



**НАРАН**  
www.naran.ru

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

# ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 8 (167) август 2014 г.  
Выходит с июня 2005 года

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК



Камалия Велиева,  
пациентка клиники «Наран»:

**КАЖДЫЙ СЕАНС -  
ШАГ К ЗДОРОВЬЮ**

ПРОБЛЕМЫ  
БОЛЬШИХ ЛЮДЕЙ

Стр. **2**

«ЖАР»  
И «ХОЛОД»  
ЩИТОВИДНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ

Стр. **4**

У МУЖЧИН  
ТОЖЕ БЫВАЕТ  
КЛИМАКС

Стр. **6**

## 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 (1 час);
- Доступное и эффективное лечение для всех;
- Все методы лечения у одного врача.

### Акция !

С 1 по 15 августа

Перед началом учебного года

для учителей и школьников

скидка до **50%**

+ ПОДАРОК

**50%**

ВСЬ АВГУСТ

скидка до **30%**

всем пришедшим  
на комплексное  
лечение!

ПОЛЕЗНО И ЭКОНОМНО!

Приобретите

**СЕРТИФИКАТ**

на комплексное лечение  
для себя, родных  
и близких  
на 7, 9, 11 сеансов

ПОСЛЕДНЯЯ АКЦИЯ АВГУСТА!

С 11 по 15 августа

скидка до **50%**

НА ПЕРВЫЙ СЕАНС  
ЛЕЧЕНИЯ



### День открытых дверей в клинике «Наран»

В программе:

- лекция доктора Веры Хаджиновой «Тибетская медицина о гипертонической болезни»;
- презентация методов лечения, тибетских лекарств и продукции фитобара.

м. Юго-Западная, 10 августа 2014 г., 15.00

Вход свободный



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

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

## СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



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

# ПРОБЛЕМЫ БОЛЬШИХ ЛЮДЕЙ, ИЛИ ОТ ЧЕГО НАРУШАЕТСЯ ЖИЗНЕННОЕ НАЧАЛО «СЛИЗЬ»

ОБ ОЖИРЕНИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

В тибетской медицине ожирение возникает на почве возмущения конституции «слизь» (санскр. бад-кан, в пер. вода-земля - первоэлементы доша «слизь»).

С точки зрения тибетской медицины, ожирение начинает развиваться тогда, когда нарушено гармоничное состояние жизненного начала «слизи», которая отвечает в организме человека за состояние лимфатической и гормональной системы, за пищеварение. В само понятие «слизь» входят: внутри- и внешнеклеточная жидкости (вода), жир, «слизь» (мукоид), лимфа и гормоны. При расстройстве системы «слизь» в организме происходят разнообразные изменения, которые проявляются накоплением жидкостей (отеки), застоем лимфы (лимфостаз, лимфаденит и т.д.), отложением жира (ожирение внешнее и внутреннее – липоматоз печени, поджелудочной железы и других органов), сбой в гормональной системе (недостаточность выработки гормонов щитовидной железы, половых гормонов – тестостерона у мужчин и эстрогенов у женщин), угнетается выработка инсулина, ведущая к сахарному диабету и другим нарушениям.

Каковы причины, приводящие к возмущению «слизи»? Причины возмущения «слизи» – невежество, идущее от неведения. Именно не ведая что творит, человек злоупотребляет пищей сладкого и горького вкусов (хлеб и хлебобулочные изделия, молоко и его производные), сырыми овощами и фруктами в больших количествах, холодной водой и другими прохладительными напитками (пиво, кола и проч.). Он употребляет слишком много мяса, длительно хранящиеся продукты, растительное и сливочное масло, чай и кофе в чрезмерных количествах). Другие причины возмущения «слизи»: проживание в местности с сырым и холодным климатом, купание в холодных водоемах, ношение одежды не по сезону, сон после еды, физическая и умственная пассивность, несоблюдение меры в еде, употребление еды в вечернее время, когда количество выпитой жидкости в два раза больше количества твердой пищи.

Почему это происходит? По возрастной классификации тип «слизи» принадлежит к детскому возрасту, времени неведения. Это заболевание характеризует человека, склонного к невежеству, праздности ума и души, которые, в конечном итоге, становятся причиной физической лени и ведут к ожирению. В буддизме это состояние скучного, однообразного существования, нереализованности и апатии рассматривается как следствие «омраченного» сознания. У таких людей «сознательное невежество» становится причиной возмущения их главной доши «слизь» и «расцветающим» на этой почве целым букетом болезней, в первую очередь, избыточным весом.

Схожая ситуация наблюдается и у людей 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 конституции «ветра» (нервной системы) или конституции «желчи» (пищеварительной системы) просыпается «волчий» аппетит, и они старательно «заедают» нервные стрессы, неприятности, обиды, раздражение. Наглядный пример – офисный работник. Рабочий день он проводит, сидя за компьютером, дома ситуация повторяется – на диване, перед экраном теле-

визора или того же компьютера. Такие монотонно-нудные, повторяющиеся изо дня в день действия становятся причиной эмоционального и физического истощения, внутреннего опустошения. Как известно, природа не терпит пустоты и поэтому, не зная чем себя занять, такие люди (и мужчины, и женщины) выбирают для себя наиболее простой и доступный выход из положения, отдаваясь непомерному чревоугодию и злоупотреблению алкоголем. Кстати, чревоугодие в христианстве также является одним из 10 грехов. Со временем такой человек становится неприятен сам себе, у него увеличивается вес, формируются новые комплексы, снижается самооценка, он не может разорвать этот психологический и физиологический замкнутый круг и это делает его всё более уязвимым, недовольным, в большей степени окружающими, нежели собой. И все неприятности «заедаются» очередным блюдом и запиваются очередной порцией алкоголя.

**Условия, дающие толчок болезням «слизи»:**

- Избыточное употребление пищи горького, сладкого вкусов, пресной еды, без специй и приправ.
- Свойства пищи – «маслянистость», «тяжелоперевариваемые», «холодные».
- Сон в дневное время после еды, купание в холодных водоемах.
- Проживание в холодном сыром климате, длительное нахождение в сырых холодных помещениях.
- Употребление холодных напитков (молоко, йогурты, вода, лимонады, вина, пиво и др.).
- Употребление пищи до того, как переварится предыдущая.

Обострение возмущенной «слизи» происходит в конце зимы, весной, в начале лета (в период цветения), а также по утрам, вечерам и после приема пищи.

**Возрастные периоды доша «слизь»**

Чтобы правильно понимать процессы, происходящие в своём теле, очень важно знать, как конституция «слизь» превалирует в разные периоды жизни. От 0 до 25 лет, при отсутствии врождённых или приобретённых хронических болезней, организм обладает хорошими ресурсами и с лёгкостью усваивает практически любую пищу. ярко пылающий «огонь» желудка в подростковом и юношеском возрасте направляет полученную с пищей энергию, главным образом, в физическую активность и на процессы роста. Этот период возраста соответствует детству, когда человек находится в состоянии неведения, зависит от взрослых, ест то, что подают и что привычно заведено в семье.

Возраст примерно от 25 до 60-65 лет (у людей различных типов по-разному) тибетская медицина называет временем «желчи». Возмущение «слизи», возникающее по причине неправильного образа жизни и питания, проявляется несварением пищи (отрыжка, вздутие живота, рвота, запоры, тяжесть в животе после еды), образованием полипов в желудочно-кишечном тракте, новообразованиями в различных органах и тканях, липоматозом внутренних органов (печень, селезенка, поджелудочная железа, почки, легкие), жирением и сахарным диабетом, аллергиями, ринитами, хроническим бронхитом и астмой, лимфаденитом, нарушениями в лимфатической системе, артритами и артрозами крупных суста-

вов.

Постепенно снижается пищеварительная активность желудка – это нормальный возрастной процесс. Нарушения в питании в этот период уже не проходят столь безобидно, как раньше. Избыток пищи или её недостаток, преобладание «холодных» продуктов, приводят к появлению избыточного жира, «слизи», лимфы и жидкости, которые попадая в кровь в избытке, отравляют ее. Человек начинает прибавлять в весе. Кровь, загрязнённая продуктами «слизи», охлаждается и становится благоприятной средой для развития болезнетворных процессов. Заболевания развиваются, прежде всего, в тех органах, где наблюдается застой крови. Так может возникнуть миома матки и эндометриоз у женщин, аденома простаты у мужчин, заболевания щитовидной железы (зоб) и др. Все эти болезни сопровождаются процессами избыточного разрастания «слизи» в органах, появляется опасность развития опухолевых заболеваний. Например, биопсия щитовидной железы при зобе выявляет наличие в пробе избыточного коллоида, то есть, «слизи».



Пожилый возраст (от 60 лет и старше) – период «ветра». Проявление возмущенной «слизи» в старшем возрасте выражается развитием и усилением заболеваний среднего возраста, плюс нарастают симптомы омрачения сознания (снижение и потеря памяти); наблюдаются укорочение и скручивание суставов на фоне имеющихся артрозов и артритов, присутствует онконастороженность. Для этого возраста характерны заболевания суставов, так как «слизь» проникает в суставную полость и кости, вызывая отёк и воспаление, а это проявляется артритами и артрозами. Наиболее подвержены патологическим процессам крупные суставы: плечевые, тазобедренные, коленные, голеностопные. Чувство холода и ощущение, что суставы ноют, говорит о проникновении в них «слизи».

Итак, ожирение развивается на фоне возмущения жизненного начала «слизь», становясь причиной таких заболеваний, как хронический гастрит, колит, полипоз, лимфостаз, системный липоматоз (ожирение) внутренних органов, опухоли органов и тканей. В медицинском трактате «Чжуд-ши» сказано об этом так: «Болезни «слизи» по коже разбрасываются; по мясу (мышцы и сухожилия) распространяются; в кости въедаются; по сосудам разбегаются; на плотные органы (сердце, печень, поджелудочная железа, легкие, почки) падают; в полые органы (желудок, тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь, желчный пузырь, матка) проваливаются; на пяти органах чувств

распускаются цветами...». Таким образом, о возмущенной доше «слизь» нельзя судить только лишь как о причине избыточного веса. Выйдя из-под контроля (в силу неведения), «слизь» оказывает негативное воздействие на весь организм в целом, вызывая болезни пяти плотных и шести полых органов, органов чувств – головы, ушей, глаз, носа, языка, всех органов опорно-двигательной системы.

Кризис конституции «слизь» опасен развитием болезней «холодной» крови – атеросклероза, сахарного диабета, рака, которые очень трудно поддаются лечению.

**Ожирение у мужчин и его последствия**

В последнее время специалисты все больше внимания уделяют вопросам ожирения у мужчин. Дело в том, что причины и последствия появления избыточного веса у мужчин и у женщин различны, а потому лечить мужское и женское ожирение необходимо по-разному. Что касается представителей сильного пола, то им помочь гораздо легче, если нормализовать уровень гормона тестостерона.

По своему химическому составу тестостерон – это анаболический стероид. Именно он отвечает за процессы сжигания жиров и наращивание мышечной массы в организме мужчины. Специалисты отмечают, что у всех, кто страдает от излишнего веса, наблюдается абсолютное или относительное понижение количества тестостерона. Лечение мужского ожирения необходимо начинать с очищения сознания: с изменения образа жизни и питания. В тибетском медицинском

трактате «Чжуд-ши» методы описываются так: «Сильный холод (возмущение «слизи») уничтожается «четырьмя огнями»: 1. Теплый дом и теплые одежды (образ жизни). 2. Питательная и согревающая пища («огонь» диеты). 3. Горячие и согревающие лекарства («огонь» лекарств). 4. Массаж и прижигания («огонь» процедур, внешних методов воздействия). Такой комплексный подход в лечении «больших» мужчин улучшает циркуляцию крови и энергии; повышает настроение и работоспособность, способствует выведению избыточных «слизи», жира, жидкостей из организма. Половые органы начинают выработку тестостерона, что отражается на либидо и потенции. Существуют простые признаки, свидетельствующие о том, что количество тестостерона в организме угрожающе снижается. Если окружность мужской талии больше 94 сантиметров, то наличие проблемы избыточного жира налицо. А если объем талии более 102 сантиметров, то это говорит о том, что к ожирению прибавился дефицит мужского гормона. В настоящее время врачи и ученые доказали, что ожирение – это не простой косметический, эстетический дефект, а довольно опасная болезнь, которая часто сопровождается гипертонией, нарушением углеводного и жирового обмена, сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца и др.

(об ожирении женщин и детей в следующем номере)



## В ФОКУСЕ



**Камалия Велиева,  
пациентка клиники «Наран»:**

## «КАЖДЫЙ СЕАНС - ШАГ К ЗДОРОВЬЮ»

конституции слизь, ветер, желчь. Современная медицина не придает значения конституциональным типам человека, а тут как будто меня описали - все про мою конституцию. И я сказала себе - вот там твое спасение! Нашла клинику два года назад, но никак не могла приехать, а тем временем мне становилось все хуже и хуже, слабее с каждым днем. Появилось ощущение, что все опустилось вниз, что желудок на дне таза, стало иррадиировать в ногу. И я, наконец, приняла твердое решение, что надо действовать.

**- Вы озвучивали врачам аллопатической медицины свои предположения по поводу гастроптоза?**

- Когда я говорила врачам, что у меня гастроптоз, они отвечали мне, что такого диагноза в официальной медицине нет и что нечего забивать голову несуществующими диагнозами, что эти симптомы от того, что у меня пониженная масса тела, рекомендовали хорошо есть, поправляться, набирать вес и, мол, проблема решится сама собой. Я все-таки прислушалась к рекомендациям врачей и начала есть через силу, но состояние моего здоровья из-за этого значительно ухудшилось. И я окончательно убедилась в своих предположениях о гастроптозе.

**- Что вам сказали врачи тибетской медицины?**

- Врачи в клинике «Наран», как я и предполагала, поставили мне диагноз «опущение желудка» (4 стадия). С первого же сеанса я почувствовала улучшение. Заработал желудок. Раньше у меня при употреблении пищи не отходили газы – свидетельство того, что пища в организме

не переваривается, а сейчас с этим все в порядке, чувствую себя как человек. Мой врач дал мне рекомендации, как скорректировать питание, пришел в норму аппетит, ем и не чувствую боли. И что очень важно, есть чувство насыщения.

**- Какие процедуры вы проходите?**

- Точечный массаж, снимающий воспаление желудка, нормализующий работу поджелудочной железы, печени. От этого облегчение. Затем банки на спину. После – аппликатор. На живот – медные банки - это просто прелесть. Я, если позволите так выразиться, «тащусь» и прямо чувствую, что живот поднимается. Потом – камни, стоунтерапия. Я вижу, что каждый сеанс - это шаг к улучшению моего состояния, каждая процедура – шаг к здоровью.

**- Понравилось ли вам у нас?**

- Я очень рада, что здесь. Такая замечательная аура, такая располагающая атмосфера. Как заходишь, уже чувствуешь как будто здоров, настроение улучшается. Не хочется уезжать. Ваш ханский чай – это пища богов! Хочется уже жить здесь и пить этот невероятный напиток. Дома я боялась пить чай - мне от него становилось хуже. А здесь даже чай - лекарство.

**- Как человек с медицинским образованием, что вы можете сказать о врачах клиники «Наран»?**

- Это профессионалы высокого класса. Ваши врачи - это чудо. Они творят чудо. Дай Бог им здоровья. Примите мое искреннее восхищение и огромное чувство признательности за ваш труд.

Беседовала Долгор Аустермонас

Каждый сеанс в «Наране» – шаг к здоровью!

Камалия Расуловна, врач-кардиолог из Баку, приехала в клинику с двумя детьми и чемоданами прямоком из аэропорта. Из солнечного Азербайджана – в «Наран» с надеждой на выздоровление.

**- Камалия Расуловна, расскажите о проблеме, которая привела вас к нам?**

- Чувствую себя больной уже пятый год. На родине, в Баку, я обошла практически всех врачей, наступало только временное облегчение. Сделали эндоскопию, поставили диагноз – гастрит, но я была уверена, что таких симптомов как у меня при гастрите не наблюдается. Я чувствовала, что у меня опущение желудка: все симптомы были налицо - непережевывание пищи, вздутие, вечерами лихорадочное состояние, озноб, я боялась употреблять еду, потому что все было сопряжено с болью. Очень сильно похудела. Я искала выход из положения. И все-таки нашла!

**- Какая счастливая звезда помогла вам узнать о «Наране»?**

- Искала в интернете про лечение гастроптоза, опущение органов и вижу - клиника тибетской медицины «Наран», посмотрела ролик с выступлением доктора Светланы Чойжинимайевой, узнала про

## 25 ЛЕТ СО ДНЯ ОСНОВАНИЯ КЛИНИКИ «НАРАН» – 25 ЛЕТ ДОВЕРИЯ

### КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В «НАРАНЕ»

Комплексное лечение клиники «Наран» разработано по авторским методикам Светланы и Баира Чойжинимайевых. Оно зарекомендовало себя как наилучшее средство в лечении заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, мочеполовой системы, кожи и опорно-двигательной системы, нервной системы, эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта.

Вместо нескольких минут приема у врача в поликлинике, в «Наране» вас ожидает подробная бесплатная консультация у врача-диагноста, которая включает опрос, осмотр и уникальную тибетскую пульсовую диагностику. По результатам диагностики назначаются индивидуально подобранные тибетские фитопрепараты из натуральных растительных и минеральных компонентов. Также пациент получает рекомендации по правильному образу жизни и питанию, которые соответствуют его природной конституции.

Кроме того, комплексное лечение включает от 9 до 13 сеансов внешних процедур в зависимости от состояния, возраста и конституции пациента. Каждый лечебный сеанс длится от часа и более (индивидуально). Каждый сеанс комплексного лечения в «Наране» включает не менее 6–7 внешних процедур (по показаниям), которые проводятся по уникальным технологиям, апробированным в течение 25 лет работы клиники.

В «Наране» вас ждет теплый и душевный прием, 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.

### МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ В КЛИНИКЕ



Энергетический точечный массаж



Иглорефлексотерапия



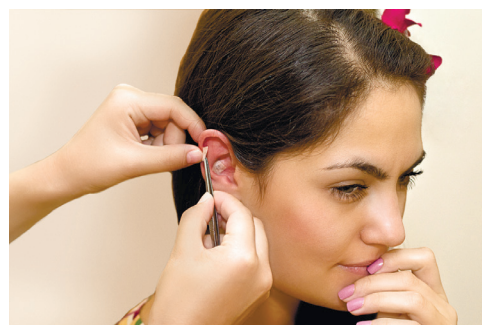
Вакуум-терапия (постановка банок)



Моксотерапия  
Прогревание (прижигание) полынным  
сигарами



Стоун-терапия  
(прогревание горячими полудрагоценными  
минералами и байкальскими камнями)



Аурикулотерапия  
(постановка игл в биологически активные  
точки ушной раковины)

## КНИГА ОТЗЫВОВ

**Чувство легкости и энергии  
останутся надолго**

Благодарю за понимание, доброжелательное отношение и помощь в решении проблемы со здоровьем врачей клиники «Наран» на Красных Воротах. Надеюсь на дальнейшее сотрудничество. Большое спасибо!

Сердюкова Н., г. Москва



Наталья Сердюкова и доктор Евгения Бастуева

**Я привела 80-летнюю сестру**

Я привела в клинику «Наран» свою сестру Расиму с жалобами на затрудненное дыхание, одышку, боли в сердце, боли в плечевом суставе. После проведенных процедур самочувствие моей сестры намного улучшилось. Для поддержания здоровья в том же духе я постараюсь привезти сестру через полгода. Выражаю огромную благодарность врачам клиники за их волшебные руки и высокое мастерство.

Ятлеханова А., г. Казань



Расима Рахматуллина и доктор Анна Куриганова

**Спасибо, что вы есть!**

Я обратилась в клинику тибетской медицины «Наран» с жалобой на непреодолимые головные боли. Сейчас прошла курс комплексного лечения в клинике. Очень понравились иглотерапия и массаж. Лечение действительно пошло на пользу: у меня прошли головные боли и в целом улучшилось самочувствие. Обязательно пройду еще один курс лечения. Огромное спасибо врачам клиники от всего сердца за лечение, профессионализм и внимание. Главный плюс тибетской медицины - лечение без таблеток! «Наран» - это место, где тебя выслушают, все объяснят и проведут действительно эффективное лечение! Прекрасно подобранный персонал еще больше воздействует на атмосферу выздоровления! Спасибо, что вы есть в Екатеринбурге! Расширяйтесь и процветайте! Спасибо!!!

Бывальцева Е., г. Екатеринбург



Екатерина Бывальцева и доктор Нарантуя

Желудок, являющийся опорой  
жизни, ставь дороже глаз.

Ослепнешь – можно жить  
очень долго, но это не одно и то  
же, если ухудшится желудок.

## ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Лина Буюк, главный врач-консультант клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская

## «ЖАР» И «ХОЛОД» ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Щитовидная железа (лат. *glandula thyroidea*) — эндокринная железа у позвоночных, хранящая йод и вырабатывающая йодсодержащие гормоны (йодтиронины), участвующие в регуляции обмена веществ и росте отдельных клеток, а также организма в целом — тироксин (тетрайодтиронин, T4) и трийодтиронин (T3).

В традиции тибетской медицины щитовидная железа относится к конституции слизь (эндокринная и лимфатическая системы). Ее работа способствует росту и развитию организма, половому созреванию, деторождению. Гормоны щитовидной железы регулируют практически все процессы в организме: дыхание, прием пищи, сон, движение, а также теплообмен и работу нервной и иммунной системы. Эти гормоны необходимы для нормального умственного и физического развития человека — без них невозможно воздействие гормона роста на мозг. В целом, без нормального функционирования щитовидной железы трудно представить здоровый организм. В тибетской медицине различают восемь видов болезней щитовидной железы, возникающих вследствие расстройства конституций ветер, желчь и слизь. К возмущению этих конституций приводят нервные стрессы, негативные эмоции, экологическая обстановка, неправильный образ жизни и проблемы с питанием (переедание, злоупотребление алкоголем, острой, кислой, горькой и жирной пищей).

### Роль эмоций в развитии болезни

Особую роль в развитии заболеваний щитовидной железы играет эмоциональный фактор (возмущение конституции слизь). В первую очередь это относится к такой черте характера, как обидчивость, когда человек замыкается в себе, высказаться не может и справиться с обидой не умеет. Постоянное переживание обид, когда держат стресс в себе, и в горле как будто «ком стоит» — такое состояние нарушает нормальный кровоток, течение энергии на уровне горла, что плохо влияет на щитовидную железу. Накапливаемые обиды, подавляемые слезы вызывают спазмы шейного нервного узла, отвечающего за иннервацию щитовидной железы, а также питающих ее кровеносные сосуды. При таких негативных факторах как хронические воспалительные заболевания носоглотки, частые респираторные заболевания, ларингиты, тонзиллиты, фарингиты, а также профессиональные нагрузки на голосовые связки (у актеров, дикторов, преподавателей и т.д.), создаются все условия для возникновения тиреоидитов — воспалений щитовидной железы и последующего ее увеличения (зоб) с развитием узлов.

### Симптомы заболевания

Для заболеваний щитовидной железы характерны постоянное повышение температуры тела, головные боли, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления. У больного может отмечаться мелкое дрожание рук, век, а также всего тела, склонность к поносам и повышенный аппетит. Также к возможным признакам неблагополучия щитовидной железы следует отнести покашливание, затруднение при глотании и при вдохе, першение в горле (когда нет признаков простуды), возрастание массы тела. Эмоциональная неуравновешенность дает о себе знать в виде частой плаксивости, эмоциональной возбудимости, нарушения сна, а также быстрой смены настроения. Кожный покров становится влажным и теплым. Заметные изменения происходят с ногтями, они начинают слоиться. Также отмечается увеличение глазной щели и глазного яблока. Характерными симптомами являются так-

же отек и гиперпигментация век. Глаза увеличиваются, развивается пучеглазие (иногда случается, что поражается один глаз). Возникает одышка и снижение жизненной емкости легких. У больного также отмечается частое и обильное мочеиспускание. У женщин может наблюдаться нарушение менструального цикла, а у мужчин — значительное увеличение грудных желез и серьезное снижение потенции. Следствия нездоровья щитовидной железы могут быть многочисленными и серьезными: из-за нарушения обмена веществ, который контролирует щитовидная железа, быстро развивается атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания, высок риск развития сахарного диабета, отложения жира во внутренних органах.

### Из врачебной практики

В клинику «Наран» обратилась женщина, 52 лет, ухоженная и очень красивая. Ее проблема была связана с избыточным весом. До замужества Наталья Сергеевна весила 53 кг при росте 167 см, но вскоре после свадьбы, перестав работать и превратившись в домохозяйку, она начала полнеть. После родов, особенно после рождения второго ребенка, процесс ускорился, и вот уже вес достиг 85 кг, при ее росте это весьма внушительно. При обследовании у нее обнаружили увеличение щитовидной железы без изменения гормонального фона. Врач рекомендовал сесть на диету, у нее началась безуспешная борьба с лишним весом. Разнообразные диеты не производили должного эффекта, и женщина обратилась за помощью к тибетской медицине. Ей было рекомендовано изменить образ жизни — активнее двигаться, посещать тренажерные залы, гулять на свежем воздухе. В питании врачи тибетской медицины порекомендовали ей избегать употребления большого количества иньских холодных продуктов, обязательно использовать приправы и подсаливать пищу. Ситуацию удалось радикально улучшить только корректировкой питания и образа жизни соответственно природной конституции пациентки. Болезнь еще не зашла слишком далеко, и возраст женщины давал возможность для перестройки обмена веществ.

### По сценарию «жара» и «холода»

С позиции тибетской медицины болезни щитовидной железы, как и другие заболевания, делятся на болезни «жара» и «холода». Сценарий «жара» развивается при возмущении конституции желчь (пищеварительной системы). При поражении щитовидной железы избытками «желчи» развивается мягкий, не выступающий наружу «зоб от «желчи». В данном случае кровь, говорит тибетская медицина, становится излишне «горячей», что вызывает усиление деятельности щитовидной железы — гипертериоз. Тибетские врачи определяют его как «горячий зоб», при наложении рук можно почувствовать исходящее от него тепло. Зоб может быть токсическим (при нарушении гормонального фона). Токсический зоб (базедова болезнь) связан с гиперфункцией («жаром») щитовидной железы: повышенной выработкой тиреоидных гормонов и ее следствием — тиреотоксикозом. При этом резко возрастает интенсивность метаболизма, человек стремительно худеет. В процесс вовлекаются сердечно-сосудистая и центральная нервная системы, нарушается терморегуляция. Заболевание приводит к поражению печени (вплоть до гепатита), молочных желез, к развитию недостаточности надпочечников, нарушению менструального цикла у женщин вплоть до прекращения менструаций (аменорея). Тиреотоксикоз способствует развитию сахарного диабета, сердечной недостаточности, атеросклероза, мерца-



тельной аритмии. Характеризуется такими симптомами, как повышенная возбудимость при быстрой утомляемости, обидчивость и плаксивость, нарушение сна, ухудшение внимания и памяти, повышенное потоотделение, скачки давления, одышка, чувство нехватки воздуха, учащенное сердцебиение, общая слабость, повышение температуры тела, расстройство стула, потеря веса, дрожь в теле, особенно в пальцах рук (тремор), расслаивание и ломкость ногтей, выпадение волос. Сценарий «холода» развивается при возмущении конституции слизь. Организм начинает вырабатывать излишки «слизи», в результате постепенно происходит проникновение (с кровотоком) и накопление «слизи» в щитовидной железе, в одном случае с развитием плотного, твердого зоба, имеющего постоянную тенденцию к медленному росту — «зоб от «слизи». Сама железа начинает работать медленнее и переходит в «холодное» состояние. В другом случае избыточный вес, как следствие нарушения конституции слизь, и увеличение щитовидной железы — взаимообусловленные процессы. Человек с лишним весом почти наверняка имеет увеличенную щитовидную железу. При этом зоб будет то увеличиваться, то уменьшаться в размерах, в зависимости от снижения или повышения массы тела. От этого чаще страдают люди с доминирующей конституцией «слизь». Такой зоб в тибетской медицине называется «зобом от жира». При этом гормональные нарушения могут отсутствовать. Человек приходит

в поликлинику на прием к врачу и тот не обнаруживает изменений гормонального фона. Часто на этом все успокаиваются, а о неправильном питании и образе жизни и речи не идет. При пониженной функции («холоде») щитовидной железы развивается гипотериоз. Недостаток тиреоидных гормонов оказывает влияние практически на все органы и системы организма. Происходит повышение массы тела при снижении аппетита, огрубение черт лица, кожа становится сухой, желтушной, «восковой», нарушается четкость речи. Обмен веществ замедляется, появляется сонливость, вялость, медлительность, повышенная утомляемость, ухудшается память и снижаются умственные способности, лицо становится одутловатым, конечности отекают, выпадают волосы. Возможны боли в мышцах, снижение артериального давления (гипотония), затрудненность носового дыхания, нарушение слуха, хрипота, у женщин нередко нарушение менструального цикла. Избыток «слизи», локализующийся в голове и шее, приводит к тому, что набухают верхние и нижние веки, «выкатываются» глаза (иногда только один глаз), возникают брыли.

Тибетская медицина лечит заболевания щитовидной железы комплексно. Прежде всего, это коррекция питания и образа жизни с учетом эмоциональной составляющей. Наибольший эффект достигается при строгом соблюдении правильного образа жизни и питания в соответствии с конституциональным типом.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

# КРАСИВАЯ ГРУДЬ - ГОРДОСТЬ ЖЕНЩИНЫ

Мастопатия: предупредить болезнь легче, чем лечить



С точки зрения тибетской медицины мастопатия есть результат дисбаланса регулирующих систем «слизь» (эндокринной системы) и «ветер» (нервная система), отвечающих за гормональную регуляцию в организме. Если в регулирующей системе «желчь», выводящей из организма избыточные или отработавшие женские гормоны (эстрогены), происходит нарушение, то это неизбежным образом отразится на работе системы слизи. К дисбалансу системы слизи также приводит ухудшение работы печени, что создает избыток женских гормонов. Следовательно, сбои в регулирующих системах организма «желчь» (печень) и «ветер» (нервная система) отрицательно действуют на систему «слизь» и приводят к заболеваниям.

Мастопатия - заболевание молочной железы, характеризующееся патологическим разрастанием её тканей, болью, а иногда и патологической секрецией. Мастопатия известна более ста лет и до сих пор остаётся самым распространённым заболеванием молочной железы.

Причины заболевания: мастопатия нередко развивается на фоне заболеваний щитовидной железы и дисфункции надпочечников, хронического стресса, гинекологических проблем, поздней беременности, резкого прерывания грудного вскармливания и т.д. Не секрет, что часто

пусковым механизмом мастопатии (и не только) являются и нарушения нервной системы – неврозы, депрессии, стрессы, затяжные угнетенные состояния сознания, уныние и т.д. По словам архимандрита Лазаря, грех уныния происходит от чрезмерной занятости собой, своими переживаниями, неудачами, и как результат угасает любовь к окружающим, возникает равнодушие к чужим страданиям, неумение радоваться, появляется зависть, а я бы добавила – и порождаются болезни.

Симптомы заболевания: болезненные ощущения, распирание и тяжесть в молочных железах, одиночные или множественные уплотнения в молочных железах различного размера, выделения различного характера из молочных желез (сукровичные, молочивные, кровянистые), увеличение лимфатических узлов регионарных (подмышечных) - все это свидетельствует о возникновении злокачественного процесса.

Женщина должна себя любить, утверждать ученые, тогда она внимательна к себе и к своему организму. В настоящее время начальные признаки мастопатии встречаются у большинства женщин, причем болезнь «помолодела» и мастопатия встречается даже у совсем молодых девушек. Мастопатия – это доброкачественное заболевание молочной железы, проявля-

ющееся в патологическом разрастании ее тканей. Если болезнь запустить, это чревато тяжелыми осложнениями, которые могут потребовать оперативного вмешательства (пункция или удаление пораженного сектора). Поэтому женщине очень важно не пропустить первые признаки заболевания и незамедлительно приступить к лечению и профилактике. Известно, что в ряде случаев мастопатия приводит к возникновению грозного заболевания – рака молочной железы, но это никак не означает, что это фатально, что болезнь обязательно приведет к раку. В арсенале тибетской медицины есть эффективные средства, которые помогают справиться с этой серьезной болезнью. Чем раньше начато лечение и профилактика, тем больше шансов на здоровье. Выяснив, что же послужило толчком для заболевания, врач тибетской медицины назначает комплексное индивидуальное лечение с применением внутреннего воздействия – приема тибетских фитопрепаратов и внешнего воздействия – энергетического точечного массажа, иглорефлексотерапии и других методов. В результате лечения способами тибетской медицины приводится в норму гормональный фон, улучшается состояние нервной системы без побочных эффектов.

Большое значение тибетская медицина придает моральному настрою пациента, тому, как он нацелен на исцеление, и рекомендует вместе со своим врачом сконцентрировать и объединить все силы ума и тела в единое целое, и тогда вы победите болезнь и не дадите ей ни одного шанса.

Профилактика мастопатии



- не нервничать, научиться расслабляться;
- вести образ жизни с учетом своей природной конституции;

- питаться согласно природной конституции;

- устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглокальвания, постановки банок и других процедур.

Зоя Эрдни-Горяева,  
врач клиники «Наран»,  
г. Москва, м. Юго-Западная

ДЕПРЕССИЯ: БОЛЬШЕ, ЧЕМ ГРУСТЬ

МОЖНО ЛИ УСПОКОИТЬ "ВОЗМУЩЕНИЕ" «ВЕТРА»?

Депрессия - это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее, безучастность к происходящему), двигательной заторможенностью.

Проявления депрессии могут быть различными. Депрессивное настроение может проявляться как угнетенностью, подавленностью и апатией, так и повышенной раздражительностью, плаксивостью, тревогой, чувством внутреннего напряжения. Часто депрессивные эпизоды повторяются регулярно. Человека преследуют неотвязное чувство вины, самоуничтожение, постоянные мысли о смерти и самоубийстве. Человек полностью уходит в себя вплоть до аутизма. Нередко это заканчивается трагично. Современное лечение депрессии предполагает назначение антидепрессантов и дорогостоящую психотерапию.

Иной подход к этому заболеванию в тибетской медицине. На Востоке депрессия в некоторых случаях считалась благословением, поскольку она дает возможность пережить тяжелые для психики события, вынуждает задуматься о смысле жизни, учит по-новому видеть радости и горести бытия. И если пройти через депрессию с правильным проводником, жизнь вновь засверкает красками. Таким проводником может стать врач тибетской медицины. В тибетской медицине депрессия расценивается как крайняя степень возмущения конституции «ветер». Успокоить ветер означает избавиться от депрессии. Особенно велики шансы впасть в депрессию у «людей-ветров» – впечатлительных, эмоциональных, имеющих тревожно-мнительный склад характера.

Человек «ветра» может привязываться сильно и страстно – к людям, животным, материальным ценностям, социальному статусу. Чрезмерные привязанности всегда порождают деструктивные эмоции – тревогу, ревность, страх потери. И, как следствие, неуправляемые эмоции, нерв-

ное возбуждение и постепенное эмоциональное истощение и усталость.

Для лечения депрессии прекрасно подходит весь арсенал средств тибетской медицины. Фитопрепараты, подобранные индивидуально, способны мягко привести в порядок расстроенную нервную систему, не вызывая заторможенности, не подавляя психику и не вызывая никаких побочных явлений. Процедуры: точечный массаж, прогревания, иглокальвание – повышают уровень тепла и энергии в организме, улучшают циркуляцию крови и энергии, проведение нервных импульсов, оказывают успокаивающее и гармонизирующее воздействие на нервную систему. Следует отметить, что такое лечение также очень эффективно при лечении тревоги, страха, навязчивых состояний, мигрени, булимии, вегетативных кризов.

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

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Хотя имеешь много пищи и еды,  
Не наедайся досыта.  
Среди объедал большей частью встречаются  
страдающие болезнью от непереваривания пищи.

Ешь пораньше, чтобы не нажить болезней  
и чтобы восстановить силу тела.  
Знатоки учат,  
что если есть перед сном, наживешь болезнь.

Также рано утром прими немного кипяченой воды,  
если поел перед сном.  
Это – привычка  
Народа китайской земли.

Не пей всякую жидкость в такой мере,  
Как будто хочешь наполнить ею бурдюк.  
Иначе твоё тело быстро состарится, хотя будет  
и пухленькое, как трава на болотистых и заливных  
лугах.

Собираясь пить чай,  
Клади в него щепотку соли.  
От этого быстрее усвоится пища,  
Исчезнут болезни желудка.

При еде не смешивай  
безарбора разную пищу.  
Если смешивать все не по вкусу и мере,  
то даже лекарство может превратиться в яд

Э.-Х. Галшиев  
"Зерцало мудрости"

**ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ**

АВГУСТ 2014 ГОДА

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС**  
1,2, 4,5, 6,7,9,10,14,18,21,22,28,29,30,31

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОЕЗДОК**  
4,6,7,10,16,18,20,21,23,24,27,30

**БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ**  
1.4.5,12,14,17,21,22,24,26,27,28

СЛОВАРИК



Представитель конституции ветер



Представитель конституции желчь



Представитель конституции слизь

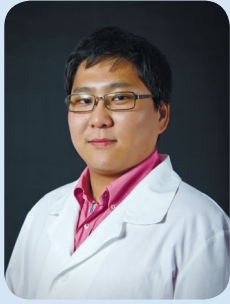
«Ветер, желчь и слизь» – это три конституции (доша, жизненных начал) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три доши присутствуют у каждого человека, однако, одна или две из них, как правило, доминируют. В соответствии с преобладанием той или иной доши 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, близкие причины – «ветер, желчь, слизь», пока в них нет изменений, пребывают как (потенциальные) причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, то проявляют себя как болезни и начинают вредить телу и жизни.

## ВОПРОС – ОТВЕТ

Мне 67 лет. Жалуюсь на жар в теле, озноб, потюю, особенно после еды и по ночам. Частое мочеиспускание, сниженные потенции. Вес 102 кг, рост 181 см. Вес снять не могу. Люблю поесть, мясоед. Слышал, что у мужчин тоже бывает климакс. Так ли это?

Алексей П., г. Новосибирск



Отвечает доктор Ардан Лубсанов, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская

Моя бабушка умерла от лимфолейкоза, у мамы лимфаденит. У меня начались изменения в формуле крови, ранний климакс. Очень беспокоит вопрос, не угрожает ли нам с мамой лимфолейкоз из-за наследственности?

Маргарита В., г. Красногорск



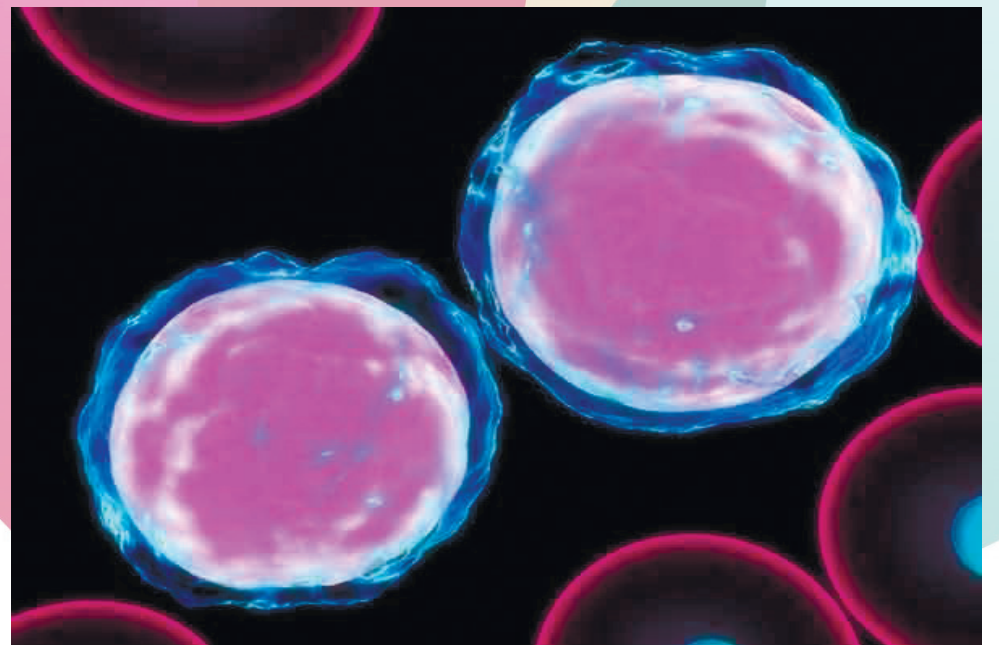
Отвечает Евгения Бастуева, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Красные Ворота

## У МУЖЧИН ТОЖЕ БЫВАЕТ КЛИМАКС

Вы правы, климакс является не только привилегией женщин. Тяжело переносят климакс представители конституции «желчь-ветер», «слизь-ветер» – возбуждается нервная система, страгивается с места «слизь», у «желчи-ветра» – ветер срывает с места жар, а у «слизи-желчи» начинается борьба холода и жара. Представители конституции «желчь-ветер» гневливы, эмоциональны, ворчливы, неговорчивы, неуступчивы, обладатели смуглой кожи, имеют яркий румянец, потеют, кожа склонна к зуду, стул кашицеобразный, неустойчивый. Повышенное артериальное давление. В еде предпочитают горячее и острое. Представители конституции «ветер-слизь» обладают обычно высоким ростом, статностью. Имеют белесую кожу, крупные суставы, пот обычно у них холодный и липкий. Их организму свойственно несварение, вздутие, отрыжка, повышенная сонливость. Симптомы недомогания Алексея характерны для представителя конституции желчь: озноб, горячий пот, нестабильность отправления (стула) – запоры, поносы, конечности то холодные, то теплые. Жир откладывается не только на животе, но и проникает в простату (в железистую ткань простаты), препятствует выработке клетками тестостерона, в яичках происходит торможение из-за неправильного питания. Мы едим то, что едим. Если мы едим только охлаждающую (или только горячую) пищу, то соответственно плохая горячая (или плохая холодная) кровь будет циркулировать по всему организму. Плохая кровь будет присутствовать и в яичках мужчины. Из крови образуется семя, которое будет недоброкачественным (качество белых и красных элементов будет плохим). Постепенно начинает развиваться гипертрофия простаты (аденома). Среди первых симптомов – вялая струя мочи, с частыми позывами и учащенным мочеиспусканием, особенно по ночам. Кровь, как известно, циркулирует в мышцах мошонки, полового органа, соответственно, от плохой грязной крови мышцы становятся дряблыми, слабыми. Как следствие этого развивается импотенция, ослабевает (или исчезает эрекция), появляется раздражительность, недовольство жизнью, что является причиной семейных неурядиц. Не нужно думать, что климакс наступает только у пожилых

людей, на самом деле мужской климакс помолодел, ему могут быть подвержены мужчины после 40-45 лет. Чем больше вес, тем слабее в организме протекает энергетический (пищеварительный) процесс, а мы знаем, что из пищи формируется кровь. Делайте выводы. Как быть? Я сказал бы, что симп-томов климакса не надо бояться. Эта проблема решается, организм можно привести в порядок. Надо регулировать питание, психику, сон (пройти консультацию у врача), применить фитопрепараты. Сперматогенез – процесс формирования мужских половых клеток – сперматозоидов – происходит в течение определенного времени (от 24 до 72 час), в зависимости от возраста и обмена веществ. Если обмен веществ замедлен, то и сперматогенез замедляется, особенно у полных мужчин. Сперма образуется из еды, это – конечный продукт нашего переваривания пищи. Тибетская медицина для людей, страдающих ожирением и сахарным диабетом, имеет в арсенале фитосборы, ускоряющие обмен веществ и сперматогенез. Через правильное питание и горячие процедуры процесс формирования мужских половых клеток ускоряется (усиливается). В организме происходит увеличение энергии, активности, увеличивается потенция, улучшается эмоциональный фон, начинают исчезать агрессия, уходят отрицательные эмоции. Тибетская медицина считает недопустимыми отношения с чужими женщинами, а также беременными, больными и уродливыми. Зимой страсть усиливается, и число контактов не ограничивается (в зависимости от возраста), весной – через 2 дня, летом – раз в полмесяца (в зависимости от возраста и т.д.). Половые излишества приводят к головокружению, общей слабости, потере половой силы и даже к внезапной смерти. Комплексное лечение, в число которых входят внешние горячие процедуры (массаж, прогревания), усиливает обмен веществ, отдаляет старость, подавляет ветер, делает тело стройнее, сгоняет жир, усиливает огненную теплоту желудка и тела в целом, усиливает умственные и физические способности, и как итог, устраняет потенцию. Наши пациенты даже в возрасте 80 лет живут полноценной половой жизнью и обретают заново всю полноту жизни.

## БОЮСЬ ЗАБОЛЕТЬ ЛИМФОЛЕЙКОЗОМ



Да, действительно, Вы являетесь представителем конституции слизь, которые по природе своей отличаются долголетием, выносливостью, терпением и спокойным нравом. Чем же вызван дисбаланс и «возмущение» Вашей конституции? Почему оно возникает? Каковы причины? Тибетская медицина всегда утверждала, что все болезни от неправильного питания и образа жизни. В данном случае, человек сам провоцирует «возмущение» конституции слизь, употребляя в неограниченном количестве сырые ягоды, фрукты, овощи и запивая их холодными напитками. Также мы увлекаемся в летнюю пору свекольниками и окрошками в холодном виде. Все это, плюс употребление пищи, когда желудок еще не успел переварить предыдущую еду, приводит к расстройству конституции слизь, которое начинает проявляться отечностью на голенях, лодыжках и стопах. Наблюдаются симптомы несварения, отрыжка, вздутие, запоры (чередующиеся с поносами со «слизью»). Конечности холодные, язык обложен толстым белым налетом, моча светлая, с голубоватым оттенком, почти без запаха, холодный пот. Появляются признаки «аллергии» – ринит,

насморк, кашель, обильное слюноотделение, начинают ныть кости и суставы (слизь «вонзается» в суставы и кости). У больного изменяется состав крови. Мы состоим из того, что едим, из того, что употребляем в пищу, а из-за неправильного питания увеличивается плохая «грязная и холодная» кровь. В регулирующую систему слизь входит межтканевая жидкость, жир, лимфа (желтая вода), собственно слизь (коллоид) и гормоны. При неправильном питании происходит нарушение лимфообращения, страдает вся лимфатическая система (узлы, сосуды, жидкость). Иммунная система, регулирующая систему слизь в организме, приходит в расстройство. Уважаемая Маргарита, тот факт, что Ваша бабушка страдала лимфолейкозом, не говорит о том, что и Вы обязательно подвергнетесь этому недугу. Но надо иметь в виду, что питание, установленное у Вас в семье, может спровоцировать расстройство конституции «слизь» и привести к лимфостазу, лимфадениту и даже к лимфолейкозу. О правильном питании для Вашей конституции вы можете бесплатно проконсультироваться у врача-консультанта. Тел. +7 (499) 74 74 960

## "НАРАН" РЕКОМЕНДУЕТ

## ТОНИК «ЗОРИГ»



**Показания к применению:** снижение сексуальной энергии, предотвращение преждевременной эякуляции, увеличенная продолжительность полового акта.

**Механизм действия:** повышает физическую силу, придает энергию и жизнеспособность, благотворно влияет на работу всех систем органов. Обладает выраженным тонизирующим, успокаивающим действием, обостряет сенсорные функции организма.

**Состав:** сахар, спаржа мшистая, жареный рисовый порошок, витания снотворная, солодка уральская, кардамон настоящий, перец

длинный, мирта, имбирь лекарственный, сафлор красильный, эмблика лекарственная.

## ПИЛЮЛИ «ВИТАВАЗ»



**Показания к применению:** хронический застой крови, нарушения микроциркуляции различного уровня, боли в груди, боли в области сердца, учащенное сердцебиение, хроническая сонливость, бессонница, раздражительность, ощущение тяжести в правом подреберье, заложенности в боках, головные боли колющего характера, суставные боли, обусловленные застойными процессами.

**Механизм действия:** пилюли активизируют кровообращение, улучшают микроциркуляцию в органах и тканях, устраняют застой крови, улучшают реологические

свойства крови, нормализуют эластичность стенки сосудов, улучшают питание сердечной мышцы, оказывают неспецифическое иммуномодулирующее действие, успокаивают нервную систему.

**Состав:** дудник китайский, реманяя клейкая, соломоцвет двузубый, пион красный, ширококолокольчик крупноцветковый, володушка китайская, солодка гладкая, корневище лигустикума, плоды помаранца, ядрышки семян персика, мед.

## КАПСУЛЫ «СИЛА ИМПЕРАТОРА»

**Показания к применению:** Эректильная дисфункция, пониженное либидо.

**Механизм действия:** Препарат усиливает половую функцию, способствует активизации кровообращения в малом тазу, насыщает кровь кислородом, укрепляет иммунную, сердечно-сосудистую и мочеполовую системы. Препарат укрепляет иммунитет,

улучшает кровоснабжение, обогащает кровь кислородом, налаживает работу почек.



**Состав:** лецитин, прелин, глицин, экстракт из пантов оленя, который содержит спермин, дереза китайская, глутаминовая кислота, женьшень, лициум.



## БУДДИЗМ: К 250-ЛЕТИЮ ИНСТИТУТА ПАНДИТО ХАМБО ЛАМ

# ХАМБО ЛАМА ИТИГЭЛОВ: ЖИВОЙ ПОСЛЕ СМЕРТИ

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

- В 1955 году, в Бурятии в местности Хухэ-Зурхэн, согласно завещанию, группа лам во главе с XVII Пандито Хамбо-ламой Лубсан-Нимой Дармаевым тайно от властей подняла саркофаг с телом XII Пандито Хамбо-ламы Даши-Доржо Итигэлова. Они убедились в неизменности его состояния, провели необходимые обряды, сменили одежду и вернули саркофаг на прежнее место.

- В 1973 году XIX Пандито Хамбо-лама Жамбал-Доржо Гомбоев с ламами также осмотрели саркофаг с Даши-Доржо Итигэловым и убедились в сохранности тела.

- 7 сентября 2002 года восьмидесятилетний Дабаев Амгалан Дабаевич, житель села Гильбира, указал Хамбо-ламе Дамба Аюшееву местонахождение Пандито Хамбо-ламы XII Даши-Доржо Итигэлова в местности Хухэ-Зурхэн.

- 10 сентября 2002 года XXIV Пандито Хамбо-лама Дамба Аюшеев с группой лам и светских лиц подняли саркофаг с Пандито Хамбо-ламой Даши-Доржо Итигэловым и, выполнив необходимые ритуальные

действия, перенесли его тело в новый «Благословенный дворец Хамбо-ламы Итигэлова» в Иволгинском дацане, построенный специально для него.

- Спустя 75 лет с момента захоронения тело Великого ламы сохранилось в прекрасном состоянии - в той самой позе лотоса, которую принял Итигэлов, когда, медитируя, уходил из жизни. Даже среди очень продвинутых буддийских практиков достижение нетленного тела - редчайший случай, считают представители Буддийской традиционной Сангхи России. Только великие Учителя, уходя из жизни, могут войти в состояние медитации-самадхи и очистить свое тело так, что после смерти оно сохраняется. Это происходит потому, что процесс смерти - угасание жизненных функций тела - находится под сознательным контролем. Можно только предположить, что Хамбо-лама Даши-Доржо Итигэлов был практиком величайшего уровня, который достиг прямого постижения Пустоты - Великой реальности всех явлений.



Научное изучение тела ламы

Виктор Звягин, зав. отд. идентификации личности Российского центра судмедэкспертизы: «Феномен нетленного тела Пандито Хамбо-ламы XII позволили изучить учёным. По разрешению высших буддийских властей Бурятии нам предоставили примерно 2 мг образцов — это волосы, частицы кожи, срезы двух ногтей. Инфракрасная спектрофотометрия показала, что белковые фракции имеют прижизненные характеристики — для сравнения мы брали аналогичные образцы у наших сотрудников, трупного запаха ни при вскрытии саркофага, ни сейчас нет».

(продолжение в следующем номере)



Бурятия, Иволгинский дацан. Дворец, в котором находится нетленное тело Хамбо-ламы Итигэлова

## НА ЗАМЕТКУ

### ЗДОРОВЬЕ – ОТ ОБРАЗА МЫСЛЕЙ

На Востоке говорят: «Худшие враги человека не пожелали бы ему тех бед, которые могут принести ему собственные мысли». Наше здоровье - прямое следствие мышления человека.

- В буддийских сутрах написано, что все есть проявление души. Она оказывает влияние на тело. Например, если человек

находится в депрессии, в подавленном состоянии, то давление крови человека понижается. У людей, которые легко сердятся, давление повышено. Можно сказать, что если человек обретет спокойное, ровное состояние сознания, то не будет испытывать проблем с давлением.

- Нервное напряжение угнетает репродуктивную систему. Женщины, которые держат в себе боль, обиду, ненависть, очень часто страдают от воспалительных заболеваний половой сферы.

- Негативные мысли разрушают. Например, злость вызывает болезни желудочно-кишечного тракта. Обида со временем приводит к болезням печени, поджелудочной железы, холециститу.

- Один из самых важных психологических законов гласит: словесное выражение любви, симпатии и восхищение усиливает жизненную энергию того, к кому оно обращено. А злые и недобрые слова уменьшают энергию слушателя.

- Лучшая защита от всех болезней, от любой инфекции - это твердая вера в собственное здоровье и положительные эмоции.

- Думаешь о хорошем - жди хорошего.

- Думаешь о плохом - плохое и получишь.

- То, о чем мы постоянно думаем, перерастает в убеждение, что это должно или может случиться. И эта вера рождает событие...

- Никогда не переживайте по пустякам.

- Следуйте совету древних мудрецов - радуйтесь жизни, как бы тяжела она ни была!

- Давайте людям больше, чем они ожидают, делайте это с радостью.



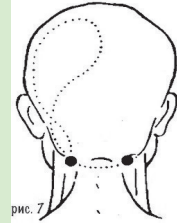
НЕ ПОКЛОНЯЙСЯ БОЛЬШИМ ЛЮДЯМ, ВЫСОКОМУ НАЧАЛЬСТВУ СВЕРХ МЕРЫ

## ИЗ ПРАКТИКИ ТИБЕТСКИХ ЛАМ

### ПОМОГИ СЕБЕ САМ

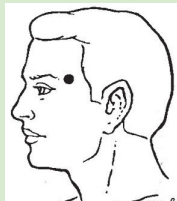
При головной боли в затылочной части

Действие: ритмичное и синхронное (обеими руками) сильное надавливание пальцами на определенные точки. Может проводиться как указательными, так и большими пальцами.



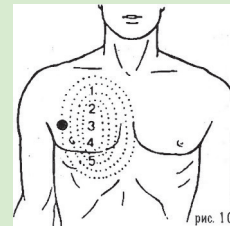
При головной боли в лобной части

Действие: легкое надавливание (акупрессура), обязательно синхронное, с двух сторон с помощью больших пальцев. Глаза должны быть закрыты.



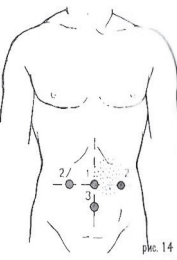
При гипертонии

Действие: легкое надавливание с помощью указательного пальца. Продолжительность — до пяти минут. Обязательный покой. При длительном применении следует делать недельный перерыв.



При желудочно-кишечных расстройствах

Действие: только легкое, но длительное и терпеливое надавливание на точки. Проводится с помощью указательных пальцев, желательна лежа. При поносе обязательна синхронность с обеих сторон.



## УПРАЖНЕНИЕ ЙОГОВ

Расстелите на полу одеяло. С закрытыми глазами, лежа на спине, мысленно расслабляйте поочередно пальцы ног, подошвы, икры, колени, бедра. Затем - поясницу, живот, спину, грудь, шею, затылок, лоб, лицо. Глаза и лицо мягкие, расслабленные. Можно в эти минуты представлять себя молодыми, красивыми, привлекательными. Можно поставить спокойную мелодию, например, мантры буддийских монахов. Это эффективное 15-минутное упражнение отлично снимает нервное напряжение, повышает работоспособность.

## В ФИТОБАРЕ КЛИНИКИ

тел. +7 (499) 74-74-961

### Тибетский очистительный сбор

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

Механизм воздействия: восстанавливает нервную систему, выводит из организма соли, шлаки, избыточный холестерин, предупреждает образование камней в почках, мочевом и желчном пузырях, удаляет образовавшиеся камни.

Состав: зверобой продырявленный (трава), бессмертник песчаный (соцветия), береза бородавчатая (почки), лист земляники обыкновенной, ромашка аптечная (соцветия).



# НАРАН

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, желчно-каменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание 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 дисбактериозе

Показания к применению: вздутие живота, длительная болезненность по ходу толстого кишечника, спазмы, озноб, потливость, головная боль, слабость, плохой аппетит, нарушение сна, постоянная или схваткообразная боль в животе, жидкий обильный стул, нарушение функций микрофлоры желудочно-кишечного тракта, поносы и запоры.

В фитобаре клиники «Наран» Вы можете приобрести лекарственные травы с чистых берегов Байкала для людей всех возрастов с различными заболеваниями.

+7 (495) 374-73-92

Эффективное натуральное средство, уничтожающее грибок

## ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НОГТЕВОГО ГРИБКА

Показания к применению:



грибковые заболевания стоп и рук, межпальцевые микозы рук и ног, зуд.

## ПИЛЮЛИ «ЛЮ ВЕЙ»

Показания к применению: в комплексном лечении заболеваний мочеполовой сферы (нефрит, простатит); в комплексном лечении воспалительных заболеваний женской половой сферы, расстройств менструального цикла, климактерического синдрома; перенапряжение поясничных мышц, ноющие боли в пояснице и коленях, остеохондроз позвоночника; нарушение питания у детей (незаращение родничка, патологическая ломкость костей); в комплексном лечении туберкулеза костей; ночная потливость, чувство жара в ладонях и стопах; сухость во рту, осиплость голоса, атрофические фарингиты; в комплексном лечении хронического обструктивного бронхита, туберкулеза легких; в комплексном лечении артериальной гипертензии; головокружения, звон в ушах, снижение слуха; неврастения, бессонница, снижение памяти, интеллекта; выпадение волос; заболевания глаз (старческая катаракта, воспалительные заболевания сетчатки глаз, глаукома); в комплексном лечении сахарного диабета (первого типа), гипертиреоза, гепатита; алкогольная интоксикация, токсическое поражение печени.



На правах рекламы. Консультация врача необходима. Лицензия ЛО-77-01-008188

## Филиалы клиники «Наран» в регионах России

### МОСКВА

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

### м. «Красные Ворота»

Большой Козловский переулок, д. 4  
(территория Дипакадемии МИД)  
Запись на консультацию:  
+7 (495) 236-84-84

### м. «Юго-Западная»

проспект Вернадского, д.105, к. 4  
Запись на консультацию:  
+7 (495) 374-69-31

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»  
проспект Просвещения, д. 33, корп. 1  
Запись на консультацию:  
+7 (812) 595-03-80

### м. «Чернышевская»

ул. Таврическая, 9  
Запись на консультацию:  
+7 (812) 577-13-67

### КАЗАНЬ

Остановка Университет (Ленинский сад)  
ул. Галактионова, 3  
Запись на консультацию:  
+7 (843) 236-41-92

### ЕКАТЕРИНБУРГ

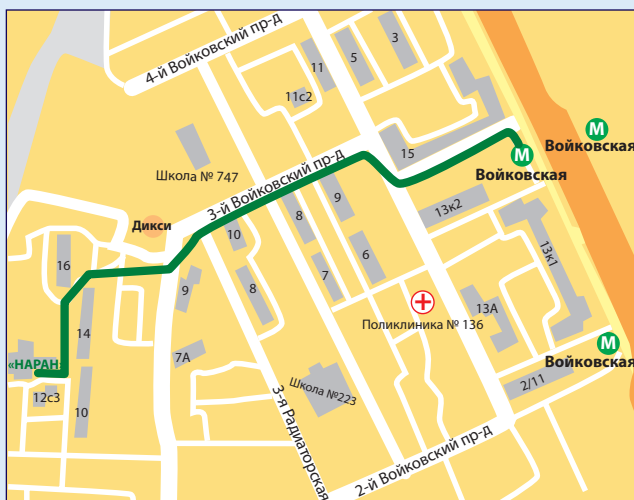
ул. Горького, 65 (2 этаж)  
Запись на консультацию:  
+7 (967) 639-76-25,  
8-800-555-86-82

@ [WWW.NARAN.RU](http://WWW.NARAN.RU)

## ВНИМАНИЕ!

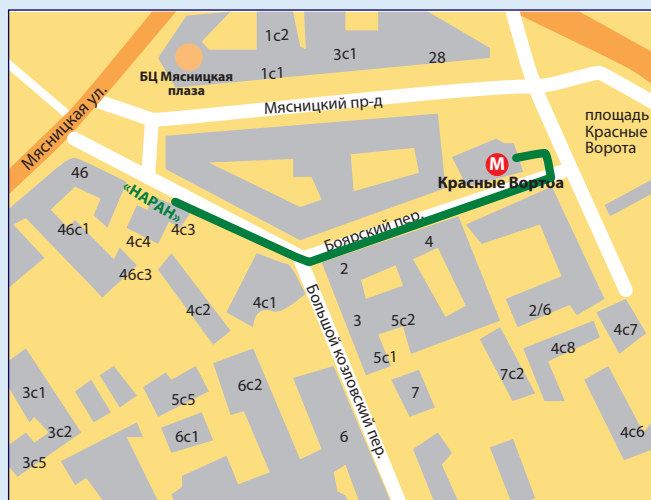
Если у Вас есть вопросы к врачам тибетской медицины, звоните нам:  
**+7 (495) 221-21-84**  
или пишите на электронный адрес:  
[voukovskaya@naran.ru](mailto:voukovskaya@naran.ru)

## КАК ДОБРАТЬСЯ ДО КЛИНИКИ «НАРАН» (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  
Отдел маркетинга: (499) 156-29-87  
Администрация: (495) 374-73-91



### 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 «НАРАН» – 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 (499) 156-29-87

E-mail: [clinica@naran.ru](mailto:clinica@naran.ru)

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт»  
Россия, г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1  
Заказ №2214.

Тираж 180 000 экз.

Подписано в печать  
21.07.2014 года  
Цена свободная