



ВЕСТНИК

ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 5 (164) май 2014 г.
Выходит с июня 2005 года
www.naran.ru

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»
Лечение без операций, гормонов и таблеток

ПРИТЛАЩАЕМ

в клинику тибетской медицины «Наран»
НА ЮГО-ЗАПАДЕ МОСКВЫ



Филиал переехал с ул. Удальцова

на проспект Вернадского, д. 105, корп. 4 (м. Юго-Западная)

(495) 510 39 61, 8 906 758 28 11

ДАЧНЫЙ СЕЗОН!

Совершая трудовые подвиги на даче,

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ

1-2 раза в неделю в будние дни!

Пусть дачные работы будут в радость и прибавят вам здоровья,
а не отнимут его!

(495) 221 21 84



Дай Бог вам, ветераны, долгих лет!

Пусть небо ваше чистым будет,

Не гаснет радостей звезда!

Спасибо вам, что мы войны не знали,

Что вы нам жизнь своею жизнью дали!

ДАЙ БОГ ВАМ, ВЕТЕРАНЫ, ДОЛГИХ ЛЕТ!

Весь май

В ЧЕСТЬ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

Ветеранам Великой Отечественной войны и труженикам тыла

СКИДКА 30%
на фитотерапию

С 1 ПО 15 МАЯ
ОБРАТИВШИМСЯ В КЛИНИКУ

СКИДКА 30%,
льготникам **50%**

Слово главного врача

Особый взгляд
тибетской
медицины
на аллергию

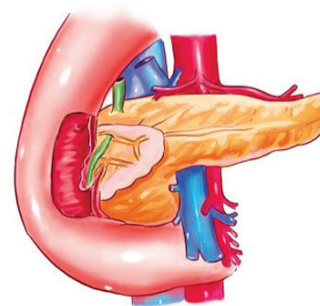
– стр. 2



Практика тибетской
медицины

Худеем
по-тибетски
ЛЕГКО И ПРОСТО

– стр. 4



Здоровье человека

«Младшая
царица»,
пожирающая
саму себя

– стр. 6



СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., заслуженный врач Республики Бурятия:

ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ НА АЛЛЕРГИЮ

В современной медицине термином «аллергия» обозначается повышенная чувствительность организма к тому или иному веществу - аллергену. Общее понятие аллергии может объединять в себе несколько заболеваний, таких как поллинозы (аллергия на пыльцу растений), пыльцевой ринит, пыльцевой конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки глаз), крапивница и отек Квинке (воспаление кожи и подкожной клетчатки, слизистой рта, губ).

Тибетская медицина считает аллергию проявлением общего неблагополучия трех регулирующих начал ветер, желчь и слизь организма человека. Причины дисбаланса различны. Это и наследственные факторы, и хронические заболевания печени, кишечника, а также столь распространенные издержки современной жизни как однообразное питание, стрессы, депрессия, хроническая усталость. Нарушение равновесия приводит к тому, что организм начинает бурно реагировать на привычные вещества, содержащиеся в пище, воздухе или воде, воспринимая их как чужеродные и опасные. Имунная система, стремясь обезвредить аллергены, вырабатывает антитела, что проявляется в виде аллергической реакции: от легкой формы – покраснения, сыпи или зуда до более тяжелой, например, повышенная температура или астматического приступа. Согласно тибетской медицине, через кожу «болезни входят и выходят из организма». Иначе говоря, кожа, наряду с легкими и почками, является важным органом выделения. В том случае, когда внутреннее равновесие нарушено, организм стремится избавиться от токсинов наиболее доступными способами, в том числе и через кожу.

Особенности проявления аллергии у представителей конституции ВЕТЕР

Возмущение конституции ветер у его представителей проявляется в неустойчивом эмоциональном состоянии, возрастает тревожность и неуверенность, появляются страхи, сильная зависимость и привязанность к кому-либо или чему-либо. Движение энергии и нервных сигналов к коже затрудняется, нарушается её кровоснабжение. Кожа становится сухой, шелушится, возникает нервный зуд. Характерным примером является образование перхоти и зуд кожи головы после пережитого эмоционального стресса. Нервный стресс и тревожность так-

же часто становятся причиной обострения псориаза. У людей пожилого возраста на фоне нервных перегрузок может развиться дерматоз и дерматит нервного происхождения. Для людей типа ветер типична так называемая «холодовая аллергия», которая появляется в зимнее время. Низкая температура окружающей среды усиливает внутренний холод, особенно если человек злоупотребляет «холодными» инь-продуктами. На коже, особенно на открытых её участках, появляются трещины, шелушение, она начинает кровоточить, нарушается кожная чувствительность. При этом отмечается заложенность носа, пропадает обоняние и вкус, наблюдается покраснение глаз и слезотечение. На нервный стресс реагируют одновременно с кожей и ногти, и волосы, которые становятся хрупкими, ломкими, сухими. С наступлением лета представители конституции ветер чувствуют себя счастливыми, комфортно, они забывают о своих «блячках» и наслаждаются жизнью.

ЖЕЛЧЬ

Представители конституции желчь весной и летом впитывают в себя тепло как солнечные батареи и только глубокой осенью у них начинают проявляться кожные заболевания, реакции на химические лекарства, пищевые продукты с кислым вкусом и т.д. К возмущению конституции желчь в первую очередь приводит неправильное питание и нездоровый образ жизни, что больше всего присуще людям среднего возраста. Эмоциональная несдержанность, гневливость, чрезмерное употребление алкоголя, жирной и острой пищи излишне активизируют печень, увеличивают выработку желчи. Печень у людей-желчи работает зимой на полную мощь. В середине и в конце весны у них обостряются болезни желчи, и энергия печени начинает истощаться. У таких людей кожа становится горячей и шершавой на ощупь, приобретает нездоровый красный цвет. Как проявление аллергической реакции – отёк и зуд кожных покровов. Для конституции желчь характерны такие аллергические заболевания, как псориаз (развивается по «горячему типу»), атопический дерматит, дерматоз, нейродермит, экзема, рожистое воспаление, отёк Квинке. Представители конституции желчь очень эмоционально, бурно реагируют на замечания, критику и этим будоражат печень, увеличивая её активность. Организм отвечает на это адреналовым кризом: повышается артериальное давление, учащается пульс, мочеиспускание, кожа выделяет подкожное сало и соль, ладони и подошвы ног потеют. В подкожных областях усиливается потоотделение, подтачивается работа сальных желёз (кожа не только краснеет, выделяет пот, но и блестит, лоснится от избытка жира). Так как люди-желчи бурно реагируют на различные запахи (духи и одеколоны с

резким ароматом, лакокрасочные средства, бензин и т.д.), то у них часто наблюдаются симптомы бронхиальной астмы по атопическому типу, аллергический кожный зуд от контактов с химическими реагентами, лекарствами и даже от одежды.

СЛИЗЬ

Конституция слизь – холодной природы, её стихией являются земля и вода. С наступлением тепла, во второй половине мая, июне-июле представитель конституции слизь начинает принимать солнечное тепло и «прогреваться». С приходом весны к нему приходит и аллергия, проявляются признаки ринита, кашля, астматические симптомы. От солнечного прогрева у людей слизи организм начинает вытесняться холод, излишки слизи выходят наружу.

Среди причин возмущения конституции слизь – неправильное питание, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, длительное воздействие холода и сырости. Кожа у них бледная, на ощупь холодная и липкая, выделяет обильный холодный пот. Кровь застаивается, становится «холодной» из-за избытка слизи, в организме появляются очаги хронической инфекции. Аллергические реакции развиваются вследствие неправильного питания, употребления холодных продуктов, кисломолочной продукции, холодной воды, хлебобулочных изделий, картофеля, сырых овощей и фруктов, бутербродов и т.д. В организме человека, особенно принадлежащего к конституции слизь, развиваются симптомы несварения, вследствие чего кровь становится холодной, насыщенной «плохими» элементами, вязкой и слизистой. По перечисленным выше причинам, слизь в большом количестве начинает скапливаться в желудке, кишечнике, что вызывает запоры. Слизь много в носу, трахее, бронхах, легких и других органах. При определенных условиях (даже при употреблении очень горячей еды, острой, соленой) у обладателя конституции слизь начинается обильное выделение слизи через ближайшие двери – глаза, нос, рот, мочевой пузырь, анус, вагина. Но чаще всего выделение слизи отмечается в верхней части тела в виде ринита, кашля, приступов удушья, отека Квинке.

Для людей конституции слизь характерны гнойничковая сыпь, мокнущие нарывы, незаживающие раны и язвы. Они страдают болезнями «холода» кожи: хроническая угревая сыпь, дерматит конечностей и пальцев (акродерматит), рожистое воспаление варикозный дерматит. Людей именно этой конституции чаще всего поражает также аллергический ринит, который проявляется заложенностью носа, слезящимися глазами, чиханием, приступами удушья, слабостью. Аллергическому риниту часто сопутствует конъюнктивит и бронхиальная астма. Излишнее накопление влаги и слизи в

организме приводит к разрастанию полипов на слизистой и носовых пазух, которые вызывают затруднение дыхания. Слизь накапливается и в бронхах, сужая их просвет, и становится причиной хронического бронхита и бронхиальной астмы.

Таким образом, аллергия – это не что иное как расстройство трех регулирующих систем нашего организма ветер – нервной системы, запускающей все процессы в организме, слизь – лимфатической и гормональной системы, отвечающей за выработку слизи, жира, лимфы, гормонов и жидкости, а также желчи, обеспечивающей теплообмен и пищеварение в организме. Если расстройства трех доша зашли слишком далеко, то заболевания носят длительный характер. Дисгармония в этих важных системах может привести в дальнейшем к более тяжелым последствиям: системным заболеваниям уже при других условиях.

В целом, главной особенностью методов лечения тибетской медицины является направленность на восстановление нормальной работы всего организма и можно уверенно говорить, что аллергию, опухоли, сердечно-сосудистые заболевания тибетская медицина лечит эффективно. Сегодня, оглядываясь на опыт прошлых лет, мы можем с уверенностью сказать, что аллергия – это не приговор. Применение методов тибетской медицины и современной науки позволяет справляться с этим тяжелым заболеванием и давать рекомендации, которые помогают нашим пациентам не только облегчить аллергическую реакцию, но и избавиться от нее навсегда. Наиболее важным моментом в лечении аллергии является правильное питание и образ жизни, который игнорируется современной цивилизацией. Правильно подобранное питание – это первый путь к выздоровлению.

Практические рекомендации

- Горсть луковой шелухи помыть, залить стаканом кипятка и закрыть крышечкой. Дать настояться до цвета крепкого чая, пить 2-3 раза в день в горячем виде, при сильной заложенности носа можно выпить сразу два стакана.
- Полезно прогреть область гайморовых или лобных пазух, а также ступни ног полными сигарами или мешочками с подогретой крупной каменной или морской солью, сваренным вкрутую яйцом. Длительность прогревания - 15 минут детям, до 30 – взрослым, 1-2 раза в день.
- Хороший эффект дает точечный массаж: возле крыльев носа, в середине носогубной складки, вдоль носа, под глазами на середине щеки. Тщательно помассируйте также ладони, ступни, ушные раковины, это даст энергетическую подпитку организму.



Дарья Ткачева, пациентка клиники «Наран»:

«НАРАН» НЕ ДАСТ ШАНСА АЛЛЕРГИИ!

Впервые мне пришла в голову мысль обратиться к тибетской медицине, когда лежала с сыном Марком в Тушинской больнице. Там был мальчик, родители которого обращались к тибетским медикам. Прошло какое-то время, находясь на приеме в районной поликлинике, я сказала, что хочу показать ребенка тибетским медикам, и врач, представьте себе, дает мне адрес клиники «Наран» с прекрасными рекомендациями, говорит, что там избавили ее от межпозвоночной грыжи. В истекшем году мы прошли курс лечения

и взяли еще несколько сеансов, потому что Маркуше очень пошло на пользу все это. Мы болеем с рождения, с трех месяцев, сейчас нам пять полных лет. Изначально была аллергия пищевая, через два года началась дыхательная аллергия, после первого отека Квинке.

В прошлом году, в период цветения, у него был сильнейший отек Квинке. Мальчик был абсолютно отечный. После этого началась дыхательная аллергия. Было подозрение на бронхиальную астму. Мы бесконечно мотались по разным врачам, консультировались, всячески пытались изменить ситуацию.

После того как мы уже победили кашель, началось уличное цветение, появились какие-то новые виды комаров и у нас - кра-

пивница, спустя три недели – еще одна, которая закончилась вторым отеком Квинке на укусе насекомого.

В итоге, мы прошли сильнейший курс гормональной терапии, несколько дней капельниц. Дня 4 или 5 нам кололи гормоны в большом количестве. Выписали нас как-то очень ускоренно из Тушинской детской городской больницы. После этого начались разные перипетии - ложные крупы, носовое кровотечение, перепады температуры в течение дня и т.д. Появилась сильнейшая и очень тревожная, на мой взгляд, проблема – верхняя половина туловища горячая, нижняя – холодная.

Безгранично благодарна врачам клиники «Наран». Нам назначили курс массажа в

комплексе программы «Детки, не болейте!». Где-то после семи сеансов сосуды стали восстанавливаться, сейчас у него нормальный кровоток. Во что бы это могло вылиться, если бы нас не пролечили здесь, неизвестно. Проблема наша поддалась не сразу, но ушла большей частью. Чувствует себя мой ребенок лучше.

Давала с утра лекарство, которое ему положено, заложенность носа уходит на 95%. Ребенок набрался сил, у него перестали болеть суставы, а это были активный артрит, огромные раздутые аллергические суставы, не мог разгибать их, жаловался также на лодыжку. С тех пор решили обязательно ходить лечиться в клинику тибетской медицины. Муж мой, при всем своем скептицизме, руками и ногами за «Наран». Считает, что нужно ходить еще. Доктор Майлас прописал жемчужные пилюли и тибетские фитосборы. Мы очень благодарны клинике «Наран». Огромное спасибо!

НЕ ПЕЧАЛЬТЕСЬ – ПОЙМИТЕ, ЧТО НЕТ НИЧЕГО НЕПОСТОЯННОГО



В ФОКУСЕ



Владислав Лян, врач клиники «Наран», м. Юго-Западная, Член Международной ассоциации врачей тибетской медицины, врач высшей квалификации

Сострадание – это когда болезнь пациента проецируешь на себя

Сегодня в нашем обществе не так много людей, которые избирают помощь ближнему делом всей своей жизни. Поэтому на этом безотрадном небосклоне совсем по-особенному выглядят врачи, связавшие свою жизнь с тибетской медициной, сочетающие высокий профессионализм с буддийским состраданием к людям.

– Владислав Григорьевич, расскажите немного о себе. Где вы родились? Где ваша родина? Чем занимались Ваши родители?

– Родина моих предков – Корея, а я родился на Дальнем Востоке, в Хабаровске. Мои родители были врачами, отец – хирург, мама работала ЛОР-врачом, поэтому можно сказать, что я потомственный врач. Окончил Ташкентский государственный медицинский институт. Прошел интернатуру в г. Ташкенте, стажировку по иглоукалыванию в Ташкенте и Москве.

– Когда вы впервые услышали о тибетской медицине? Чем она заинтересовала вас?

– О тибетской медицине я впервые услышал, когда учился в школе. Я знал, что в Россию тибетская медицина пришла из

Тибета и Монголии, а в 1741 году Указом императрицы Елизаветы Петровны буддизм, а вместе с ним и тибетская медицина были признаны в Российской империи официально на государственном уровне. И как-то так получилось, что я случайно обнаружил дома книгу «Чжуд-ши» и начал читать ее. Она заинтересовала меня совершенно необычным подходом в лечении больных. Так что, мое знакомство с тибетской медициной началось еще в юности. Практикой тибетской медицины занимаюсь давно, имею достаточно большой опыт в этой области, у меня было много Учителей – тибетских и монгольских. В клинике «Наран» работаю более пяти лет и горд тем, что мы приносим реальную помощь людям.

– Можете ли вы вспомнить историю с пациентом, который особенно запомнился вам? Расскажите о нем.

– В моей памяти запечатлелась пациентка с очень сложным заболеванием – системной красной волчанкой (болезнь Либмана-Сакса). На фоне лечения методами тибетской медицины она отказалась от гормонотерапии, и мы вместе с нею достигли почти полного излечения. Эта женщина вызвала уважение своей железной

волей и дисциплинированностью. Она не жалела себя и полностью доверяла мне. В моей медицинской практике это один из самых удачных случаев.

– Что такое сострадание в вашем понимании?

– Сострадание – это когда всю болезнь пациента проецируешь на себя и начинаешь понимать его полностью.

– Когда мы страдаем от болезней, то в глубине души вопрошаем небеса: «За что, Господи?». Действительно – за что, как вы думаете?

– Я думаю, что причину болезни не всегда надо искать в себе, но и в жизни предыдущих своих поколений, ибо сказано, что совершенные нами грехи могут передаваться потомкам до седьмого колена.

– Что вдохновляет вас в этой жизни? Какая главная черта вашего характера?

– Меня многое вдохновляет – Достоевский и Ремарк, Абдуллаев и Акунин, путешествия, книги по истории, спорт, мои родные и близкие и, самое главное, улыбки на лицах пациентов

– Чего вы пожелали бы всем людям?

– Мира, добра, любви и здоровья.

Беседавала Долгор Аустермонас

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН «SHOP-TIBET»

НЕТ – ТАБЛЕТКАМ, ДА – ТРАВАМ!

В мировой практике большая часть лекарственных средств содержит в своей основе растительное сырье. В некоторых случаях лекарственные травы и растения используются без переработки, а многие виды применяются как исходный материал для изготовления того или иного препарата. Лекарственные травы играют большую роль на ранних этапах развития заболевания в силу их малой токсичности и смягченного влияния на организм. На этапе разгара болезни травы необходимы для уменьшения побочных эффектов, усиления полезных свойств основных лекарственных препаратов и поддержания резервов организма.

Использование лекарственных растений и трав для лечения самых разных заболеваний и недугов дает потрясающие результаты. Для усиления эффективности использования растительных средств необходимо придерживаться правил сбора и хранения лекарственных растений. Магазин "Золотой лотос" представляет на российском рынке товары ведущих производителей трав и травяных сборов, арома-

тических и массажных масел, продуктов здорового питания (в том числе травяные чаи, органические сладости, специи и пряности), а также товары для йоги, массажа и медитации. Ассортимент магазина постоянно расширяется. Наша компания является не только дистрибьютором, но и производителем товаров для здоровья, используемых в тибетской, китайской, аюрведической, классической и народной медицине. Ассортимент компании включает наиболее интересные и пользующиеся высоким спросом товары лечебного и оздоровительного направления, а также косметические товары косметические и эфирные масла и многое другое.

Почему стоит выбрать наш интернет-магазин?

– Основная специализация интернет-магазина «Shop-tibet» – торговля натуральными целебными средствами, в перечень которых входят фитопрепараты, фитосборы, косметическая продукция, созданная на основе натуральных растений.

– Вся наша продукция сертифицирована и тщательно подобрана

– В нашем интернет-магазине индивидуальный подход к каждому клиенту

– Можно легко и быстро заказать полезные товары, не выходя из дома

– Мы доставим Ваш заказ быстро и в удобное для вас время и место

– Для Вашего удобства в нашем магазине представлены фотографии и описания товаров, к каждому товару имеется подробная аннотация. Наша продукция имеет необходимые сертификаты.

– Вы гарантированно застрахованы от покупки некачественной продукции

– В нашем интернет-магазине гибкая система скидок и индивидуальный подход к каждому клиенту.

– В нашем интернет-магазине опытные врачи Вас проконсультируют по правильному выбору препаратов, а также по применению приобретенных товаров.

– Вы можете выбрать наиболее подходящий способ оплаты и доставки заказа.

Наши товары рассчитаны на широкий круг потребителей. Закупку товаров у нас можно производить как в розницу, так и оптом. Для оптовых клиентов мы предлагаем специальные условия и цены. У нас можно приобрести и заказать как мелкие, так и крупные партии товара с доставкой в любую точку России удобной для Вас транспортной компанией. По Москве и Московской области осуществляем экспресс-доставку оптовых заказов бесплатно. Если у Вас возникли вопросы, касающиеся работы магазина, или Вы готовы нам предложить сотрудничество, мы всегда рады вашим звонкам, письмам и сообщениям в чате магазина. Пожалуйста, связывайтесь с нами в случае появления любых вопросов по поводу описания товаров, способов оплаты и доставки, качества продукции.

Минимальный заказ от 500 рублей.

Контакты магазина:

«Золотой лотос», 5-Войковский проезд, д. 12

Телефон: +7 (495) 2551089, +7 (985) 6418369

E-mail: INFO@SHOP-TIBET.RU

По вопросам оптовых поставок

Запросить оптовый ПРАЙС ЛИСТ Вы можете

по e-mail: soela_rad@mail.ru

Тел. 8-926-166-50-11

Будем рады!

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Баночный массаж – опасений НЕТ

Первыми банки начали применять еще в древности китайские врачеватели. Они полагали, что лечение ими повышает сопротивляемость к вредному воздействию, активизирует циркуляцию крови и жизненной энергии «ци». Когда банка прикасается к телу больного, внутрь засасывается кожа. Это ведет к увеличению притока крови к этому участку. Банки активно стимулируют кровообращение, способствуют обновлению клеток организма, улучшают обмен веществ. При этом подобным методом лечили не только простуду. Баночное лечение помогает при головной боли, болях в животе, спине, пояснице, в суставах. Ими лечили головокружение, кашель, астму и даже понос. А сегодня в моду вошла вакуумная терапия, в которой как раз и используют банки разных объемов и конфигураций: большие и маленькие, медные, резиновые, магнитные и обычные стеклянные. Сторонники вакуум-терапии не сомневаются, что с помощью банок можно вылечить самые разные болезни. Одной из причин нелюбви к лечению банками порой являются пятна, которые остаются после этой процедуры на коже. Считается, что это обычные синяки. Однако, специалисты, разрабатывавшие и внедрившие практику вакуум-градиентной терапии (метод глубокой проработки тканей), утверждают, что это никакие не гематомы, а своеобразный выплеск крови через стенки сосудов. В этих «синяках» находятся не только элементы крови, но и белковые субстраты плазмы крови, физиологически активные вещества, такие как гистамин, простагландины, нейромедиаторы, гормоны и др. То есть «шлаки», которые только таким образом удаляются. Причем по окраске пятен после процедуры можно сказать, насколько далеко зашла болезнь и насколько засорен шлаками организм.

Доказано, что банки прекрасно рассасывают жировые отложения, без пластической операции подтягивая и корректируя контуры фигуры. Всего-то неудобств: пара недель с пятнистой спиной. Зато эта самая спина скоро поразит окружающих стройностью и женственностью. Банки ускоряют микроциркуляцию крови, лимфы и межклеточной жидкости в коже, мышцах, связках и сухожилиях, а также в рефлекторно связанных с ними органах, устраняют застойные явления, выводят токсические продукты обмена веществ, активизируют функции внутренних органов. Прогревание больших участков поверхности тела способствует притоку крови и рассасыванию целлюлитных отложений, снимает отечность и рыхлость. Постановка банок оказывает улучшает кровообращение и питание тканей, снимает воспаление и напряжение в мышцах и позвоночнике, способствует сохранению молодости и хорошего здоровья, поскольку, чем гибче позвоночник, тем длиннее жизнь.

Светлана Лхасаранова,
врач клиники «Наран», м. Войковская



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



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

ВЕСНЕ НАВСТРЕЧУ!

ХУДЕЕМ ПО-ТИБЕТСКИ ЛЕГКО И ПРОСТО

Говоря о проблеме лишнего веса, многие люди полагают, что это лишь косметический недостаток. Но они глубоко заблуждаются, так как установлено, что если у женщины окружность талии превышает 88 см, а у мужчин – 102 см, то есть все основания задуматься не только о красоте, но и о здоровье.

Избыточная масса тела, или ожирение – это накопление питательной энергии в виде жировой ткани, превышение идеального веса более чем на 20%. Именно с избыточным накоплением жировой ткани связаны все негативные последствия для организма (артериальная гипертония, гиперхолестеринемия, атеросклероз сосудов головного мозга и сердца, сахарный диабет, онкологические заболевания, моче- и желчнокаменная болезни и т. д.). В норме стабильность веса поддерживается правильным питанием, соотношением между расходом калорий и их поступлением с пищей.

ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ!

Согласно тибетской медицине, никаких специальных и искусственных средств не должно существовать, так как природа – мать всякой жизни, сама великая целительница. Болезни и горе, подобно преступлению и наказанию, происходят от плохого поведения, то есть неведения, которое нарушает порядок Вселенной и внутренний мир человека. Для того, чтобы обрести здоровье, а также сохранить его на долгие годы, нам достаточно жить и питаться в соответствии с этим порядком. Именно пренебрежение им и безрассудное поведение являются причиной несчастий. Наше поведение это следствие неправильного образа мысли и способа питания. Ведь древние говорили, что лучше быть «жизнерадостным и энергичным с легкостью в желудке, чем успокоенным с тяжестью в животе».

По некоторым оценкам ученых, до 90 процентов всех болезней желудочно-кишечного тракта происходит от неправильного питания, а в 80–85 процентах случаев возможно излечение одной лишь диетой. Согласно тибетской медицине, все продукты питания следует рассматривать как лекарства или как яды, и поэтому, принимая ту или иную пищу, человек либо укрепляет, либо ослабляет свой организм. Для того, чтобы понять, как правильно питаться и что под этим подразумевается, необходимо иметь хотя бы малейшее представление о том, как работает наша «химическая лаборатория» – желудочно-кишечный тракт.

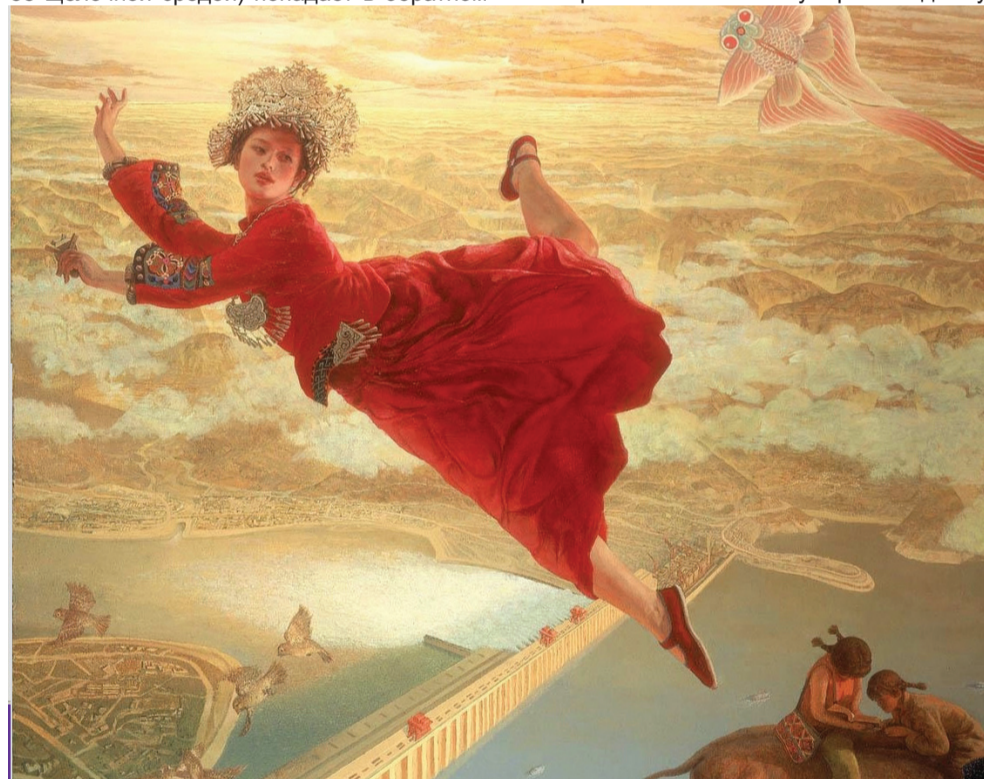
КАК РАБОТАЕТ

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ?

Съеденная нами пища подвергается физическим (размельчению, перемешиванию, растворению) и химическим изменениям: дальнейшему размельчению белков, жиров, углеводов. В результате их распада образуются аминокислоты, жирные кислоты, углекислый газ, вода, выделяется энергия – тепло. Для успешного расщепления пищи необходимы ферменты: протеазы – для расщепления белков, липазы – жиров, амилазы – углеводов. В результате химической переработки пищи наиболее необходимые, простые химические соединения поступают в кровь через стенку пищеварительного тракта и используются организмом по назначению, а непереваренные остатки пищи выбрасываются из организма. Каждый отдел желудочно-кишечного тракта обрабатывает пищу только ему присущими реактивами – ферментами. Каждый отдел имеет для этого свою химическую среду и к стати, эти отделы строго отделяются друг от друга клапанами.

Очень легкая и в небольшом количестве пища задерживается в желудке до 1,5-2 часов, но тяжелая (особенно, если на ночь съедено много мяса или рыбы) может находиться там до 6-8 часов. А это приводит к очень долгому, затяжному расщеплению белков, которые перевариваются не до конца. Остаются промежуточные продукты белкового обмена (индол, скатол и т.д.), они вызывают гниение, брожение, неприятный запах изо рта. Это может случиться и из-за сниженного выделения желудочного сока, если стенки желудка вялые, плохая пери-

стальтика (движение) стенок. Поэтому белковую пищу лучше употреблять в первой половине дня. Далее пища переваривается в 12-перстной кишке, куда открываются протоки двух желез печени и поджелудочной железы. Переваривание происходит уже в щелочной среде. Сок поджелудочной железы очень богат ферментами, расщепляющими любую пищу. Желчь также имеет щелочную среду, в ней содержатся холестерин, жиры, слизь, желчные кислоты, билирубин и неорганические соли. Вот почему при застойных явлениях в желчном пузыре и печени все компоненты желчи могут «склеиваться» между собой и образовывать камни: билирубиновые, солевые, холестериновые. При нададе (опущении желудка) сфинктеры между желудком и луковицей 12-перстной кишки ослабевают, и вследствие этого содержимое 12-перстной кишки (т.е. желчь с ее щелочной средой) попадает в обратном



направлении в желудок. Вот вам и причина развития эрозий и язв желудка, появления болей и изжоги даже при пониженной кислотности. При антиперистальтике желудка желчь может забрасываться даже в пищевод и вызывать в нем образование эрозий, а, в конечном счете, это может явиться причиной сужения пищевода и даже рака. Содержимое желудка с его резко кислой реакцией также может попадать в тонкий кишечник и вызывать заболевания.

Кишечный сок, вырабатываемый в тонком и толстом кишечнике, способствует дальнейшей переработке пищи, особенно белков – их гидролизу, до простых аминокислот. Углеводы расщепляются до простых сахаров и из кишечника же всасываются в кровь и поступают в печень. В тонком и частично толстом кишечнике происходит всасывание в кровь аминокислот, сахаров, жирных кислот, витаминов для нормальной жизнедеятельности организма.

Именно в толстом кишечнике мирно, а иногда и не очень, обитают различные микроорганизмы. Они живут и размножаются за счет пищевых отходов, выделяют в свою очередь в кишечник свои отходы и тем самым отравляют наш организм. Но есть среди них нужные молочнокислые бактерии, которые уничтожают гнилостные микроорганизмы. Это явление впервые открыто великим русским ученым И.И. Мечниковым. В связи с этим становится понятным его призыв употреблять как можно больше кисломолочных продуктов.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ СМЕШИВАНИИ РАЗНЫХ ПРОДУКТОВ

Если мы питаемся, как говорят, чем Бог послал, смешиваем самые разные продукты, то, естественно, мало-помалу, поэтапно срываем работу внутренних органов: клапанов (сфинктеров), пищеварительных желез (слизистой желудка, печени, поджелудочной железы). Создается ситуация смешивания химических реактивов (сред) всего желудочно-кишечного тракта, а вследствие этого перерождение слизистой оболочки пищевода, желудка, 12-перстной кишки, нарушается микрофлора толстого кишечника. Срыв работы клапанов и смешивание пищи, а значит, и химических сред – главный бич здоровья человека. Вот вам причина развития гастрита, панкреатита, холецистита, язвенной болезни, рака – ведь под влиянием смешанной пищи происходит инфицирование протоков желчного пузыря и поджелу-

по органам пищеварения и регулирует процессы избавления, очищения организма от переработанных продуктов – «нечистот» (кала, мочи, пота). Кроме того, система *ветер*, поддерживая жизнь, регулирует работу сердца и органов дыхания, осуществляет кровообращение, циркуляцию энергии в теле и половые функции. При остром нарушении данной системы наблюдаются параличи, инсульты, невралгии.

Система *желчи* отвечает за энергетику организма. Она переваривает поступающие в организм питательные вещества, разбирает более сложные макромолекулы на мелкие соединения, участвует в разложении химических реакций для выбора необходимых организму комплексов (белков, аминокислот, витаминов и других комплексов – «кирпичиков»), высвобождая при этом энергию для поддержания жизнедеятельности всего организма. Желчь участвует в кровотоке, окрашивает кожные покровы и слизистые оболочки, регулирует функции сердечно-сосудистой системы. Именно она определяет ясность мысли, гордость, отвагу, решительность. При резком нарушении этой системы мы отмечаем пожелтение кожных покровов, склер глаз, изменение цвета мочи и кала.

Система *слизи* строит из выбранных желчью «кирпичиков» новые сложные соединения, вещества для поддержания, обновления организма (клеток крови, кожи, всего организма). Еще раз заметим, что при расстройстве *слизи* происходит рост опухолевых клеток. Система *слизь* определяет формирование вкусовых качеств, регулирует работу органов чувств и все процессы, происходящие в организме, «соединяет» конечности, определяет их эластичность и движение в них. При остром расстройстве *слизи* человек страдает насморками, гайморитами, отитами, кашляет. Наблюдаются отеки в области суставов, отложение в них слизи и потеря подвижности.

Системы *ветер*, *желчь*, *слизь*, находясь в динамическом равновесии, поддерживают постоянство внутренней среды организма – гомеостаз. На гомеостаз нашего организма оказывают влияние факторы внешней среды и внутренней среды. Колебания атмосферного давления, температура, геомагнитные волны, смена погоды, качество воздуха и воды, наконец, пища, – вот далеко не весь перечень проблем, которые не ежедневно, а ежеминутно сваливаются на наши головы.

Тибетская медицина выделяет питание и образ жизни человека как главные инструменты, с помощью которых человек либо укрепляет, либо разрушает свой организм. Других инструментов просто нет. Здоровье, с точки зрения тибетской медицины, – это равновесное состояние трех регулирующих систем организма: *слизи*, *желчи* и *ветра*. Таким образом, и тибетская, и западная медицины сходятся во мнении, что главным регулирующим звеном в организме человека является нервная система (тиб. *ветер*) и все заболевания и сбои в этой системе связаны с нарушением их регуляции со стороны центральной нервной системы (тиб. *ветер*).

Тибетская медицина, основываясь на философии буддизма, большое значение придает внутреннему состоянию. Она утверждает, что человек – это целостная система, в котором ум (в том числе эмоции) неразрывно связаны с телом. Эта связь настолько прочна, что согласно постулатам тибетской медицины, корнем всех болезней тела является расстройство ума, а точнее негативные эмоции – три «яда» души – неведение, гнев и привязанности. «Яды» отравляют сознание и являются причиной наших телесных страданий. Тибетская медицинская практика располагает убедительными способами лечения ума и тела.

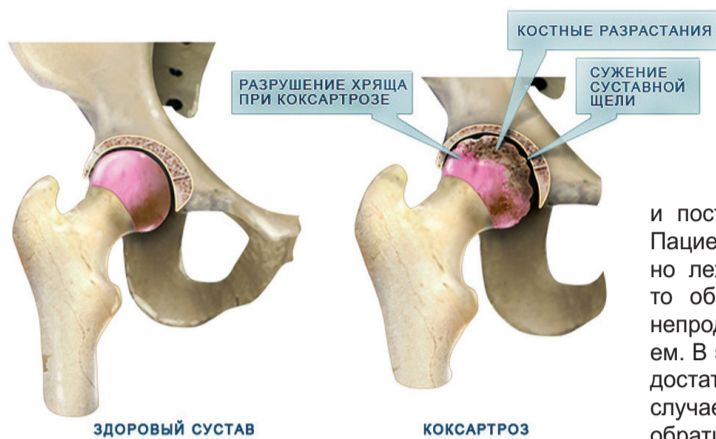
ОБИДОЙ НЕ УТОЛИТЬ ОБИДУ. ЕЕ МОЖНО УТОЛИТЬ, ТОЛЬКО ЗАБЫВ ЕЕ



СОВЕТЫ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

КОКСАРТРОЗ – КРУШЕНИЕ ОПОРЫ

На Востоке считают, что человек молод, если молоды его суставы



Коксартроз – дистрофическое заболевание крупных суставов, при котором происходят медленная дегенерация и разрушение внутрисуставного хряща. Заболевание характеризуется высоким риском ранней инвалидизации.

Первые симптомы заболевания проявляются эпизодически. До острой стадии впереди ещё несколько лет. Коксартроз проявляется редкими кратковременными болями в крупных суставах (тазобедренных), которые возникают после больших нагрузок, при перемене погоды или в результате переохлаждения. Иногда причина боли остаётся невыясненной. Эти боли быстро исчезают, подвижность сустава сохраняется, и человек обычно не придаёт им большого значения. Тем более, что даже в случае обращения к врачу обнаружить какие-либо изменения в суставе при осмотре и даже с помощью рентгенограммы не удаётся. Но если «подхватить» болезнь именно на этой стадии, то предотвратить дальнейшее развитие болезни можно с помощью простых и доступных методов лечения. Но, к сожалению, большинство пациентов склонно не обращать внимания на такие «мелочи», как эпизодические боли в суставах, и к врачам с подобными жалобами обращаются единицы.

Через какое-то время начинается вторая стадия заболевания, при которой на рентгенограмме становятся заметными первые поражения сустава – суставной хрящ ста-

новится чуть тоньше нормы. Появляются небольшие ограничения подвижности в суставе. Боли усиливаются и возникают всё чаще не только при нагрузке, но и постоянно, особенно ночью. Пациент отмечает, что ему больно лежать на боку. Состояние то обостряется, то сменяется непродолжительным улучшением. В это время выявить артроз достаточно просто, но и в этом случае не все больные спешат обратиться за медицинской помощью. Коксартроз может развиваться вследствие разных причин – травмы или переохлаждения, инфекционного заболевания или нарушения обмена веществ. Главная трудность в постановке диагноза «коксартроз» кроется в том, что рентгенологическое обследование на начальных стадиях болезни малоинформативно, а в более поздней стадии напоминает клиническую картину радикулита, остеохондроза. Это становится причиной неверного выбора лечения, в то время как болезнь неуклонно прогрессирует. Поэтому очень большое значение имеет внимательность врача к жалобам больного и умение определить коксартроз при самых первых его проявлениях.

Существует несложный тест для определения коксартроза, который можно провести в домашних условиях. Необходимо лечь на спину, подтянуть ногу к груди и постараться развернуть голень во внутрь. Можете сделать это сами или попросить близких помочь вам. Если сустав поражён, то это движение сопровождается незначительной болью, а угол сгиба ноги и поворот голени – ограничены. Подтвердить подозрения может появление болей, которые возникают при простукивании областей заднего верхнего края подвздошной кости и тазобедренного сустава. На этой стадии болезни часто больная нога укорачивается на 1-3 см. Но это говорит только о том, что произошёл перекос таза или же ослабили

связки, и головка тазобедренного сустава сместилась вверх. Хотя многие склонны полагать, что причина кроется в износе хряща.

Очень часто причиной коксартроза является «возмущение» доминирующей у человека конституции слизь. Неправильное питание, несварение или состояние мажу, переохлаждение организма из-за частого обливания холодной водой (иногда моржевание в молодости и длительные плавания в любых водоёмах) являются условиями, способствующими развитию коксартроза. В связи с перечисленными причинами и условиями у пациента развивается «холод» почек, который распространяется далее на поясницу, на тазобедренные суставы. В суставах постоянно развиваются дегенеративные изменения, которые, в конечном итоге приводят к глубокой деформации сустава, укорочению конечности и полному обездвиживанию конечности (иногда и обеих ног). Заболеванием страдают чаще всего женщины. С точки зрения тибетской медицины, коксартроз встречается в странах с холодно-влажным климатом. А это европейская часть России, где и климат, и питание способствуют развитию и прогрессированию этого заболевания.

Тибетская медицина направляет свои усилия на устранение первоочередных возникновения болезни и предупреждение повторного рецидива в будущем, рекомендует питание, характерное для людей конституции слизь, слизь-желчь, слизь-ветер: в пищу добавляются согревающие специи, ограничиваются охлаждающие кровь продукты питания. Обливание водой и контрастный душ категорически противопоказаны при коксартрозе. Необходимо дать болезни обратный ход и запустить в организме положительные процессы: улучшить кровообращение и питание в хрящевой ткани, ликвидировать общий и местный застой энергии, снять мышечный спазм и устранить боль, улучшить проведение нервных импульсов, восстановить подвижность суставов, нормализовать обмен веществ, повысить иммунитет.

Марина Джигаева,

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

НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

22.03.2014
 fio: Вера Старкова
 city: г. Москва



Доктор Виктория Утнасунова

Мы любим дом, где любят нас

Привычка заботиться о своем здоровье привела меня в клинику «Наран» несколько лет назад. О клинике я узнала от своей коллеги. И с тех пор я два раза в год прихожу в клинику на Войковской, чтобы поддержать свое физическое и эмоциональное состояние в гармонии. Приобрела здесь полезную литературу, скорректировала питание по типу своей конституции, приобрела игольчатый коврик и массажные банки и пользуюсь ими в перерыве между посещениями клиники. Очень мне понравился и «Ханский чай». За эти годы я лечилась у нескольких врачей клиники. Все они вложили свои знания и душу в мое лечение и проявили искренний интерес к моим проблемам. Выражаю благодарность всему коллективу «Нарана». Желаю благополучия и процветания!

ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

МАЙ 2014 г.

Благоприятные дни для стрижки волос – 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 18, 21, 22, 24, 25, 31

Благоприятные дни для поездок – 2, 6, 8, 9, 12, 18, 21, 23, 26

Благоприятные дни для приема лекарств – 1, 4, 5, 15, 18, 22, 23, 25, 27, 29

ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»

АНГИНА ИСТОЩАЕТ СИЛЫ РЕБЕНКА

Миндалины – место творческих способностей человека

Весной детям нужно особое внимание со стороны родителей. Именно на весну приходится огромное количество простудных заболеваний. Особенно тяжело они переносятся детьми, которые ослаблены после долгой зимы, быстро утомляются, подвержены повышенной раздражительности. Дети устают за год от шума, занятий, ранних подъемов, оказывают свое влияние и интенсивный образ жизни, неблагоприятная экологическая обстановка. Все эти причины приводят к обострению простудных и хронических заболеваний. В этот период проявляются авитаминоз, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергия, ОРВИ, простуды и т.д. Избежать обострений возможно – их необходимо предупредить и этим значительно снизить риск заболеваний.

Ангина

Ангина – воспаление миндалин, которое сопровождается периодическими обострениями в виде ангин или накоплением в миндалинах казеозных (гнояных) пробок, состоящих из умерших микробов, клеток эпителия и др., выделением из лакун миндалин гноя. Миндалины – это узлы лимфатической ткани. Их функция – задержание и обезвреживание бактерий и микробов ротовой полости и внешней среды. Если

им не уделять должного внимания, они сами становятся рассадником болезнетворных микробов.

Причины и последствия

Развитию ангины способствуют различные факторы: неправильное и неполноценное питание, частое переутомление, хронический стресс, переохлаждение, перенесенные инфекционные заболевания, вредные привычки. У детей часто ангину вызывают нарушения носового дыхания. В тибетской медицине это заболевание причисляется к болезням «холода» и характеризуется как ярко выраженное «возмущение» конституции слизь (эндокринная и лимфатическая системы). «Возмутить» слизь может чрезмерное употребление продуктов, содержащих энергию «холода» – это молочные продукты, сырые овощи и фрукты, курятина, свинина, свиные колбасы, сладости, макаронные изделия. Миндалины в тибетской медицине связаны с легкими, толстым кишечником, желудком, сердцем, почками, желчным пузырем и печенью, а

также гипоталамусом, играют важную роль в формировании общего и местного иммунитета. Никогда не доводите ситуацию до такого состояния, чтобы пришлось удалять миндалины, ибо, согласно восточной медицине, они являются одним из мест сосредоточения творческих способностей человека. Ангина приводит к глубокому снижению общей биоэнергетики всего организма, истощает защитные силы организма, что очень опасно в детском возрасте, и приводит в дальнейшем к развитию хронических заболеваний сердца, легких, почек и других внутренних органов.

Жалма Раднагуруева,

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



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.

В здоровом теле три жизненных начала ветер, желчь и слизь уравновешены. 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

ГЕПАТИТ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАКУ

Считаю, что в наше время все больше людей склоняется к альтернативным способам лечения. Читала о тибетских методиках тибетского лечения многих хронических заболеваний. Каково мнение тибетской медицины о таком заболевании как гепатит В? Спасибо за ответ..

Зинаида Матюшкина, г. Нахабино

Отвечает Сергей Ким, врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская



Гепатит В или сывороточный гепатит – это опасное заболевание, характеризующееся сильным поражением печени. Возбудитель гепатита В- вирус, содержащий ДНК. Заражение гепатитом В может происходить через кровь, при половых контактах, а также от матери к плоду. В типичных случаях гепатит В так же, как болезнь Боткина, начинается с повышения температуры, слабости, болей в суставах, тошноты и рвоты. Возможны и такие симптомы гепатита В, как потемнение мочи и обесцвечивание кала. Могут проявиться и другие симптомы вирусного гепатита В: высыпания, увеличится печень и селезенка. Гепатит – острое или хроническое воспаление печени. Чаще всего встречаются токсические (вызванные отравлением различными химическими веществами) и вирусные гепатиты. Заражение каждым вирусом имеет свои отличительные особенности. Гепатит А, или болезнь Боткина, возникает при заражении алиментарным (через рот) путем: вирус гепатита А попадает в организм с частицами фекалий в пищу или воде. Как правило, гепатит А протекает в острой форме. Гепатит В, или сывороточный гепатит, вызывается при попадании вируса этого типа непосредственно в кровоток, например при переливаниях инфицированной крови, использовании загрязненных игл для внутривенных инъекций, необработанного инструментария у стоматолога, общих игл для татуировки, в маникюрном салоне или в результате половых контактов, если один из партнеров инфицирован. Очень часто сывороточный гепатит переходит в вялотекущий хронический процесс. Сходным путем переда-

ется и вирус гепатита С – самой тяжелой формы вирусного гепатита. Хроническое течение развивается примерно у 70–80% больных и постепенно переходит в цирроз и рак печени. Все вирусные гепатиты в острой форме относятся к болезням «жара». Обычно они выражаются (у людей различных типов конституции по-разному) чувством тяжести в правом боку, головными болями, желтушностью склер и кожных покровов, общей слабостью, тошнотой и рвотой, отвращением к пище, вздутием живота, белесым стулом. Это свидетельствует о сильном застое желчи в печени и сбрасывании ее в кровь. При высокой степени интоксикации может развиваться кома. Постоянный выброс желчи в кровь может привести к отравлению всех органов и тканей. Недостаточное лечение становится причиной развития хронического процесса, который может привести к циррозу или раку печени – болезням «холодной» природы. Развитие опухолевых процессов в печени протекают у всех больных примерно одинаково. Кожа приобретает темно-серый, землисто-коричневый цвет, выпадают волосы и ресницы, нарастает слабость, истощение, на ногтях появляются темные полосы, проявляется сосудистый рисунок на коже. Больной ощущает облегчение при утренней прохладе, ухудшение в полдень. В виду того, что не только мягкие ткани и органы, но даже кости и костный мозг пропитываются отравленной желчью, излечение этой болезни становится тяжелой проблемой. В таких случаях тибетские лекари говорят, что человек «уже пойман арканом Хозяина Смерти». Конечно, до этого состояния лучше себя не доводить.

ВОЗРАСТ ВЕТРА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ – НЕ ПОВОД ДЛЯ РАССТРОЙСТВА

У меня начались приливы, плохо сплю, нервничаю. На работе стала больше уставать, заметила, что стала ворчливой, раздражительной, нетерпимой, могу сорваться. Стало повышаться давление, периодически страдаю бессонницей, ночью потею. Назначали гормональные препараты, но они помогают мало. К тому же у меня давняя миома. Очень не хочется ложиться на операцию.

Ольга Зуева, г. Чехов

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



Климакс – это такой же естественный процесс в жизни женщины, как, например, беременность. Женщины переживают этот период по-разному. Женщины конституции ветер, как правило, воспринимают происходящие изменения чересчур бурно, переживают и нервничают по любому поводу. Все это лишь усугубляет состояние, провоцируя головные боли, бессонницу, быструю утомляемость. Копятся обиды, чувство одиночества, отсутствие взаимопонимания с окружающими. Развиваются сердечно-сосудистые заболевания, кожа становится сухой, быстро увядает, волосы и ногти становятся ломкими, теряется костно-мышечная масса, и женщина действительно на глазах стареет, но это не связано напрямую с угасанием функции яичников.

Тяжело переживают период менопаузы представительницы конституции желчь. Раздражительность и гнев, пристрастие к жирной и острой еде приводят к увеличению в организме плохой «горячей» крови. Это вдвое сильнее провоцирует обильные приливы жара, горячее потоотделение, скачки давления, сердцебиение и боли в суставах и пояснице. Кроме того, не в меру густая и

горячая кровь способствует обильным маточным кровотечениям, а также ведет к образованию миоматозных узлов. Беспокоят тошнота и изжога, женщины жалуются на ломоту и разбитость во всем теле после сна, спазмы в мышцах спины, быстро развивается синдром хронической усталости. Возмущение желчи способно поддерживать состояние менопаузы неопределенно долгое время, вплоть до 70 лет. Женщины конституции слизь переносят этот период значительно легче благодаря врожденному спокойствию и неторопливости. «Холодная» и вязкая кровь служит предпосылкой к быстрому прекращению менструаций. Особенно следует опасаться переохлаждения и перекармливания, которые приводят к росту избыточного веса, накоплению в организме слизи, лимфы, жира и воды. А это причина раннего остеопороза, различных опухолевых новообразований: миомы, эндометриоза, мастопатии, кисты яичников. Гормональный дисбаланс в этот период может спровоцировать появление злокачественных новообразований. Следите за здоровьем.

Запись на бесплатную консультацию (495) 221 21 84

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

«МЛАДШАЯ ЦАРИЦА», ПОЖИРАЮЩАЯ САМУ СЕБЯ

Все о поджелудочной железе

«Пожирающая» саму себя – так называют поджелудочную железу в воспаленном состоянии. За день железа вырабатывает почти 800 г панкреатического сока, обладающего огромной переваривающей способностью. В его составе есть компоненты, расщепляющие жиры (липаза), белки (трипсин) и углеводы (амилаза). Чтобы обезопасить себя от «самопереваривания», железа производит вещества, подавляющие активность собственных ферментов. В норме они обретают силу, попав в кишечник и смешавшись с пищей. Если по каким-либо причинам ферменты активизируются преждевременно, железа начинает повреждаться.

Воспаление поджелудочной железы

К воспалению капризной железы – панкреатиту – могут привести травмы живота, простуды, грипп, обострение герпеса. Также это происходит на фоне аппендицита, гастрита, пищевой аллергии, переедания.

Главные признаки острого панкреатита – мучительная опоясывающая боль в верхнем отделе живота (эпигастрии), как правило, отдающая в спину, тошнота, рвота, вздутие живота, слабость. Бывает и непродолжительный период мнимого благополучия,

бразными болями в верхней половине живота, метеоризмом, неприятным запахом изо рта, повышенным слюноотделением со сладким привкусом. Кожа больного приобретает землистый оттенок, пропадает аппетит, появляются тошнота, рвота, а также обильные, похожие на глину испражнения с примесью непереваренной пищи, желчи, иногда крови. Периоды обострения сменяются ремиссиями, во время которых симптомы притупляются. Внешние проявления характеризуются отечностью верхних век, покраснением кожных покровов, язык имеет сухой грязно-желтоватый налет или покрыт белыми пятнами, утолщен. Губы сухие, в уголках трещинки, заеды. Ладони красные, пятнистые, стопы ног отечные, красные.

Панкреатит по сценарию «холода» имеет несколько другую картину. Особенно подвержены этому типу болезни люди конституции ветер и слизь. Как правило, люди ветры способны переживать и нервничать по любому поводу и даже впадать в истерику. Все это отрицательно влияет на работу желудочнокишечного тракта, провоцирует головные боли, бессонницу, быструю утомляемость, приводит к хронической усталости, спазмам желудка и несварению, влияет на выработку гормонов поджелудочной



вслед за которым болезнь возвращается с удвоенной силой. Хронический панкреатит развивается из острого (при несвоевременном лечении) или же сразу формируется как самостоятельное заболевание. Обострения его обычно возникают после праздничных застолий. Современные врачи практически бессильны перед хроническим панкреатитом: вам назначат ферменты, обезболивающие препараты, порекомендуют диету без жира и углеводов. Это в любом случае означает жизнь, полную ограничений и страха перед очередной болью. Чтобы вернуть вспять воспалительный процесс под желудком, необходим другой подход.

По сценарию «холода» или «жара»?

Тысячелетний опыт, накопленный тибетской медициной, дает ясное понятие о причинах возникновения болезни у разных типов людей и действенных методах лечения. Как и все болезни в тибетской медицине, патологии поджелудочной железы, делятся на две группы: болезни «холода» и «жара». Сценарий «жара», то есть переполнение организма горячей энергией (состояние Ян) характерен для людей с доминирующей конституцией желчь. Раздражительность и гнев, а также пристрастие к жирной и острой еде «подстегивают» и без того активную печень, что ведет к выработке избыточной желчи, быстрому накоплению шлаков. Об этом свидетельствуют частая тошнота и изжога – признаки холецистита (воспаления желчного пузыря). Желчь, попадая в проток поджелудочной железы в большом количестве и активизируя ее ферменты, начинает повреждать ее. Также протоки железы могут закупориться желчными камнями при желчнокаменной болезни. В этом случае повреждение поджелудочной железы происходит очень быстро (острый билиарный панкреатит). Хронический процесс по «горячему» типу характеризуется приступо-

железы. Неправильное питание, переохлаждение и стресс – вот три кита, которые становятся причиной болезни у людей «холодных» конституций. Люди типа слизь склонны к полноте, спокойны и медлительны. Особенно им следует опасаться переохлаждения и переедания, которые становятся главными причинами накопления в организме слизи, лимфы, жира и воды. «Холодная» кровь становится густой и вязкой, что ведет к сосудистым патологиям, ослаблению жизненной энергии. Желудочный огонь постепенно ослабевает, замедляются процессы переваривания пищи в желудке, увеличивается выработка слизи в нем, что негативно сказывается и на работе поджелудочной железы.

«Холодный» панкреатит характеризуется ощущением холода в руках и ногах, потливостью, беспокоят ноющие или резкие боли в «подложечной» области. Нередко боль распространяется на правое и левое подреберье, отдает в грудную клетку или становится опоясывающей. Тяжесть в животе усиливается после еды, сопровождается тошнотой. Человек теряет аппетит, худеет, ощущает общее утомление и слабость. Кал жидкий, неоформленный, либо густой, вязкий, со слизью и кровью. Внешние признаки болезни: бледносинюшный цвет кожи, губы бледнокрасные, язык крупный, опухший с белым налетом. Ладони рук и подошвы ног бледные, с синюшным оттенком, ногти ребристые и ломкие. Если болезнь не лечить, то нормальная ткань поджелудочной железы постепенно замещается фиброзной. Недостаточная секреция инсулина приводит к снижению способности клеток усваивать углеводы, т.е. к сахарному диабету. Также панкреатит может стать причиной жирового некроза, кисты, абсцесса, рака поджелудочной железы.

Ардан Лубсанов,

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



МНЕНИЕ

Наталья Алешкина, пациентка клиники «Наран», г. Санкт-Петербург:

ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ ОБИВАТЬ ПОРОГИ ПОЛИКЛИНИК, ПРИХОДИТЕ В «НАРАН»!



Я работаю продавцом-консультантом по продаже мягкой мебели, у меня два взрослых сына, имею внучку. Люблю гулять в парке, обожаю прогулки в лес за ягодами и грибами, люблю путешествовать.

Проблемы со здоровьем у меня начались пять-семь лет назад: шейный остеохондроз, варикозное расширение вен, онемение рук (кистей), холецистит. Сразу могу сказать, что опыт общения с официальной медициной был неудовлетворительным. Не люблю ходить в поликлинику. Совершенно не пью таблетки, не употребляю химию. К клинике «Наран» испытываю доверие. Прочитав газету «Вестник тибетской медицины», открыла для себя много интересного и нового и приняла решение прийти. И не сожалею об этом нисколько.

Первое, что меня впечатлило в клинике, это доброжелательное, приветливое

отношение врача, массажиста и администраторов на ресепшне. Понравился точечный массаж, прогревание камнями. Во время процедуры испытывала полный релакс и покой. Доктор Баярма – прекрасный врач, ручки золотые, ласковый голос. И мне действительно, как рекомендовал врач, захотелось убрать из себя все негативные эмоции и быть доброй, вежливой, позитивной. Могу сказать, что после лечения я почувствовала вкус к жизни, душа просто поет!

Хочу сказать: «Люди, если вы устали обивать пороги поликлиник, приходите в «Наран». Вы об этом не пожалеете. Я это точно знаю». Всем врачам и сотрудникам клиники в Санкт-Петербурге, Москве, Казани, Екатеринбурге желаю здоровья и процветания. Спасибо им за то великое добро, что они приносят людям.

НА ЗАМЕТКУ

КАК СДЕЛАТЬ КОЖУ «ФАРФОРОВОЙ»



В Тибете считается, что через кожные покровы «болезни входят и выходят из организма», то есть кожа является одним из главных органов выделения. Поэтому в случаях нарушения функции внутренних органов, токсины ищут выход и через кожу. Это становится наиболее очевидным при таких болезнях, как желтуха, почечная недостаточность, сахарный диабет, несварение (мажу), хронический колит с запорами и т.д.

Расширение вен и кожа в прожилках свидетельствуют о большом потреблении белковой пищи или общем переедании. «Печеночные пятна» наблюдаются при чрезмерном поступлении протеина в организм, потреблении блюд, приготовленных во фритюре. В этом случае пигментация кожи начинается с возникновения красных пятен, которые затем чернеют, становясь очень заметными.

По-прежнему актуальной не только для подростков и молодежи, но и людей старшего возраста, остается проблема угревой сыпи. В зависимости от области сосредоточения угрей можно выявить, например, заболевания яичников (подбородок и вокруг рта), селезенки (угри на носу), желчного пузыря (область висков), тонкого и толстого кишечника (на лбу). Провоцирующим фактором этих заболеваний является неправильный образ жизни и питания. Поэтому при лечении угрей врачи устраняют, прежде всего, первопричину проблемы – назначают диету, согласно конституции человека, тибетские фитосборы, которые очищают кровь, нормализуют функцию печени, поджелудочной железы, кишечника. Затем следует прогревание полынными сигарами, глубокий точечный массаж с применением особых масел, иглоукалывание.

Словом, все проблемы кожи: появление сосудистой сеточки, пигментацию, утолщения кожи, отеки на лице, круги под глазами и другие, мы лечим через приведение в равновесие всех трех конституций, коррекцию психологического, эмоционального фона. И, конечно, удивительный эффект достигается с помощью уникальных восточных кремов и мазей, изготовленных на основе многовековых знаний ритмов природы и человеческого организма. Раз и навсегда избавиться от назойливых угрей вам помогут эликсир «Чистая кожа» в сочетании с камфорным спиртом, мылом «Soft». Рекомендации: помыть лицо мылом «Soft», затем нанести крем «Чистая кожа», через полчаса смазать места скопления угревой сыпи спиртом. Улучшить и ускорить процесс при запущенных случаях помогут тибетские фитосборы. Подробнее – у врача-консультанта клиники.

Лиана Буяк,

гл. врач-консультант, м. Войковская

БИБЛИОТЕКА КЛИНИКИ

Из «Дхаммапады» – сборника изречений Будды

- «Он оскорбил меня, он ударил меня, он одержал верх надо мной, он обобрал меня». У тех, кто таит в себе такие мысли, ненависть не прекращается. Ибо никогда в этом мире ненависть не прекращается ненавистью, но отсутствием ненависти прекращается она.
- Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой – величайший победитель.
- Плохие и вредные для себя дела делать легко. То же, что хорошо и полезно – делать в высшей степени трудно.
- Все дрожат перед наказанием, все боятся смерти – поставьте себя на место другого. Нельзя ни убивать, ни понуждать к убийству.
- У того, кто почителен и всегда уважает старых, возрастают четыре дхаммы: жизнь, красота, счастье, сила.
- Да победит он гнев отсутствием гнева, недоброе – добрым, да победит он скупость щедростью, правдой – лжеца.
- Как не сразу свертывается молоко, так содеянное злое дело не сразу приносит плоды; тлея, подобно огню, покрытому пеплом, оно следует за этим глупцом.

ВНИМАНИЕ! НОВАЯ КНИГА!

Прочитайте книгу Надежды Чойжинимаевой, и пусть ваши уставшие сердца споют гимн жизни

В апреле 2014 года издательстве "Красная звезда" вышла в свет уникальная книга, написанная 88-летней женщиной - мамой основателя клиники «Наран» Светланы Чойжинимаевой. Книга называется "В назидание потомкам" и является примером истинного буддийского отношения к жизни, принятия драматических

событий без претензий и глубоких обид на судьбу. Эта женщина не вступала в жестокую схватку с жизнью, а просто принимала ее такой, какая она есть. В этом мудрость. Россыпи драгоценных жемчужин-мыслей будут открытием для вас и пробудят в вашей душе радость бытия и осознание бесценности жизни.



КСТАТИ

«ГОЛЛИВУДСКАЯ» УЛЫБКА ПАРОДОНТОЗА



Пародонтоз – воспалительное заболевание пародонта (совокупности тканей, окружающих корень зуба), ведущее к его разрушению. Пародонтоз может развиваться медленно, годами не вызывая болей либо других заметных симптомов, или довольно быстро. К симптомам пародонтоза относятся: кровоточащие при чистке зубов десны, болезненные воспаленные десны (красные и вспухшие), десны, отстающие от зубов, выделяющийся из десен

гной, сдвинутые или разошедшиеся зубы, изменения в расположении зубов, ощутимые боли при жевании или прикусе, постоянный плохой запах изо рта.

Врачи западной медицины чаще всего связывают причины пародонтоза с нарушением питания тканей, окружающих зуб, особенностями кровообращения в этой зоне, курением. Тем не менее, это лишь поверхность айсберга. Глубинные причины болезни заключаются в более серьезных внутренних нарушениях физиологических начал в организме. Об этом свидетельствует тот факт, что провоцируют пародонтоз целый ряд хронических заболеваний: диабет, атеросклероз, холецистит, болезни щитовидной железы и др.

С точки зрения тибетской медицины, эта болезнь вызвана возмущением слизи (эндокринной и лимфатической систем) и желчи (пищеварительной системы). Ткани, окружающие наш зуб, свидетельствуют о процессах, происходящих внутри нашего организма, то есть о дисгармонии трех ре-

гулирующих систем организма: слизи, желчи и ветра. Зубы, глаза, состояние ногтей и волос – это самые заметные отражатели глубинных изменений в организме. Ведь все органы и ткани снабжаются кровью, и их состояние зависит от того, какая кровь притекает к органам и тканям. Кровь может быть очень «грязной», зашлакованной от «возмущения» той или иной регулирующей системы. Избыток щелочной среды, вызванный накоплением грязной желчи в организме, или чересчур кислая среда, вызванная избытком слизи, негативно влияет на все ткани и органы, вызывает гниение и разрушение корней зубов. Добавьте к этому присоединение различных инфекций, неправильное питание с преобладанием сладкого, нервные стрессы – и все благоприятные факторы для разрушения зубов налицо. Если же не заниматься проблемой, есть риск потерять зубы уже в молодом возрасте.

Галина Босхаева,

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



БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



СБОР ПРИ КЛИМАКСЕ

Механизм действия: помогает при приливах, мигрени, мелькании "мушек" перед глазами, головокружении, отеках, нарушении чувствительности.

Показания к применению: спазм сосудов, потливость, гипертония, нарушения функций надпочечников и щитовидной железы, раздражительность, психическая слабость, бессонница, чувство страха, депрессия.

Состав: тысячелистника трава, зверобоя трава, календулы цветки, боярышника плоды, шиповника плоды, пустырника трава, сушеницы трава, шалфея листья, ромашки цветки, хмеля шишки, укропа семена.

СБОР ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Механизм применения: помогает при воспалении поджелудочной железы. Нормализует деятельность поджелудочной железы и желчного пузыря. Восстанавливает уровень сахара в крови, снижает боли левом подреберье. Устраняет дискомфорт и тяжесть после еды.

Показания к применению: повышенная жажда и учащенное мочеиспускание, сухость кожных покровов, потеря веса, судороги икроножных мышц, нарушение зрения, зуд кожи и слизистых половых органов.

Состав: девясила корни, ромашки цветки, календулы цветки, зверобоя трава, сушеницы трава, хвоща полевого трава, череды трава, шалфея листья.

СБОР ПРИ ПОЛИАРТРИТЕ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Механизм действия: способствует выведению солей из организма, восстановлению функций суставов, обладает противовоспалительным, противоотечным, обезболивающим и противовоспалительным эффектами. Предотвращает ограничение подвижности суставов.

Показания к применению: боли в суставах, потливость, мышечная атрофия, онемение, зябкость или жжение в конечностях, отек суставов, деформация суставов. Тупые боли и ломота в пояснице (при поясничном остеохондрозе), дискомфортное напряжение мышц шеи, хруст в шейных позвонках (при шейном остеохондрозе).

Состав: березы листья, череды трава, хвоща трава, бузины побеги, багульника побеги, крапивы листья, укропа семена.

«Врач тибетской медицины – не просто доктор, лекарь, это, в первую очередь, друг и личный психолог»

(доктор Дава)

ЯГОДА ГОДЖИ – ИСТИННОЕ ЧУДО

ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ!

Ягода содержит 21 минерал (железо, цинк, йод и др.), 18 аминокислот (больше, чем в пчелином маточном молочке), восемь из которых организм человека не производит. В ягоде содержатся витамины В1, В2, В6 и Е.

Механизм действия: обладает общеукрепляющим, антиоксидантным, тонизирующим действием, нормализует давление, укрепляет иммунитет. Благоприятно влияет на кровяную и нервную систему, нормализует работу почек и печени, укрепляет легкие, улучшает зрение, нормализует содержание холестерина и уровень сахара в крови, снижает вес, предотвращает преждевременное старение.

Показания к применению: заболевания печени и почек, гипертоническая болезнь, атеросклероз, головные боли, головокружения, снижение зрения, хроническая усталость, слабость, кашель, импотенция, простатит, запоры при атонии

кишечника. Также для профилактики опухолей, в целях снижения побочных эффектов при химио- и лучевой терапии.



ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ

ПИЛЮЛИ «ХУ ГАН»

Пилюля нормализует желчевыделение, стимулирует сокращение желчного пузыря, восстанавливает процессы обмена в печеночной клетке, помогает при вздутии живота и восстанавливает аппетит. Препарат эффективен при жировой дистрофии печени, химических отравлениях, различных интоксикациях. Применяется в комплексном лечении кожных заболеваний.

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЙ САМОНАГРЕВАЮЩИЙСЯ



СОЛЕВОЙ АППЛИКАТОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Многоразовая солевая грелка представляет собой герметичную емкость свободной формы из плотного материала наполненную перенасыщенным солевым раствором. Внутри раствора плавает палочка-аппликатор, так называемый «пускатель». С помощью аппликатора происходит «запуск» грелки. Солевая грелка безопасна и гипоаллергенна, так как изготавливается из экологически чистых материалов.

ПРИ АЛЛЕРГИИ

ЭЛИКСИР «ЧИН ЖЕ ДУ»

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

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

ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА

из Тибета, Индии, Алтая и Забайкалья!

ЗАХОДИТЕ НА САЙТ

SHOP-TIBET.RU

Курьерская доставка по Москве, (наложенный платеж по России)

8 (499) 156 29 87

8 (985) 641 83 69

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты.
- **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.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастриты, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

Филиалы клиники «Наран»

МОСКВА

м. «Войковская»,
5-й Войковский проезд, д. 12
Запись на консультацию:
(499) 74-74-960, (499) 74-74-961,
(964) 78-33-222, (495) 221 21 84
Отдел маркетинга: (499) 156-29-87
Администрация: (499) 150-74-10

м. «Красные Ворота»

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

м. «Юго-Западная»

проспект Вернадского, д.105, к. 4
Запись на консультацию:
(495) 510-39-61, (495) 510-39-62,
(906) 758-28-11

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»,
проспект Просвещения, д. 33, корп. 1
Запись на консультацию:
(812) 595-03-80, (812) 595-03-82

м. «Чернышевская»,

ул. Таврическая, 9
Запись на консультацию:
(812) 577-13-67, (812) 577-15-43

КАЗАНЬ

Остановка Университет,
Ленинский сад,
ул. Галактионова, 3
Запись на консультацию:
(843) 236-41-92, 8(967) 367-07-05
Запись на консультацию через
автоответчик (843) 236-41-93.
Администрация: (843) 236-30-31

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Горького, 65 (2 этаж)
Запись на консультацию:
8 (967) 639-76-25, 8 (343) 270-60-08
8 (343) 237-24-54, 8-800-555-86-82

WWW.NARAN.RU

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 –
С. Чойжинмаева
Главный редактор – Долгор Аустермонас
Дизайнер – Анастасия Царькова

Адрес редакции:
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12
8 (499) 156 29 87

E-mail: clinica@naran.ru
Газета выходит 1 раз в месяц

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

Тираж 150 000 экз.

Подписано в печать
21.04.2014 года
Цена свободная