 26 лет работы в области тибетской медицины.
- ✓ Авторские методики основателей клиники Светланы и Баира Чойжини-маевых.
- ✓ Бесплатная консультация, диагностика по пульсу, тест на определение конституции человека.
- ✓ Доступное и качественное лечение без побочных эффектов.
- ✓ Все методы лечения у одного врача.

Филиалы клиники «Наран»

МОСКВА

**м. «Войковская»,
платформа «Ленинградская»**
5-й Войковский проезд, д. 12
Тел. +7 (495) 221-21-84,
+7 (495) 374-73-92

м. «Красные Ворота»
Большой Козловский переулок, д. 4
(территория Дипакадемии МИД)
Тел. +7 (495) 374-69-25,
+7 (903) 288-81-80

м. «Юго-Западная»
проспект Вернадского, д.105, к. 4
Тел. +7 (495) 374-69-31
+7 (906) 758-28-11

м. «Таганская»
5-й Котельнический переулок, д.12
Тел. +7 (495) 120-11-31
+7 (905) 544-57-77

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»
проспект Просвещения, д. 33,
корп. 1
Тел. +7 (812) 595-03-82,
+7 (921) 880-87-19

м. «Чернышевская»
ул. Таврическая, 9
Тел. +7 (812) 577-13-67
+7 (921) 880-87-42

КАЗАНЬ

**Остановка Университет
(Ленинский сад)**
ул. Галактионова, 3
Тел. +7 (843) 236-41-92
+7 (967) 367-07-05

Остановка Фатыха Амирхана
ул. Чистопольская, 72
Тел. +7 (843) 560-42-55
+7 (987) 205-19-98

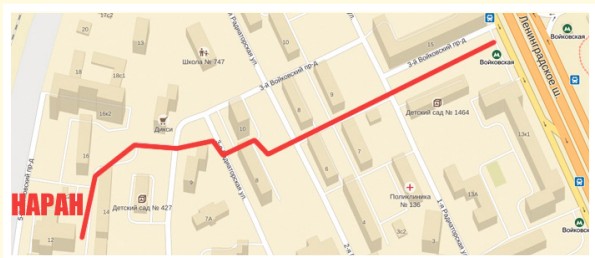
ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, 86
Тел. +7 (800) 775-38-80
+7 (343) 270-60-08

@WWW.NARAN.RU

МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ ЖИЗНЬ!

КАК ДОБРАТЬСЯ ДО ФИЛИАЛОВ КЛИНИКИ «НАРАН» (г. Москва)



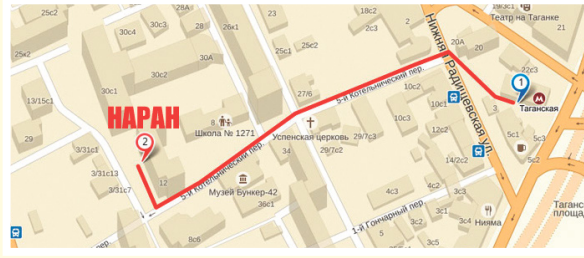
**м. «Войковская»,
платформа «Ленинградская»**
Первый вагон из центра. За стеклянными дверями налево по переходу. На улице выход направо. Смотрите указатель в переходе
5-й Войковский проезд, д. 12,
Запись на консультацию:
(495) 374-73-92, (800) 500-12-98



м. «Юго-Западная»
Последний вагон из центра, выход направо, серая высотка с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»
просп. Вернадского, д.105, к. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-31, (906) 758-28-11



м. «Красные Ворота»
Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипакадемии МИД России
Большой Козловский пер., д. 4
Запись на консультацию:
(495) 374-69-25, (903) 288-81-80



м. «Таганская»
м. Таганская кольцевая, выход налево, к церкви Николай Чудотворца, от нее налево, вниз по 5-му Котельническому пер., Клиника находится по правую руку от музея «Бункер-42». Вход со стороны Москвы-реки.
5-й Котельнический пер., д. 12
Запись на консультацию:
(495) 120-11-31, (800) 500-12-98

КЛИНИКА «НАРАН» – 26 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ХИМИИ, ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ

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 Чойжини-маева
Главный редактор **Долгор Аустермонас**
Дизайн, верстка **Евгений Виноградов**

Адрес редакции:
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12
+7 (499) 156-29-87
E-mail: clinnica@naran.ru
Газета выходит 1 раз в месяц
Некоторые фотоматериалы взяты
из открытых источников в интернете

Отпечатано в АО «Прайм принт»
141700, МО, г. Долгопрудный Лихачевский проезд, 5В
Тел.: +7 (795) 789-45-25
Заказ № Тираж 200 000 экз.
Подписано в печать 20.10.2015 года.
Цена свободная