



# НАРАН

работает  
с 1989 г.

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ



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

№3 (186) Март 2016 г. Выходит с июня 2005 г. Ежемесячно.

www.naran.ru

**NARANFITO**  
Тибетские фитосборы и чай

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

**Ухоженность волос и кожи**

Натуральное кокосовое масло

Топ-модель Fashion TV  
Марина Могилова рекомендует

*Подари любимой нежность и здоровье*

Натуральные средства для женщин по рецептам древних врачевателей

**NARAN.RU    NARANFITO.RU**

**Ирина Ортман,**  
певица,  
телеведущая,  
актриса

**«Один сеанс в «Наране» равен недельному отпуску»**

**Стр. 6**

**Стр. 2**  
Слово главного врача  
**СЕКРЕТЫ «ГАДАНИЯ» ПО ПУЛЬСУ**

**Стр. 4-5**  
Практика тибетской медицины  
**МИОМА И БЕСПЛОДИЕ ИЗЛЕЧИМЫ**

**Стр. 7**  
Сахарный диабет:  
**ПРОГОНИТЕ БОЛЕЗНЬ СО СЛИЗЬЮ**

**Акция к 8 марта -50% на комплексное лечение**

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



**Комплексное лечение хронических заболеваний**

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

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



## Слово главного врача

# Пульс — как нить жемчуга

О методе высшего мастерства врачей

Пульс — это вестник, связующий врача с болезнью.  
«Чжуд-Ши», Дополнительная Тантра



**Светлана Чойжинмаева, К.М.Н.,**  
главный врач и основатель клиники  
«НАРАН»

**«У здорового человека пульсы плотных и полых органов должны быть ровными, как нитки жемчуга»**

белые и черные нити в ткани, так нельзя спутать болезни 12-и органов.

### Пульс и конституция

У людей конституции Ветер (нервная система) и Слизь (лимфатическая и эндокринная системы) пульс характеризуется слабым наполнением и напряжением, редкой частотой, тонкостью. Пульс, имеющий сильные толчки, напряжение, несколько учащенный, принадлежит людям конституции Желчь (пищеварительная и сердечно-сосудистые системы).

По характеру и степени «возмущения» ведущей конституции определяется тип заболевания: болезнь «жара» (Ян) или болезнь «холода» (Инь). Если пульс тонкий, мягкий, замедленный, глубокий, то это указывает на состояние холода в организме. Напротив, быстрый, полный, скачущий, волнообразный, упругий пульс свидетельствует об увеличении жара. Например, сахарный диабет может иметь природу и «жара», и «холода». В первом случае заболевание возникает вследствие возмущения «горячей» конституции Желчь (стихия Огонь). Во втором — результат возмущения «холодных» конституций Слизь или Ветер.

### Дети будут богаты

Каждый человек рождается с одним из трех основных видов пульса, соответствующих темпераменту и конституции человека, и не меняющимся на протяжении всей жизни. Меняются лишь частота ударов и другие нюансы. У мужчин пульс толстый, грубый и сильный; у женщин — тонкий и быстрый; нейтральный (пульс бодхисатвы) — ровный, медленный и мягкий.

По виду врожденного пульса у здорового человека опытный пульсодиагност угадывает предстоящие события, продолжительность его жизни. Так, если у мужчины природный пульс женщины — это к долголетию, мужской пульс у женщины — дети ее будут богаты и знамениты. У обоих супругов пульс мужской — в семье будут только сыновья. У жены и мужа природный пульс женский — родятся только дочери. Бездетной будет семья, в которой у обоих супругов природный пульс — пульс бодхисатвы. Для врача важно знать врожденный пульс пациента, потому что, например, мужской или женский пульс можно ошибочно принять за болезнь жара, а пульс бодхисатвы — за болезнь холода.

### Гадание по пульсу

По пульсу здорового человека можно гадать и делать предсказания. В тибетской медицине различают «семь удивительных видов пульса». Очень опытные врачи-пульсологи могут определить предвещание разлуки с близкими, страх и опасность в недалеком будущем, страдание, сплетни, убытки в имуществе. При подобных показаниях, для улучшения ситуации, врач рекомендует совершать соответствующие обряды и ритуалы. По состоянию пульса на точках печени, легких, сердца и почек можно определить приезд дорогого гостя. Усиление пульса печени — к прибыли, легких — прибыль незначительная, осложнения пульса сердца, селезенки (поджелудочная железа) одновременно — к убытку.

У беременных женщин пульс «выпуклый», «тугой». Пульс срока жизни прощупывается в области ульнарной артерии на запястье пациента. Если биение ровное и нормальное, значит, жизнь будет долгой. Если пульс неустойчив, таким будет и качество жизни. Если пульс срока жизни почти отсутствует, то жизнь скоро окончится, но ее можно продлить молитвами и ритуалами. В тибетских трактатах описаны пульсы-предвестники смерти: «Пульс не полон, часто останавливается, он как лоскуток на ветру, как кончик ястребиного хвоста, как капли, стекающие в воду, как задыхающаяся рыба, как воробей, клюющий корм, как прыжок лягушки, как каплющие слюны старого волка...». Пульс-предвестник смерти определяется на стопе человека.

### Пульс жара и холода

В тибетском календаре пять сезонов года: весна, лето, осень, зима и пятый — четыре межсезонья по 18 дней. Весной пульс печени усилен, быстрый, тонкий и энергичный, напоминающий пение жаворонка. Летом пульс сердца, удар полный и растянутый, как голос кукушки. Осенью пульс легких, биение отрывистое, короткое и твердое, подобно голосу перепелки. Зимой пульс почки мягкий, ровный и глуховатый, подобно крику цапли. В межсезонье усилен пульс селезенки, удар отрывистый и мягкий.

Пульс здорового человека делает за одно дыхание (вдох и выдох) около пяти ударов. Допустимы лишь незначительные колебания. Если количество пульсации превышает 6 ударов за вдох-выдох — это пульс «жара». Свыше 10 — признаки смертельного «жара». Если ударов меньше 5 (4, 3, 2) преобладает пульс «холода». А 1 удар за вдох-выдох, смертельная болезнь «холода».

### Время диагностики

Наиболее подходящее время для пульсовой диагностики — от 11 до 13 часов, то есть перерыв между завтраком и обедом. В это время суток пульс бывает более спокойным и устойчивым.

Уникальное мастерство пульсовой диагностики демонстрируют врачи клиники «Наран». Каждый пациент, проходя бесплатную консультацию у нас, получает не только пульсовую, но и другие виды тибетской диагностики. Врачи определяют стратегию дальнейшего лечения, дают рекомендации по правильному образу жизни и питания согласно природной конституции.

«Цон» (на правой и левой руках) определяют болезни сердца и легких (верхняя часть тела)

В средних точках «кан» — болезни печени и желудка

В точках «чаг» — болезни поясницы и почек (нижней части тела)

В верхних регистрах — болезни «жара»

В нижних регистрах — болезни «холода»

В плотных органах встречаются болезни «жара», в полых — «холода». В верхней части тела человека в основном болезни жара, в нижней — болезни «холода».



Именно пульс способен раскрыть истинную природу телесной или душевной болезни пациента, рассказать о его питании и привычках, а также о состоянии внутренних органов и даже определить продолжительность жизни. Главное назначение пульсодиагностики — правильно определить характер и клинику заболевания, поставить точный диагноз. Успешность диагностики зависит, прежде всего, от знаний врача, его опыта и интуиции. Необычный метод тибетского исследования организма является одним из основных в клинике «Наран».

### Мужской или женский вестник

Цель диагностики в тибетской медицине — установление и уточнение диагноза. Этот метод определяет признаки всех болезней верхней и нижней частей тела, плотных и полых органов. Если пациент мужчина, то пульс его левой руки исследуется правой рукой врача. Если это женщина, то сначала врач исследует левой рукой пульс на ее правой руке.

В западной медицине пульсодиагностика используется с целью уточнения ритма и подсчета пульсовых ударов. В тибетской медицине кроме этих характеристик пульс определяет состояние 12 внутренних органов: 6 плотных (сердце, поджелудочная железа, печень, легкие, почки, селезенка) и 6 полых (желудок, мочевого и желчный пузыри, тонкий и толстый кишечник, половые органы). А также состояние простаты у мужчин и половых органов у женщин. По силе пульсации можно определить признаки болезней всех частей тела человека. Как нельзя спутать



С праздником Весны, уважаемые читатели газеты «Вестник тибетской медицины»!

Март — первый весенний месяц, время долгожданного пробуждения

природы и первых теплых лучиков солнышка. Он дарит нам замечательные события —

Международный женский день 8 марта,

Масленица, Прощеное воскресенье,

Международный день счастья.

Коллектив клиники «Наран» уже более 27 лет работает в России для своих пациентов.

Мы счастливы, что имеем возможность помочь вам.

Поздравляем всех с весенними праздниками!

Искренне желаем всем Вам семейного благополучия и крепкого здоровья!

С уважением Ваш «Наран»

## Весенний завтрак без варки!



Принесит удачу, кладезь витаминов, идеальный диетический продукт и вернет даже «мужскую» силу!

Все это — цампа (замбаа), пришедшая к нам из древности. Кочевники почитали и готовили из нее подношения богам. Среди всех злаковых культур — только обжаренный ячмень является «горячим» продуктом. Содержит множество полезных микроэлементов, ее рекомендуют вегетарианцам. Цампа — идеальная здоровая пища для взрослых и детей. Пожилым и ослабленным больным восстановит силы, для профилактики пролежней. Выпечка из цампы полезнее и вкуснее всяких тортов.

### Рецепты:

- 3-5 чайных ложек цампы, 2-3 ч.ложки сметаны, 2 ч. ложки сахара, добавить чай с молоком, размешать до консистенции каши.
- До половины пиалы цампы, добавить орехи, изюм, немного меда, чуть-чуть сахара, залить горячей водой, быстро размешать. Полученную густую смесь тут же залить молоком до состояния сметаны. Очень вкусно!
- Цампу добавить в костный бульон, специи и соль по вкусу.
- При сахарном диабете в стакан черного чая добавить 3 ст. л. цампы, пить утром натощак.
- При авитаминозе смешать сливочное масло, сахар, цампу, принимать утром.



Лечение без химии, гормонов и операций



**Наша акция 50, 100, 150, или стань «Юбилейным пациентом»**

Пройдите курс лечения от 7 сеансов, станьте юбилейным пациентом и получите специальный подарок!

**50**  
пациент

**100**  
пациент

**150**  
пациент

**Поздравляем первых победителей!**

**Александр Шориков, г. Екатеринбург**

– У меня была когда-то травма позвоночника, которая время от времени давало о себе знать. К тому же, в целыми днями на работе, появился синдром хронической усталости. Сейчас после 11 сеансов комплексного лечения прошли боли в спине, чувствую себя бодрым, полным сил и энергии. От моего врача я получил ценные советы по питанию соответственно своей конституции «ветер-желчь». В качестве профилактики своего здоровья приду к вам летом, – с улыбкой пообщал молодой инженер.

г. Екатеринбург **50**

**Виталий Говоров, г. Москва**

– Такого приятного сюрприза я не ожидал, конечно же. Сегодня был завершающий сеанс комплексного курса. Я благодарен своему лечащему врачу Сергею Сергеевичу Киму. Уже после шестого сеанса у меня ушли хроническая усталость и чувство разбитости, а к концу курса исчезли болевые симптомы в спине. – сказал доцент, преподаватель химии и неорганической химии МЭИ.

г. Москва **100**

**Валентин Запарованый, г. Санкт-Петербург**

– С лечащим врачом Верой Кимовной Хаджиновой у меня сложилось прекрасное взаимопонимание. Я получил ряд полезных советов и рекомендаций, за что ей благодарен. После курса лечебных сеансов: точечного массажа, игларефлексотерапии, моксотерапии, стоун-терапии появилось ощущение омоложения и даже желание увеличить количество физических упражнений. Такое впечатление, осыпалась шелуха не только внутри органов, сосудов, но и вокруг меня, – поделился он впечатлениями.

г. Санкт-Петербург **100**

**«День открытых дверей» 5, 12, 19, 26 марта**

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

**Темы:** «Трихология. Себорея. Перхоть. Алопеция», «Болезнь щитовидной железы. Гипотиреоз», «Болезни лёгких. Обструктивный бронхит», «ДЦП», «Нарушение осанки. Кифолосколиозы. Дорсопатии». **8(800)555-42-00**

**8 Марта К международному женскому дню**

С 5 по 10 марта для самых прекрасных и милых - **50%**

клиника «НАРАН» дарит скидку

**Международный День счастья**

Только с 14 по 20 марта – **100** именных подарочных сертификатов на комплексное лечение.

**Экономия до 24200 рублей!**

**Купон скидки на комплексное лечение**

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

**-30%**

**Почему весной обостряются болезни суставов**



**Марина Джигаева,** врач клиники «НАРАН», м. «Красные Ворота»

чин, женщин и болезни пожилых людей. А затем классифицируются по двум видам: болезни «холода» и «жара». Заболевания суставов также делятся на два вида: болезни «холода» или «жара». Болезни суставов, к которым относят различные виды артрозов и артритов, являются следствием возмущения трех конституций («ветра», «желчи» и «слизи», то есть трех регулирующих систем организма). «Ветер» отвечает в организме за нервную регуляцию всех жизненно важных процессов в организме; «желчь» – за пищеварение, тепло, состояние обмена веществ; «слизь» отвечает за лимфатическую и гормональную системы. Вся слаженная работа трех этих систем обеспечивает нам здоровье и отличное состояние иммунитета. Поэтому и подход к их лечению в тибетской медицине носит системный характер.

**Если недуг дал о себе знать**

Болезни суставов у людей типа «слизи» и «ветра» относят к болезням «холода». Поэтому и причиной их возникновения является переохлаждение. Артрит – это воспаление сустава на фоне проникновения инфекции, а артроз возникает из-за нарушения обмена веществ. Эти болезни имеют тяжелые последствия, и запустить их нельзя. К примеру, ревматоидный артрит со временем может вызвать и артроз, и анкилоз (потерю подвижности сустава). В процесс болезни вовлекаются связки, затем мышечная система, потом начинают поражаться внутренние органы – печень, сердце, желудок вследствие развития самой болезни, а также из-за вынужденного приема лекарств в ходе лечения. Если при этом лечение имеет локальный характер и ограничено областью суставов, оно может привести лишь к кратковременному облегчению состояния, но никогда к выздоровлению – болезнь продолжает прогрессировать, от обострения к обострению. Невозможно приниматься за лечение болезни, выявив лишь следствие ее возникновения. Необходимо выяснить причину заболевания, которая обычно кроется в образе жизни, характере питания. Например, людям крупного телосложения, склонным к полноте (они обычно забывают и любят погреться у огня), не рекомендуется пить молоко, есть сырые овощи и фрук-

ты, увлекаться холодными продуктами. Все это способствует накоплению в организме «слизи», особенно в крупных суставах – плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных. Обострение заболеваний провоцирует и переохлаждение. Если такой человек где-нибудь застудился, на охоте или рыбалке, попал под дождь, полегал на сырой земле, то замедлилось кровообращение в почках и суставах и сразу могут возникнуть резкие боли. А условия в организме уже созданы неправильным питанием: от злоупотребления сладкой пищей, молочными продуктами, сырыми овощами и фруктами и т.д., в организм попали «холодные элементы», кровь становится «холодной» – человек, несмотря на полноту, выраженную подкожную жировую клетчатку, постоянно зябнет. Плотные люди с красноватой кожей, желтоватым оттенком глаз, склонные к жару, гипертонии, испытывают избыток «желчи». У них болят мелкие суставы – пальцы рук или ног, вырастают суставные шишки, которые порой путают с отложением солей. Разновидностью аутоиммунного артрита является подагра. Чаще она возникает у коренастых мужчин с красноватым лицом в возрасте 40–50 лет, а особенно у тех, кто злоупотребляет соленой, острой, жирной, жареной пищей и алкоголем. Избыток желчи, выбрасываемой печенью в кровь, влияет на эластичность мышечной ткани суставов, связок. От употребления большого количества мяса, жирной еды нарушаются обменные процессы в организме; белковая пища не разлагается до конечных продуктов распада. В крови накапливаются недоокисленные продукты белка, мочевая кислота и т.д. Обычно подагра начинается с большого пальца ноги. Боли настолько острые, что нередко человек вынужден передвигаться на костылях. Если не принять вовремя меры, подагра будет причиной разрушения и других суставов, уже более крупных.

**Суставы лечат по конституции**

Если заболевание суставов возникло на фоне накопления холода, то необходимо избегать переохлаждения, одеваться по сезону и держать ноги в тепле – это главные условия для лечения суставов. Еда у таких пациентов всегда должна быть горячей. Никаких

**Тибетский астрологический прогноз**

**МАРТ 2016 г.**

**Благоприятные дни для стрижки волос**  
1, 2, 5, 6, 11, 13, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 27, 30, 31

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 («звери») болезней и убытков, снижает жизненные силы человека.

**Благоприятные дни для поездок**  
2, 3, 4, 6, 11, 13, 17, 21, 22, 25, 27, 29, 31

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

**Благоприятные дни для приема лекарств**  
9, 16, 23

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»**  
9, 16, 23

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

**СЛОВАРИК**

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



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

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

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

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

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



1. энергетический глубокий массаж
2. прогревания целебными байкальскими камнями
3. полынными сигарами
4. рефлексотерапия

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



# Миому можно вылечить без скальпеля

## В последние годы патология значительно «помолодела»



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

**М**иома занимает ведущее место среди опухолей женских половых органов. Это доброкачественное новообразование мышечной и соединительной ткани матки. Заболеванием страдают около 30% женщин. Раньше с подобной проблемой к врачу обращались главным образом 50-летние женщины. В наши дни миома не редкость даже у молодых представительниц в возрасте от 18-20 лет и старше. При этом встречается у нерожавших женщин чаще, чем у рожавших. Благодаря лечению в клинике «Наран» в 80-90% случаев

миома матки рассасывается. Положительный эффект достигается особенно у пациенток в возрасте 45-50 лет.

### О болезни

Заболевание в основном затрагивает женщин в возрасте от 30 до 45 лет, а в период менопаузы может уменьшаться или исчезать совсем. Она редко бывает злокачественной, хотя большое образование способно сузить полость матки и привести к ложной беременности или бесплодию. Оперативное вмешательство не всегда искореняет болезнь. В 28% случаев возможно повторное развитие. Особенно если речь идет о частичном удалении опухоли из матки. Крайне тяжелым осложнением миомы является ее перерождение в злокачественную опухоль. Для молодых женщин миома создает значительные трудности в плане зачатия и успешного вынашивания беременности. Огромную роль в развитии заболевания играют аборт, а также воспалительные процессы не только женских репродуктивных органов, но и организма в целом.

С точки зрения тибетской медицины, матка тесно связана с почками, которые «питают» все органы малого таза. Поэтому нормальная циркуляция крови и энергии в матке возможна только при хорошем состоянии почек. Их жизненная энергия определяет нормальный менструальный цикл и протекание беременности. Различные хронические заболевания ослабляют функцию почек. Это, в свою очередь, приводит к снижению их тепла и энергии и накоплению «холода». В результате нарушается кровообращение в области почек и органов малого таза. Развивается застой крови и энергии, как в матке, так и в яичниках.

### Не сдерживайте гнев

Особенность: замечено, что большинство женщин с миомой матки имеют повышенную склонность испытывать гнев, но не проявлять его. Так они стараются соблюсти социальные нормы. Но это приводит к внутреннему конфликту, переходящему в хронический психогенный стресс. Возникает застой, причина которого «холод» почек, сопровождающийся снижением иммунитета всего организма. Отсюда благоприятная среда для развития различных патогенных микроорганизмов. Они проникают в стенку матки с током крови, лимфы или при половых контактах. Любое инфекционное воспаление может спровоцировать развитие опухоли или перерождение уже имеющейся миомы в злокачественное новообразование.

### Миому можно «высушить»

Достаточно распространено мнение, что наилучшим средством лечения миомы является операция. Однако это не всегда правильное решение. Необходимость операции определяется множеством факторов, в том числе размерами опухоли, симптомами заболевания, общим состоянием женщины, наличием хронических или инфекционных заболеваний, осложнений от самой миомы в виде маточных кровотечений. Тибетская медицина многим дает возможность излечиться, не прибегая к скальпелю хирурга. Акцент делается, в первую очередь, на остановку роста миоматозных узлов. Комплексная терапия изгоняет «холод», согревает кровь и устраняет застойные процессы в области малого таза. Прием фитопрепаратов на основе проверенных временем тибетских средств нормализует гормональный фон женского организма, что положительно

влияет на функцию яичников и щитовидной железы. Терапия направлена на устранение воспалительных процессов в матке, выведение лишней слизи, нормализацию психоэмоциональной сферы.

В тибетской медицине существуют сборы, которые при начальных стадиях миомы «высушивают» опухоль, устраняют «холод» почек, обладают противовоспалительными свойствами. Внешние лечебные процедуры нормализуют движение крови и энергии в меридиане почек, очищают кровь и оказывают на миому рассасывающее действие. Воздействие ведется на точки, устраняющие застой крови в малом тазу, и точки, прибавляющие энергию в почках. Для эффективности лечения большое значение имеет выполнение врачебных рекомендаций по коррекции возмущенных конституций, ставших причиной миомы матки.

Миомы матки можно избежать, если соблюдать простые рекомендации тибетской медицины: научиться расслабляться, контролировать свои эмоции, усмирять гнев, вести образ жизни с учетом своей природной конституции. Далай-лама XIV говорит: «Когда нас охватывает гнев, не нужно фокусировать свое внимание на том, что его провоцирует, лучше подумать о ком-то, кого вы любите, или просто о чем-то приятном, и тогда ваш ум успокоится, хотя бы частично».

Необходимо питаться согласно природной конституции (пища должна быть направлена на устранение избыточной слизи), не переохлаждаться, периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглоукальвания, постановки банок и других процедур. ■

## НЕЖНО ЛЕЧАТ,

**Сбор Баира Чойжинмаева «Женский»** – бели, миома, фибромиома матки, обильные менструации, эндометрит, маточные кровотечения.

**Экстракт «Лаоли»** – благотворно влияет на организм в целом, подходит не только для лечения, но и для профилактики. Замедляет процессы старения.

**Лечебные тампоны Beautiful Life** – назначают при многих серьезных гинекологических заболеваниях, разглаживаются морщины, исчезают пигментные пятна. Свыше 1000 клинических исследований подтвердили их безопасность.

**«Чай гинекологический»** – борется с различными урогенитальными инфекциями, снимает боли и спазмы.

**Прокладки «8 марта»** – на основе экстрактов и настоев 38 китайских лечебных трав. При нарушениях менструального цикла, спайках процессах в области малого таза, при комплексной терапии мастопатии.

**Прокладки «Цзы Мэй Шу»** – при хронических заболеваниях женской половой сферы, геморрое, хорошо себя зарекомендовали при лечении острого и хронического простатита у мужчин.

## БЕРЕЖНО ЗАЩИЩАЮТ



Приобретайте в филиалах клиники «Наран» и в интернет-магазине [NARANFITO.RU](http://NARANFITO.RU)

# Эндометрит – это избыток «слизи»



**Сайнжаргал Энхболд,**  
врач клиники «НАРАН», м. «Красные Ворота»

**З**ападные врачи предпочитают лечить эндометрит в стационаре, используя антибиотики, противовоспалительные препараты и гормональные контрацептивы. Однако тибетские врачеватели к процессу излечения относятся совершенно иначе. Любую болезнь рассматривают как общий дисбаланс организма. Лечебные меры, применяемые к одному органу, где сосредоточились в настоящий момент симптомы недуга, не до конца эффективны. Тибетская медицина считает – следует восстановить энергетическое равновесие природных конституций, устранив источник проблем. Только тогда можно быть уверенным, что рецидив не произойдет.

Эндометрит – это воспаление поверхностной части слизистой матки. Причина – инфекция, проникшая в результате нарушения целостности слизистого слоя. Если не предпринимать терапевтических мер, инфекция вполне может распространяться через лимфу и кровь, в результате привести к сепсису. Именно это заболевание в старину называлось «родильной горячкой».

В клинике «Наран» данное заболевание у женщин диагностируют тибетским методом по пульсу. Согласно теории тибетской медицины,

эта болезнь провоцируется избытком «слизи» и застоем крови. «Слизь» накапливается до патологического объема, разрастаясь в органах малого таза. Возмущение доши «слизь» обычно вызвано преобладанием холода в организме, что также негативно действует и на функцию почек.

Один из древних и очень действенных способов лечения, применяемых врачами «Наран», – фитотерапия. Тибетская медицина использует сборы разных трав для нормализации энергетических потоков, усиления иммунных сил. Причем настолько, чтобы организм сам начал бороться с болезнью, приведя в порядок иммунную систему. Поэтому одно из первых назначений нашим пациенткам с диагнозом «эндометрит» – индивидуально подобранные фитопрепараты.

Кроме того, пациентке рекомендуется подкорректировать ее пищевые пристрастия в соответствии с конституцией «ветер», «желчь» и «слизь». Правильное питание – одна из основ здоровья. Ведь разумное комбинирование «иньских» и «янских» продуктов значительно улучшает самочувствие и способствует энергетическому балансу.

При лечении заболеваний женской половой функции особенно полезен баночный массаж. Поскольку эндометрит – болезнь «плохой» крови, поэтому показана гирудотерапия. Пиявки – маленькие доктора, которые не просто лечат, но и оказывают благотворный эффект при подобных видах заболеваний. Внешние методы, применяемые для терапии эндометрита в клинике «Наран»:

- различные прижигания (в том числе моксотерапия, масляные компрессы Хормэ);
- прогревания теплыми камнями;
- иглоукальвание – это воздействие применяется тибетскими врачами практически во всех случаях. Размер игл, материал, из которых они сделаны, методика постановки игл, расположение биоактивных точек, в отношении которых производится воздействие, имеют особое значение, все это подбирает врач в соответствии с историей болезни и персональными характеристиками пациента. С помощью иглотерапии можно активизировать кровоснабжение и преодолеть разнообразие застойные явления в организме;
- точечный массаж;
- кровопускания.

Лечение без химии, гормонов и операций

Женское  
здоровьеБесплодие возможно вылечить **Обретите счастье материнства**

По статистике в 40 процентах случаев пары не могут зачать ребенка из-за проблем, связанных с мужским здоровьем. Еще в стольких же случаях из-за проблем женщины. И в 20 процентах – это комбинированное бесплодие, когда имеет место сочетание мужского и женского. Любые нарушения в процессе созревания половых клеток и процесса оплодотворения могут обуславливать невозможность зачатия. Важно понимать, что это ни в коем случае не означает, что пара никогда не сможет иметь детей. Во многих случаях бесплодие успешно лечится.

Тысячи современных семей, несмотря на высокотехнологичную медицину, страдают от невозможности иметь детей. Причин тому масса: ранние половые связи, частая смена партнеров, инфекции, хронические заболевания. Эндометрит, аднексит, эндометриоз, эрозии, киста яичников, полипы эндометрия, миома матки сегодня уже не редкость у девушек 17–25 лет. То же можно сказать о ранней аменорее (прекращении менструального цикла) у женщин в возрасте 30–35 лет. Проблема женского бесплодия становится глобальной, – отмечает Михаил Гунаев, врач филиала клиники «Наран» на ст. м. «Таганская» с многолетним стажем лечения гинекологических заболеваний.

Лечение заболеваний женской половой сферы гормональной терапией и хирургическими методами зачастую не приводят к желаемому результату, более того, способны нанести ощутимый удар по организму женщины. Обычный врач-гинеколог пытается лечить конкретно органы мочеполовой системы, не учитывая общее состояние организма, конституцию женщины. Главным же принципом работы врачей клиники «Наран» является комплексный подход к пациенту, где каждая патология – часть общего болезнетворного процесса.

**Женская функция связана с печенью и почками**

Прежде всего важно выявить причину заболевания, условия, способствовавшие его развитию. Для этих целей используются и достижения современной медицины. В «Наране» при диагностике учитываются результаты УЗИ и других исследований. Однако приоритетными остаются пульсодиагностика, опрос и осмотр пациентов. Лечение осложняется тем, что жительницы мегаполиса, увлеченно занимаясь карьерой, надолго откладывают рождение детей и сильно запускают свое здоровье.

К нам часто обращаются молодые женщины, которым уже предложено оперативное лечение, а порой за их плечами операция и химиотерапия. Значительную роль в развитии женских заболеваний играет эмоциональный фактор – стрессы и нервные переживания (возмущение конституции «ветер» – нервной системы), которые нередко приводят к ощущению дискомфорта внизу живота, онемению в области матки; менструации становятся частыми, скудными, водянистыми и пенистыми, учащается мочеиспускание. Нарушение конституции «слизь» проявляется зудом и чувством холода внизу живота, слабыми колющими болями; выделения при менструациях слизистые, клейкие. При возмущении конституции «желчь» менструальные выделения густые, темные, обильные; ощущается жар внизу живота и во всем теле, поднимается температура тела; возникают боли в костях, жжение в пояснице, боли, рези при мочеиспускании, наблюдается головокружение, тошнота, склонность к обморокам, обильные и болезненные менструации.

Согласно тибетской медицине, женская матка, функция которой заключается в регуляции менструации и вынашивании плода,

непосредственно связана с почками и печенью. Поэтому правильный менструальный цикл и развитие плода зависят от жизненной субстанции почки, от функции накопления крови и ее регуляции печенью. Очень часто «пусковым механизмом» заболеваний мочеполовой системы у женщин, как, впрочем, и у мужчин, является переохлаждение. Холод имеет свойство накапливаться в организме и «селиться» в почках. Очень важно «согреть» почки, ведь вместе с надпочечниками они играют особую роль в развитии заболеваний, снабжая кровью и энергией все органы и ткани, находящиеся ниже пояса, в том числе половые органы.

**Комплексно воздействовать**

Лечение женских заболеваний направлено в первую очередь на восстановление равновесия трех жизненных конституций и устранение «холода» почек. В зависимости от природной конституции пациентки и состояния ее здоровья врач назначает лечение. Для устранения застоя крови и энергии, подавления воспалительных процессов и регуляции менструального цикла в клинике «Наран» применяется комплекс методов воздействия на организм: фитотерапия, прогревания, в том числе, полынными сигарами, горячими камнями, точечный массаж, иглоукалывание, гирудотерапия, вакуумный массаж. В случае опущения внутренних органов восстанавливается их нормальное анатомическое положение при помощи уникальной методики. Благодаря многовековому опыту, накопленным знаниям и широкому выбору средств, врачи клиники «Наран» добиваются высокой эффективности излечения бесплодия.

**Из врачебной практики**

В клинику обратилась 33-летняя Ирина С. (конституция «ветер-желчь») с жалобами



**Михаил Гунаев,**  
врач клиники «НАРАН», м. «Таганская»

на нерегулярные и болезненные месячные, миому матки, бесплодие. При осмотре были обнаружены загиб матки и опущение желудка, кишечника и правой почки, которые давили на органы малого таза. Кроме того, у пациентки было диагностировано состояние «холода почек». Вследствие этих двух факторов возникла гипертрофия матки с образованием миомы. Лечение было направлено на восстановление нормального положения внутренних органов с помощью массажа. Одновременно были назначены фитопрепараты для устранения «холода почек», рассасывания миомы и регулирования менструального цикла. На фоне комплексной терапии миома полностью рассосалась, загиб матки был устранен. Зимой к всеобщей радости врачей «Нарана» Ирине удалось зачать. А затем выносить и родить здоровую девочку. ■

НЕЖНО ЛЕЧАТ,

БЕРЕЖНО ЗАЩИЩАЮТ



**Лечебный женский пластырь** – опухоль матки, кистозное образование, при болях в груди, при нарушении менструального цикла, миома матки.

**Бальзам «Алтайский букет» противомастопатийный** Эффективная формула позволит нормализовать гормональный фон и предотвратить появление мастопатии.

**Лечебный пластырь «Синий»** – применяется наружно как профилактическое средство при застое крови, при болях и дискомфорте в нижней части живота, при болезненных менструациях. Наклеивается на пупок на 18-24 часа.

**«Пантальфамарин»** – капсулы с порошком пантов, естественный источник микро- и макроэлементов, аминокислот и витаминов. Замедляет процессы старения. Улучшает состояние при артрозах и артритах, ишемической болезни сердца. Сохраняют и восстанавливают плотность костной ткани. Улучшает состояние больных диабетом I и II типа. Усиливает сексуальные возможности.

Приобретайте в филиалах клиники «Наран» и в интернет-магазине [NARANFITO.RU](http://NARANFITO.RU)

Женское  
здоровьеГрудь не должна болеть ни при каких обстоятельствах! **Мастопатия**

**Евгения Бастуева,**  
врач клиники «НАРАН», м. «Красные Ворота»

Врачи тибетской медицины отмечают, что значительную роль в развитии мастопатии играют стресс и отрицательные эмоции. Они вызывают спазм мышц спины, особенно шейно-воротниковой зоны, в связи с этим ухудшается кровоток и циркуляция энергии в молочных железах.

Нередко мастопатия является осложнением остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника. Стрессы, гнев, раздражительность, повышенная ответственность вызывают спазм мышц спины, грудной клетки в целом, который отражается на состоянии нервных ответвлений и сосудов, питающих молочные железы. В них образуются застойные явления, формируются узлы. Большое значение в развитии заболевания имеют травмы: ушибы и удары в область молочных желез, а также воспалительные процессы, связанные с кормлением ребенка и несоблюдением гигиены молочных желез. Серьезную опасность представляют осложнения болезни – кисты, фиброаденома, рак молочной железы, которые чаще заканчиваются пункцией, или удалением пораженного сектора молочной железы.

**Симптомы:** Молочные железы женщины реагируют на стрессы и менструальный цикл. За 2–3 дня до наступления месячных молочные железы набухают, отекают, становятся болезненными. При пальпации (ощупывании) грудные железы твердые и реагируют на боль. Боли могут отдавать в руки, область шеи. Тогда можно обнаружить изменения формы молочной железы или пропальпировать нагрубания.

**Лечение**

Избежать заболеваний можно борясь со стрессами, успокоением конституции «ветер». Многие женщины боятся таких процедур, как массаж, иглоукалывание и др., которые предлагает вся медицина Востока. Это ничем не обоснованные и не подтвержденные страхи. Глубокий точечный массаж воротниковой зоны и спины в целом способствует устранению мышечных спазмов, улучшению проведения нервных импульсов и кровотоку в молочных железах. Кроме того, тибетские фитосборы устраняют возмущение конституций «ветер», «желчь» и «слизь», что способствует снятию спазмов, болей, предотвращению появления узлов.

**Справка:** Мастопатия – это фиброно-кистозная болезнь, характеризующаяся разрастанием соединительной ткани в молочных железах.

**Виды:** узловая, диффузная, фиброно-кистозная.

При мастопатии одновременно протекают два процесса:

– разрастание затрагивает соединительную ткань, железу и ее протоки;

– на фоне атрофии образуются кисты, узлы.

**Различают:**

– диффузную (с распространением по всей молочной железе). В молочной железе возникает большое количество мелких уплотнений.

– очаговую (узловую) мастопатию. Появляется один узел.

**Рекомендации:**

– Старайтесь не носить белье, которое стягивает, жмет, трет или колется. Кожа на груди почти в два раза тоньше, чем на лице, потому требует к себе трепетного отношения.

– Для молочных желез опасны сквозняки (особенно это касается кормящих мам), пребывание под кондиционером, купание в холодной воде, одежда не по погоде и пр. ■

## «Один сеанс в «Наране» равен недельному отпуску»



**П**опулярная российская эстрадная певица, выпускница «Фабрики звезд», экс-участница группы «Тутси» и телеведущая Ирина Ортман побывала в гостях в клинике «Наран».

Звезда эстрады поделилась впечатлениями после первого лечебного сеанса.

С тибетской медициной я знакомлюсь впервые, мне все интересно – и вакуум-терапия, и иглорефлексотерапия, и точечный массаж. Постановка банок напомнила забытые детские ощущения, все процедуры одновременно дают двойной эффект – и заряжают, и расслабляют, – с улыбкой говорит Ирина Ортман. – Впечатлена пульсовой диаг-

ностикой, которую провела мне врач Нелли Кан, ее диагноз состояния моего организма – абсолютно точный. Оказывается, согласно тибетской медицине, по конституции я – Ветер, поэтому я прислушалась ко всем рекомендациям по питанию и образу жизни, которые мне посоветовала доктор.

Увидев в стеклянной банке лечебных пиявок, Ирина Ортман ни-сколько их не испугалась.

– Когда-то после аварии, гирудотерапия мне очень помогла, вместо того, чтобы лечиться целый месяц, я восстановилась за десять дней, – с улыбкой сказала артистка. Надеюсь, что после комплексного курса лечения я стану лучше, моложе. Мое здоровье, общий тонус – приоритетные ценности в моей жизни, что еще особенно важно для меня, как женщине.

Звезда российской эстрады была впечатлена не только лечебными сеансами, но и подарком от клиники тибетской медицины «Наран», певице вручили подарочный сертификат на комплексный курс лечения, тибетские чаи производства Наранфито, созданные по рецептуре доктора Баира Чойжинимаева, и уникальные авторские книги главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжинимаевой: «Рецепты тибетских целителей», «Методы тибетской меди-

цины», «Тибетская медицина. Большая энциклопедия».

На прощание Ирина Ортман заверила нас, что вернется в «Наран» уже совсем скоро, чтобы продолжить лечебные процедуры, которые ей так понравились.

**Комментарий лечащего врача Нелли Кан:**



– Ирина Ортман проходит в клинике «Наран» программу «Лечим усталость по-тибетски». Первый этап программы – точечный массаж, который проводится по 12 классическим каналам человека. Массаж делается по точкам на этих каналах для балансировки энергии.

Следующий этап программы – постановка банок. Вакуумная терапия – это почти забытый у нас в России вид лечения, но, тем не менее, он дает очень хорошие результаты. При постановке банок усиливается приток крови к проблемной зоне, улучшается кровообращение и убираются все спастические явления. Особенно хорошо помогают банки при спазмах мышечной системы спины. После банок мы провели Ирине иглорефлексотерапию по всем основным каналам. И, наконец, мы сделали прогревание полынными сигарами по каналу почек, который отвечает за весь организм и разносит энергию по всем остальным каналам, органам и тканям. Если канал почек сильно ослаблен – у человека развивается синдром хронической усталости со всеми вытекающими отсюда последствиями. В завершение мы назначили Ирине фитотерапию в соответствии с ее типом конституции. Фитопрепараты она будет принимать дома.

## Проблемы с кожей? Возмущена ваша конституция!

**Т**ибетская медицина рассматривает кожные покровы как зеркальное отражение функции внутренних органов.

Все проявления на поверхности кожи для восточной медицины – это сигнал о нарушении их функций. Поэтому лечение прежде всего направлено не на устранение видимых симптомов, а на устранение первопричины заболевания. То есть гармонизации трех конституций: «желчь», «слизь», «ветер». Лечение заболевания начинается после тщательной диагностики и проведения комплексного подхода.

### Организм сбился

Главной причиной развития таких заболеваний кожи, как псориаз, различные дерматиты, являются сдвиги в работе иммунной и эндокринной систем. Эти сдвиги могут быть вызваны неблагоприятными воздействиями внешней среды, несбалансированным питанием и образом жизни в течение длительного времени. Дерматозами страдает свыше 20 процентов населения, однако, к врачам обращаются лишь четверть больных, причем тогда, когда терпеть уже невозможно. Увы, такова статистика. С позиций тибетской медицины, заболевания кожи являются частью общего поражения организма на основе возмущения конституций «слизь» (лимфатическая и эндокринная системы), «желчь» (пищеварение) и «ветер» (нервная система).

При возмущении конституции «желчь» активизируется работа печени, в частности, выработка желчи. Один из видов «желчи», называемый в тибетской медицине «Ясный

Цвет», отвечает за окрашивание кожи в нормальный цвет. При возмущении этого вида желчи кожа становится красной, горячей и шершавой, на ней может появиться сыпь, пигментные пятна, папилломы и т.д. Проникновение желчи посредством общего кровотока в кожу может вызвать высыпание прыщей, возникновение родинки, папиллом, появление угрей, гнойничков на лице и спине, развитие таких кожных болезней, как псориаз, атопические дерматиты, дерматозы, нейродермиты, экзема. Состояние кожи в подобных случаях ухудшается от неправильного питания (острая, жареная пища, алкоголь) и от жары. При возмущении конституции «слизь» кожа становится холодной и бледной, липкой на ощупь (слизь как будто просачивается через нее), появляется холодный пот, возникает кожный зуд, высыпают мелкие прыщики, нарывы разных размеров, появляются долго незаживающие раны.

При нарушении конституции «ветер» кожа становится сухой, шелушится, появляется зуд, развиваются такие болезни, как себорейный дерматит, дерматозы и дерматиты нервного происхождения.

### Болезни входят и выходят через кожу

В тибетской медицине лечение осуществляется в соответствии с основным каноном древней врачебной науки: организм человека – это единое и неделимое целое. Поэтому в первую очередь – очищение фитопрепаратами организма и соблюдение принципа раздельного питания. Если внутренние органы не справляются с перевариванием, происходит аутоинтоксикация организма (самоотравление), вследствие чего обостряются панкреатит, холецистит, колиты, а кожа лишь как точный индикатор сигнализирует об острой ситуации. Широко используются внешние методы воздействия. Это обработка пораженной поверхности пучковой иглой (при атопическом дерматите) с последующим протиранием ее специальной жидкостью на основе трав «Чистая кожа». А также мазями, в состав которых входят растительные компоненты и масла. В тибетской медицине есть выражение: «болезнь входит в тело и выходит через кожу».

Зачастую кожные заболевания связаны с переохлаждением организма. Как мы уже знаем, каждый внутренний орган, полый или

плотный, имеет свое «представительство» на поверхности тела в виде меридианов, или энергетических каналов. Всего таких меридианов 14, и на них располагаются около 1000 биологически активных точек (БАТ), воздействуя на которые, можно лечить не только соответствующие органы, но и организм в целом, в том числе кожу. Точечный массаж по энергетическим меридианам непосредственно влияет на состояние внутренних органов, способствуя нормализации их деятельности. Методом глубокого точечного массажа активизируется циркуляция крови и лимфы, усиливается приток крови к органам и коже, снабжение их энергией, при этом улучшается энергетика всего организма. Другие методы воздействия на биологически активные точки – иглоукалывание и прогревание полынными сигарами или конусами (моксотерапия). Наилучший результат дает применение комплекса внешних методов лечения в сочетании с приемом фитопрепаратов. Совместное действие различных процедур взаимно усиливает их эффект и значительно увеличивает эффективность лекарственных средств. Разумеется, ни в коей мере не говорим, что назначения врача-дерматолога неактуальны: рекомендациям врача надо неукоснительно следовать. Но помните, что врач-кожник помогает вам купировать острую фазу болезни, что отнюдь не устраняет ее причину. Лишь комплексное лечение всего организма приводит к реальным результатам.



**Изоolda Ни,**  
врач клиники «НАРАН»,  
м. «Юго-Западная»

## Возьмите в путешествие фитоаптечку

**«Норов-7»** – многокомпонентный тибетский сбор для применения при острых воспалительных заболеваниях: ангина, насморк, бронхиты, бронхиальная астма. Не токсичен, не имеет побочных действий и возрастных ограничений.

**«Шижд-6»** – легендарный препарат тибетской медицины, антиоксидант, противовоспалительное, спазмолитическое средство, при отравлениях.

**Лосьон «Цзэ Эр Инь»** – антисептик, убирает покраснение и зуд (в том числе генитальный), эффективен при заболеваниях, вызванных вирусами, бактериями, грибками, простейшими. В том числе подавляет вирус простого герпеса.

**Эластичный пластырь «Юнжи Гаопи»** – снимает симптомы простуды, оказывает болеутоляющее действие, при артритах, межреберной невралгии.

**Хамарэ** – противовоспалительный порошок для носа и носоглотки.

**Корень бадана** – лучшее средство от диареи.

**В дороге всегда необходимо иметь с собой SOS средства от головной боли или помощи пищеварению. NARANFITO.RU рекомендует то, что вам быстро и безопасно поможет в экстренных случаях.**

Тибетские фитопрепараты, предлагаемые нашим интернет-магазином [NARANFITO.RU](http://NARANFITO.RU) уникальны тем, что они скомпонованы из минеральных веществ и лекарственных растений, произрастающих в чистых районах Гималаев, на побережье Байкала и горах Алтая.



**Лечение без химии, гормонов и операций**



# Детки, не болейте!

## Безопасные витамины детям от тибетских докторов



**Лина Буйак**, заведующая филиалом клиники «Наран» на Войковской

компрессы из нагретого песка или морской соли. Положительный эффект дает процедура моксотерапии – прогревания определенных точек на теле с помощью полынных сигар. Данный метод обладает иммуностимулирующим свойством, кроме того, дым полынных сигар имеет выраженное бактериостатическое действие (при длительности воздействия не менее 20 минут).

### Без побочных эффектов

Рекомендуемые детям тибетские фитопрепараты имеют естественно-природное происхождение, они составлены из минеральных веществ и лекарственных растений. Обычно тибетский фитопрепарат состоит из двух взаимодополняющих частей: главного и второстепенного лекарства. Действие первого направлено непосредственно на лечение болезни, а действие второго – на защиту организма. Таким образом фитопрепарат не имеет побочных эффектов. Западные фармакологические препараты основаны в большинстве своем на одном активном веществе, которое оказывает физиологическое воздействие на организм. Этим объясняется как сила воздействия препаратов, так и наличие побочных эффектов. Например, антибиотики в течение нескольких дней подавляют рост микробов в организме, но одновременно губят полезную микрофлору, вызывая дисбактериоз.

«Применяемые тибетские фитопрепараты и процедуры не имеют противопоказаний и подходят как для взрослых, так и для детей. Эффект от их применения настолько велик, что сохраняется долгие годы. Комплексно воздействуя на организм, они устраняют возмущение конституций «ветер» (нервная система), «слизь» (эндокринная и лимфатическая системы), «желчь» (пищеварение), воздействуя на первопричину заболеваний, активизируют защитные функции, повышают иммунитет, улучшают сон, физическое самочувствие и психоэмоциональный фон. Таким образом, идет процесс оздоровления организма в целом, без применения химических препаратов, которые особенно нежелательны в детском возрасте», – отмечает в своей книге «Сотворенное тело. Тибетская медицина для всей семьи» главный врач клиники «Наран» Светлана Чойжинимаева.

Назначение тех или иных препаратов, как и выбор конкретной методики лечения, в тибетской медицине имеет индивидуальный характер и основано на точной диагностике. Строгое соблюдение двух основных принципов тибетской медицины – индивидуального подхода и комплексного применения лечебных мер – обеспечивает высокую эффективность лечения.

Комплексные процедуры и фитотерапия, применяемые в клинике, избавят ребенка от следующих хронических заболеваний:

- тонзиллита, фарингита, гайморита, отита;
- логоневроза, энуреза, тиков, гиперактивности, рассеянного внимания, головной боли, повышенного внутричерепного давления, головокружений, обмороков;
- остеохондроза, сколиоза, кифоза, вегето-сосудистой дистонии, головных болей, синдрома хронической усталости;
- ожирения, гастрита, опущения желудка, дискинезии желчевыводящих путей, запора, диареи;
- аллергических дерматитов, бронхиальной астмы, псориаза, экземы, нейродермита, юношеских угрей и других заболеваний.

**Байкальский № 12. Чай против простудный** – оказывает противовоспалительное, противовирусное, отхаркивающее, противокашлевое действие. Повышает иммунитет, придает энергию организму.

**Чай витаминный для детей** – способствует укреплению организма, повышает иммунитет, эффективен при весенней усталости, умственном и физическом переутомлении, восполняет дефицит витаминов.

В клинике «Наран» разработана специальная программа для профилактики заболеваний «Детки, не болейте!».

Все родители хотят, чтобы их чада имели крепкий иммунитет и реже болели. Однако врачи западной медицины назначают препараты, которые чреваты губительными воздействиями на организм. Многие папы и мамы слепо следуют рекомендациям ярких рекламных кампаний. Стоят такие пилюли дорого, а особого эффекта не наблюдается.

В тибетской медицине укреплению иммунной системы уделяют особое значение. При лечении детских заболеваний врачи нашей клиники в первую очередь определяют, возмущение какой конституции вызвало нарушение здоровья ребенка. Особое внимание обращается на состояние позвоночника и положение внутренних органов (на предмет их опущения). Комплексная терапия включает внешние процедуры, посредством которых происходит согревание организма. Снимаются мышечные спазмы, устраняются энергетические блоки, улучшается циркуляция крови и энергии, питание внутренних органов, нормализуется состояние позвоночника и восстанавливается положение внутренних органов при их опущении. При точечном массаже снимаются энергетические блоки, застой в мышцах, связках, суставах, внутренних органах, и энергия начинает беспрепятственно двигаться по меридианам и каналам тела, включая ушные раковины, лицо, конечности. Точечный массаж применяется при различных заболеваниях. Иглоукалывание особенно эффективно, когда наблюдаются функциональные расстройства нервной системы, при расстройствах сна, неврозах, колющих летучих болях. Метод используется в тибетской медицине для стимуляции сил самоисцеления организма с помощью введения особых игл в биологически активные точки на теле. Для прогревания организма используются, в частности, нагретые до определенной температуры плоские камни (стоун-терапия). Основной эффект процедуры связан с улучшением обмена веществ, нормализацией работы периферической и центральной нервной систем, а также эндокринной и иммунной систем. Также эффективны согревающие



**Марика и Марк пьют «Витаминный чай для детей»**

# Это не болезнь сладкоежек

О сахарном диабете тибетские врачеватели знали уже много веков назад. Увы, данное заболевание с каждым годом молодеет. Основное коварство состоит в том, что хроническое повышение уровня сахара может долго никак не беспокоить. А через некоторое время появляются симптомы – уже не болезни, а ее осложнений!

### Не будьте небрежны

Если сахарный диабет I типа (инсулинозависимый) – это относительно редкое заболевание, то, к сожалению, сахарный диабет II типа – самый распространенный вид болезни. Основные причины диабета этого типа – результат небрежного и халатного отношения к своему организму. В течение долгого времени организм накапливает функциональные, а затем и органические нарушения – появляются они вследствие нервных стрессов и деструктивных эмоций, неправильного образа жизни и характера питания. Диабет II-го типа возникает чаще после 40-50 лет из-за неправильного образа жизни и питания. Он развивается медленно, годами и, как правило, связан с накоплением избыточного веса, а значит жира, слизи и жидкости в организме. Человек начинает хуже видеть, в запущенных случаях люди теряют зрение. Избыток сахара ускоряет отложение холестерина в стенках артерий, начинается ишемическая болезнь сердца, многократно возрастает риск инсульта, инфаркта и атеросклероза артерий ног. Еще одна мишень «сахарного» недуга – почки. Повреждаются их мельчайшие кровеносные сосуды, так называемые клубочки, фильтрующие кровь от вредных веществ. Очищающая способность почек снижается вплоть до развития почечной недостаточности, организм отравляется токсинами. В древнем трактате «Чжуд-ши» о его признаках, в частности, сказано: «Моча становится мутной, и к тому месту, где больной помочился, слетаются мухи и пчелы».

### Типы диабета

Выделено два типа развития заболевания. В Европе особенно распространен сценарий «холода». Он характеризуется общим упадком жизненной энергии в организме – инь-состоянием. Особенно подвержены ему люди конституции «слизь»: вялые, флегматичные, более 10 лет страдающие от алиментарного ожирения (почти 90% больных диабетом II типа имеют ожирение).

Из-за отложения жира во внутренних органах, особенно в поджелудочной железе, перестает вырабатываться инсулин. Глюкоза не поступает в клетки, в связи с чем повышается ее уровень в крови.

Если болезнь развивается по сценарию «жара», то происходит нарушение нормальной работы печени и желчевыводящих путей – идет возмущение конституции «желчь». Застой, а затем спазмы желчного пузыря приводят к неправильному выбросу желчи в двенадцатиперстную кишку, в проток поджелудочной железы и повреждает ее, развивая хронический реактивный панкреатит. Со временем способствует развитию сахарного диабета и может проявиться пожелтением глаз и кожного покрова, а также постоянным чувством голода и жажды, повышенной возбудимостью. В каждом отдельном случае симптомы зависят от конкретного сценария развития болезни. Этим же определяется и выбор препаратов для лечения, действие которых направлено, в первую очередь, на коррекцию возмущения конституции «слизь», «желчь» и «ветер», ставших первопричиной заболевания, а также на очищение крови, печени и всего организма.

### Поверните болезнь вспять

Врачи клиники «Наран» не только помогут остановить, но и повернуть



**Сергей Ким**, врач филиала клиники «Наран» на Войковской

болезнь вспять. За 27 лет накоплен собственный опыт лечения, способного противостоять сахарному диабету. Немаловажное значение имеет правильный подбор питания в соответствии с конституцией человека, вкусовых качеств еды, различных специй для нормализации работы внутренних органов. В собственной фитопрактике клиники «Наран» «Лотос» имеются все необходимые уникальные по своим свойствам фитопрепараты. В частности, сбор антидиабетический по типу «холод» (изготовлен по рецепту доктора Баира Чойжинимаева), тибетский чай «Желчь», тибетский чай «Слизь» и многие другие. Состоящие из растительных и минеральных компонентов, эти препараты эффективно и надолго снижают уровень сахара в крови, стимулируют пищеварение и улучшают функции поджелудочной железы, очищают печень, сосуды, желчевыводящие пути.

В отличие от официальной, тибетская медицина успешно лечит все виды и формы диабета. Только в клинике «Наран» используются все 4 метода тибетского лечения сахарного диабета: образ жизни, характер питания, внутренние препараты и внешние процедуры. Коррекция питания + фитопрепараты являются основными инструментами, которые освобождают клетки печени от жира и слизи. Тем самым позволяя восстановить ее функции.

Только комплексное лечение помогает людям избавиться от этой болезни и избежать ее осложнения. Особенно диабет II типа по европейской классификации, который теперь встречается даже у маленьких детей.



Книги главного врача, основателя клиники «Наран» Светланы Чойжинимаевой для тех, кто не желает сдаваться. Кто верит, что диабет – это не приговор, и готов к упорной борьбе ради возвращения к полноценной жизни. В своих изданиях доктор Светлана Чойжинимаева делится собственным многолетним опытом лечения одного из самых серьезных недугов. Приобрести книги можно во всех филиалах клиники «Наран», а также через интернет-магазин: [www.naranfito.ru](http://www.naranfito.ru)

**Байкальский № 1. Сбор Антидиабетический по типу «жар», для людей конституции «Желчь».**  
**Байкальский № 2. Сбор Антидиабетический по типу «холод», для людей конституции «Ветер» и «Слизь».**  
Способствует очищению клеток поджелудочной железы от излишков желчи, повышая их восприимчивость к инсулину и способность поглощать глюкозу из крови, оказывает благотворное влияние на поджелудочную железу.



## На благо наших пациентов

### Кинезиотейпирование – современный олимпийский тренд от «Наран»

Кинезиотейпирование – прекрасный метод профилактики растяжений мышц и травм при занятиях спортом и активном отдыхе. Это быстрый и доступный способ борьбы с «забитыми плечами», болями между лопаток и в пояснице, «туннельным синдромом», – подчеркнул Санал Насунов.

В первую очередь необходимо снять боли и воспаление. Врач клиники «Наран» делает это с помощью иглоукалывания, глубокого точечного массажа, вакуум-терапии, стоун-терапии и, при необходимости, фитопрепаратов. Для большей эффективности можно

совмещать различные виды лечебных процедур с кинезиотейпированием. Применение данного метода даёт возможность обеспечить повреждённым мышцам и сухожилиям непрерывную поддержку и повысить их устойчивость при длительных нагрузках, уменьшить боль и воспаление, привести в норму тонус мышц.

Сфера применения кинезиотейпирования чрезвычайно широка: от головных болей до решения проблем опорно-двигательного аппарата. Несмотря на кажущуюся простоту использования кинезиотейпов, для

достижения максимальных результатов и во избежание травм необходимо обладать рядом определенных знаний и умений.

– Обратите внимание, аппликации каждому пациенту клеятся индивидуально, особенно это необходимо учитывать при патологии мышц, связок, суставов. Чтобы добиться максимальной эффективности применения тейпов, обращайтесь за профессиональной помощью в клинику «Наран», – подчеркнул Санал Насунов.



Врач Санал Насунов



Врач Даидондог Батзая

### «Тонкий» метод

Иглоукалывание – древнейший метод тибетской медицины, способный буквально творить чудеса, и входит в пять самых важных внешних процедур. Среди способов регуляции энергетической системы организма человека является одной из самых эффективных.

– Эта уникальная терапевтическая практика используется в тибетской медицине для стимуляции сил самоисцеления организма с помощью воздействия на определенные точки по всему телу, – подчеркивает врач.

Иглоукалывание изгоняет болезни из сердца, лечит болезни безумия, косноязычия, заикания, улучшает движение энергии и кровотока в организме. А также растворяет скопившиеся опухоли по ходу сосудов, в полых и плотных органах; снижает жар в теле. Проколы иглой помогают справиться с одышкой, скоплением слизи в бронхах, болезнями суставов, головокружением, шумом в голове и ушах, с онемением и одеревенением мышц тела; удаляют гнойные пробки из любых мест.

В каноне тибетской медицины XIII века трактате «Чжуд-Ши» древние врачеватели отмечали, какие заболевания излечивает иглоукалывание: «болезни крови, гноя и суставной жидкости, которые не поддаются другим средствам лечения».

Имеются крайне редкие противопоказания. Метод иглотерапии в умелых руках врача, особенно в сочетании с другими методами, что делается только в клинике «Наран», излечивает любые болезни.

## С благодарностью к «НАРАН»

### Мой лечащий врач – прекрасный доктор

В филиал клиники «Наран» в Санкт-Петербурге обратилась в прошлом врач-стоматолог **Лидия Тарасова**. После выхода на пенсию женщина работает администратором Петропавловской крепости. Пациентка жаловалась на постоянные боли в спине и боли в тазобедренном суставе (коксартроз). После прохождения комплексного курса – точечного энергетического массажа, вакуум-терапии, иглорефлексотерапии, стоун-терапии и курса фитотерапии – боли в тазобедренном суставе значительно уменьшились, пациентка уже могла спать на боку.

Повысился жизненный тонус организма, появились силы.

– Мои проблемы со здоровьем начались лет 15 назад. Опыт общения с официальной медициной был не совсем комфортным. Практически помочь мне не смогли. О «Наране» случайно узнала из газет. Я не могла принимать антибиотики и поэтому решила обратиться к тибетской медицине, – рассказала она. – Мне помогли фитопрепараты и комплексное лечение. Мой лечащий врач **Этигэлма Баторовна** – просто прекрасный доктор! Она объяснила мне, как правильно питаться и как себя вести

в нашей повседневной жизни. Я очень благодарна ей. Все комплексные процедуры мне понравились и, главное, улучшили, мое здоровье. Я пожелаю бы всем людям обращаться в клинику «Наран». Здесь поправляют здоровье и вселяют жизненные силы и веру в свое здоровье.



Лидия Тарасова со своим лечащим врачом Этигэлмой Долоновой

### Благодарю «Наран» стихами



79-летний **Сергей Плотников** обратился в филиал клиники «Наран» в Екатеринбурге с жалобой на высыпания на коже, особенно в области лучезапястных суставов, сильный зуд, расчесы. Пожилого мужчину также одолевали болезненность и дискомфорт в шейном отделе, тяжесть в затылочной области, колебания артериального давления и нарушение сна. У 79-летнего пациента был диагностирован атопический дерматит, дорсопатия шейного отдела позвоночника, артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. Лечащий

врач **Ирина Сайдуикова** провела своему пациенту 11 лечебных сеансов иглорефлексотерапии, точечного массажа, моксотерапии, вакуумтерапии и фитотерапии. Улучшение общего состояния у пациента отмечалось уже с первых сеансов, тяжесть и боль в шейном отделе с каждой процедурой массажа уменьшалась, менее заметны стали высыпания на кожном покрове, стабилизировались давление и ночной сон. По завершении курса лечения пациент почувствовал прилив сил и жизненной энергии. Каждому сотруднику клиники «Наран» я хотел бы выразить признательность и благодарность за

теплое отношение ко мне стихотворением Александры Середы из г. Запорожье:

Я вижу твой лик,  
Словно вижу добро без примеси зла,  
А там за лицом светится народ,  
Там улица, стешка, дела.  
Там нет человека, который душой –  
Ко мне, напрямик.  
Там лица!... И город такой же чужой,  
Как инопланетный язык.

На фото слева: Сергей Плотников со своим лечащим врачом Ириной Сайдуиковой

## Клиника «НАРАН» – 27 лет успешных результатов

### МОСКВА

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

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

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

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

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

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

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

### КАЗАНЬ

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

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

### ЕКАТЕРИНБУРГ

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

### ВЕНА (АВСТРИЯ)

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

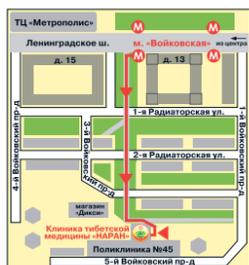
NARAN.RU

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

Первое медицинское  
интернет-радио  
NARANFM.RU



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



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

### м. «Войковская»

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



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

### м. «Красные Ворота»

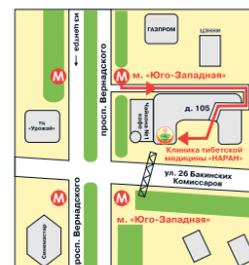
Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипломатической Академии МИД России



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

### м. «Таганская»

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



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

### м. «Юго-Западная»

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