



# клиника **Наран**

работает с **1989** года

## Вестник тибетской медицины

Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года. [www.naran.ru](http://www.naran.ru)



Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
основатель и главный врач  
клиники «Наран»

« Единственная в России официальная клиника тибетской медицины «Наран» отметила свою 21-ю годовщину. Наши врачи сохраняют и продолжают традиции древней науки, предлагая индивидуальный подход к каждому и комплексное лечение без таблеток, гормонов и операций».



### В «НАРАНЕ» – ИЗВЕСТНЫЙ ВРАЧ ИЗ ТИБЕТА

На прием профессора тибетской медицины

#### ТЕНЗИНА ЛОДЕНА

очередь расписана на месяц вперед.

Подробности на **стр. 7**

Фото Екатерины Дериглазовой

Татьяна СОЛОВЬЕВА:

# «Наран» для меня — подарок свыше»

### ОСЕННИЙ ЦЕНОПАД С 16 ПО 31 ОКТЯБРЯ

до **50%** скидки для детей и пенсионеров за сеанс комплексного лечения

Скидка распространяется на пациентов, обратившихся впервые, только при предъявлении купона

~~4000-~~ до **30%** скидки за сеанс комплексного лечения

Стр.2  
**КАК СТАТЬ НЕУЯЗВИМЫМ ДЛЯ БОЛЕЗНЕЙ?**

Стр.4  
**ЛУЧШАЯ ЗАКАЛКА ОТ ПРОСТУДЫ**



Стр.5  
**НОВАЯ ЖИЗНЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Стр.7  
**ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО, БРОСАЕМ КУРИТЬ!**

СЛОВО  
ГЛАВНОМУ  
ВРАЧУ

# Прижигание: «заслон на тропях болезней»



Рассказывает основатель и главный врач клиники «Наран», кандидат медицинских наук Светлана Галсановна ЧОЙЖИНИМАЕВА

**Метод прижигания (мокса, цзю-терапия) является одной из пяти внешних процедур наравне с кровопусканием, ваннами, массажем и компрессами, издревле применяемых в тибетской медицине. Легенды, дошедшие с древности, свидетельствуют, что прижигание особых, «волшебных», точек делает человека неуязвимым перед болезнями и дарит необыкновенно долгую жизнь.**



ПОЛЫНЬ

«Прижигание ставит заслон на тропях болезней, служит охраной у дверей плотных и полых органов, порождает тепло, проясняет память, излечивает многое, что не поддается другому лечению...»

«ЧЖУД-ШИ»

**Д**ля прижигания и прогревания особых рефлексогенных зон тела тибетские врачи используют труты, сигары и конусы из высушенной и перетертой полыни. Множество ярких народных эпитетов дано на Руси этому удивительному по своим свойствам растению: Божье дерево, ведьмина трава, средство против 100 болезней. Птицы защищают полынь от паразитов в своих гнездах, а старинные предания наделяют ее чудодейственными и магическими свойствами — запах этой травы способен выгнать из дома практически любую нечисть. Еще в XVII веке народные знахари применяли полынь как ранозаживляющее средство, при лихорадке, простуде и ревматизме, заболеваниях желудка, кишечника, печени и почек.

А тибетские, а затем и китайские врачеватели уже более двух тысячелетий назад открыли другие удивительные свойства полыни и использовали ее для прогревания особых чувствительных зон тела. Для этого, как сказано в атласе тибетской медицины «Вайдурья-онбо», полынь рекомендуется собирать в последние три осенних месяца в дни прибывающей луны в «чистых и благостных местах».

Современные исследования показали, что способность вызывать стойкое ощущение тепла действительно делает полынные моксы одним из лучших материалов для прижигания. Источником тепла тлеющей полыни являются инфракрасные лучи с длиной волны от 1 до 5,5 мкм, а значение их яркостной температуры составляет примерно 825°C. Кроме того, исследование лечебных свойств полынного дыма выявило его выраженное бактерицидное действие в отношении целого ряда патогенных микроорганизмов.

Из различных источников, дошедших до нас, известно, что прижигание моксами в древности в основном применялось для лечения хронических заболеваний, а также при неотложных состояниях. Особенно в сочетании с иглоукальванием. В 73-й главе китайского медицинского трактата «Ней-Цзин» (2600 лет до н.э.) сказано: «Болезни, которые не могут быть излечены иглоукальванием, лечат прижиганием». Считалось, что полынь «до самого нутра» прогревает нервные каналы и восстанавливает тепло в организме, нормализует кровоток и циркуляцию ци (энергии).

Согласно же тибетскому медицинскому трактату «Чжуд-ши» (IV Тантра), прогревание помогает при всех болез-

нях «холода», связанных с возмущением конституций Слизь и Ветер, а также при болезнях сосудов, снижении «огненной теплоты» желудка, при истощении конституции Желчь (снижении функций печени). Кроме того, эта процедура используется для того, чтобы «оборвать конец» болезней «жара».

Как и кровопускание, процедура прижигания является «жестким» методом лечения (в «Чжуд-ши» описывается несколько вариаций — от легкого прогревания кожи до настоящего ожога I–II степени), зависит от астрологических вычислений (время проведения моксы — спокойный, хороший день, с благоприятным расположением звезд и планет) и требует больших навыков. Основываясь на многолетней врачебной практике хочу сказать, что процедура прогревания полынными сигарами многократно усиливает эффект иглоукальвания, тибетских лекарств, точечного и вакуумного массажа. Как раз на этом принципе основана методика комплексного лечения хронических заболеваний, по которой уже более 20 лет работают врачи «Нарана». Кстати, у нас есть основание гордиться — именно в «Наране» прогревание полынными сигарами, метод, ранее малоизученный в России, впервые научно апробирован и успешно применяется в лечении пациентов с 1989 года, практически со дня открытия клиники.

Суть процедуры состоит в том, что особые рефлексогенные зоны на поверхности тела человека прогреваются с помощью тлеющего кончика полынной сигары, либо с помощью тлеющего конуса из сухой полыни. Первый способ называется бесконтактным прогреванием. При этом тлеющая сигара подносится к нужной точке на расстоянии 1,5–2 см. Каждую точку прогревают 2–3 минуты, максимум 5 минут. При высокой действенности этот метод лечения практически не повреждает поверхность тела, на которой остается лишь лёгкое покраснение, которое быстро проходит.

Контактное прогревание проводится тлеющим конусом из сухой полыни, через имбирную или чесночную пластинку, помещенным непосредственно на поверхность тела. Способ прогревания зависит от типа заболевания и тяжести его течения.

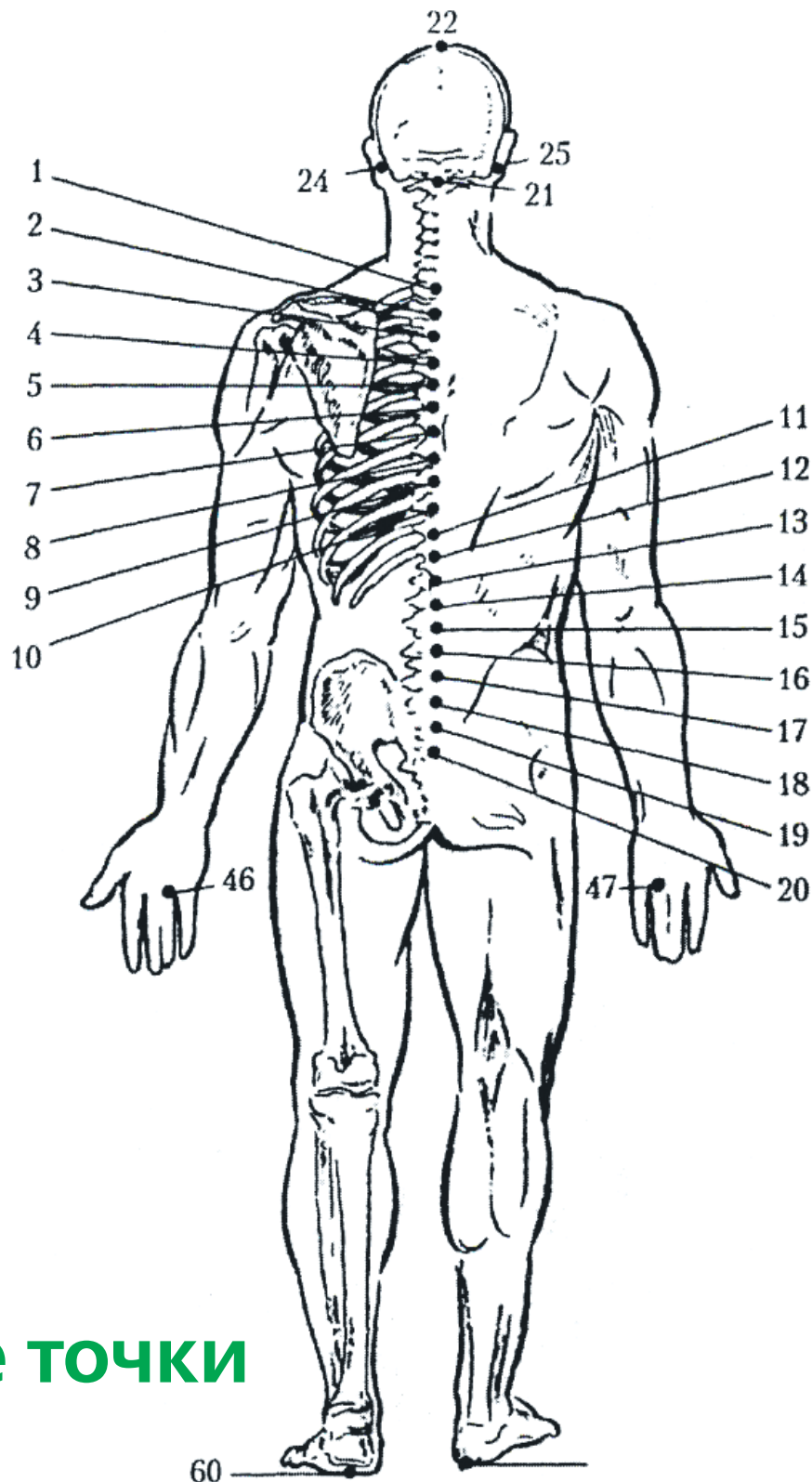
Воздействие полынными сигарами на акупунктурные точки и меридианы снимает боль и усталость, улучшает кровообращение, расширяет мелкие и крупные сосуды, повышает общий и местный иммунитет, помогает при слабом половом влечении, а также используется в составе комплексного лечения широкого круга заболеваний.

### + ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПРОЦЕДУРЫ

- Слабое пищеварение, газообразование, неустойчивый стул
- Отеки, задержки воды в организме, лимфостаз, плохая циркуляция крови
- Невралгия, боль при ишиасе
- Остеохондроз, радикулит, мышечные спазмы, проблема с сухожилиями (потеря эластичности, тугоподвижность)
- Артрозы, артриты, периартриты, ревматизм
- Хронический насморк, аденоиды, бронхит, состояние после острого периода гриппа и простуды (когда спала температура)
- Бронхиальная астма и затруднённое дыхание
- Депрессия, потеря памяти, уныние, нарушения сна
- Болезни кожи (зуд, нейродермит, псориаз, экзема),
- Нерегулярные и болезненные месячные
- Учащенное или затрудненное мочеиспускание, камни в мочевом пузыре, простатит
- Некоторые виды опухолей

### - ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Инфекционные заболевания
- Серьёзные расстройства кожи, желчи
- Отравления, интоксикации
- «Горячие» опухоли
- Высокая температура



## Волшебные точки

Более 5 тыс. лет людям известна **точка цзу-сан-ли** – «точка долголетия». Есть известная легенда о том, как в 1795 г. в город Эдо (старое название Токио) прибыл по приглашению первого министра один из старейших людей Японии – крестьянин Мампэ. Ему было тогда 194 года. Министр попросил его поделиться секретом своего долголетия. Старик ответил: «У предков своих я узнал о моксах и пользовался ими всю жизнь. Я и вся моя семья ежемесячно с первого по восьмое число делаем себе прижигания на ногах в «точке от ста болезней». Жене моей сейчас 173 года, сыну – 153, внуку – 105 лет».

Старика богато одарили рисом и деньгами и с почетом отправили домой. Через 48 лет после этого Мампэ снова прибыл в Эдо для участия в торжествах открытия нового моста. Ему было 242 года, жене – 221 год, сыну – 201, жене сына – 193 года, внуку – 153, жене внука – 138 лет.

Точка «от ста болезней», или точка «долголетия», как ее называют в Китае, настолько авторитетна в странах Востока, что и сейчас для поддержания жизненного тонуса ее прижигают и массируют многие тысячи здоровых и больных людей. Чудесная точка находится снаружи от коленной чашечки. Чтобы ее обнаружить, накройте колено ладонью, при этом точка располагается напротив мизинца на расстоянии окончания среднего пальца.

Всего же в тибетской традиции указано около 360 чудодейственных точек для прижигания на теле человека.

Они различаются по двум типам. Первые точки – это те, на которые «указывает» болезнь, вторые – «известные только врачу». Первые обнаруживаются при пальпации (прощупывании) тела пациента. При надавливании пальцами эти точки болезненны, или пациент испытывает приятное ощущение («приятная боль»). После надавливания от пальцев остается след. Кроме того, есть зоны, в которых чувствуется «биение жилки» – это точки болезней сосудов, из которых «поднимается» болезнь.

Точки, которые известны только врачам тибетской медицины, соответствуют плотным и полым органам и находятся на передней и задней поверхностях тела, на голове, на руках, ногах.

Мерой длины при нахождении точек на теле пациента является *цон* (тиб.) или *цунь* (кит.) – мера длины, равная длине концевой фаланги большого пальца руки пациента.

На задней поверхности тела точки для прижигания находятся между позвонками. Счет позвонков врачи тибетской медицины начинают с седьмого шейного позвонка. Если нагнуть голову, это первая выступающая косточка, поэтому этот позвонок считается первым. Далее идет сквозная нумерация позвонков без выделения грудного, поясничного и крестцового отделов позвоночника.

Также различают точки для прогревания на передней поверхности тела, на голове, руках и ногах. Поскольку на газетной полосе невозможно рассказать обо всех точках и их чудесных свойствах, остановимся лишь на некоторых.

На темени, на затылочном бугре и в области большого родничка находятся **три точки, называемые «тремья дверями»**. Их прогревают при головокружениях и обмороках, вызванных расстройством нервной системы (конституции Ветер). **Две точки, расположенные в местах, «откуда заплетают косы»**, задействуют при припадке с потерей сознания.

**Ямочку под нижней губой** прогревают при потере голоса, связанной с нервным расстройством. После прогревания точки на шейной складке легче переносятся последствия тяжелых родов.

Удивительная точка на макушке головы (Бай-Хуэй), **«точка тысячи встреч»**, помогает практически при всех заболеваниях.

На наружной поверхности бедра в ложбинке между мышцами спрятана **точка, снимающая онемение и отек ног и тугоподвижность суставов ног**.

А кто бы мог подумать, что **две точки на пятках на границе между грубой и нежной кожей** могут помочь при покраснении глаз и обмороках, а на кончиках безымянных пальцев находятся точки, которые прогревают при болезнях зубов?

На расстоянии трех «цон» ниже пупка находится **точка мочевого пузыря**, прогревание которой чрезвычайно эффективно при задержке или недержании мочи (энурезе) вследствие «холода» почек.

Посмотрите на точки, указанные на схеме. Недаром позвоночник в тибетской медицине считается «столбом из золотых монет». Каждый позвонок и впрямь дороже золотой монетки, поскольку является ключом к здоровью. Например, **точка 1-го позвонка** (т.1), а также точки справа и слева от нее на расстоянии цона прогреваются при болезнях Ветра (нервной системы), таких, как заикание, хаотичность мыслей, тремор, сильное сердцебиение, бессонница, неспособность повернуть шею, головные боли, а также при появлении признаков сумасшествия, начинающейся глухоты.

**Сустав 2-го позвонка** – это точка конституции Желчь, ее прижигают при истощении (Инь-состоянии) Желчи.

**Сустав 3-го позвонка** соответствует конституции Слизь. Эту точку прогревают при возмущении Слизи, болях в легких, голове и груди, распространении «холода» в организме.

**Точка 8-го позвонка** соответствует диафрагме, а **точка 9-го позвонка** – печени. Их прогревают при болезнях, возникших вследствие переохлаждения, при болезнях «холода» печени (цирроз, рак и др.), при отрыжке и рвоте.

**Точка 10-го позвонка** соответствует желчному пузырю. Ее прижигают при пожелтении глаз, вызванном расстройством Желчи, а также при снижении «огненной теплоты» желудка, накоплении слизи в желудке (болезнь «ма-жу»), несварении, полипах желчного пузыря.

**Точка 12-го позвонка** соответствует желудку. Ее прогревают при снижении «огненной теплоты» (переваривающих способностей) желудка и иных болезнях «холода», вызванных возмущением Слизи.

**Точка 13-го позвонка** соответствует половой сфере. Ее прогревают при обильных и болезненных менструациях, нарушениях менструального цикла, миомах матки, мужских половых расстройствах.

**Точка 20-го позвонка** – это точка одного из видов конституции Ветер, который называется «очищающим вниз». Этот вид Ветра отвечает за иннервацию половой сферы, отправление естественных надобностей. Ее прогревают при накоплении кишечных газов, запорах, простатите, половом бессилии.

В этом многообразии даже опытному врачу трудно выбрать самую важную точку. Каждая из них важна и нужна в тонко организованном и чувствительном механизме, который именуется человеческим организмом.

ВОПРОСЫ  
К ВРАЧУ  
ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ

# Лечим простуду без антибиотиков

## Или как закаливаться по-тибетски



**Осенние дожди и первые заморозки вы встретили с высокой температурой, заложенным носом и изнуряющим кашлем? Сможет ли выстоять ваш хрупкий организм, когда наступят настоящие холода и морозы?**

В среднем за год человек болеет простудой три раза. Если вы болеете чаще, стоит задуматься об этом серьезно. Насморк, ОРВИ, грипп, ангину и бронхит мы привыкли залечивать горстями аптечных таблеток, не задумываясь о последствиях. О том, что ослабленный иммунитет «аукнется» зимой осложнениями и непрерывным сидением на больничном... Между тем обезопасить себя можно без всякой химии — с помощью «закаливания» по-восточному. «Холодным» болезням, к которым относится просту-

да, особенно подвержены люди-Ветры (худощавые, нервные, возбудимые) и люди-Слизи (рыхлые, тучные, вялые), а также дети и пожилые люди с ослабленным иммунитетом. Каждый знает, что противостоять болезням могут только закаленные люди. Современные люди в большинстве своем считают, что закалка — это воздействие на организм холодом, например, обливание ледяной водой или моржевание. Далеко не каждый здоровый человек решится на такой «подвиг». Между тем, много веков назад тибетские врачеватели доказали, что длительное и регулярное воздействие холодом губительно для многих людей. Особенно это касается представителей типа Ветер и Слизь, то есть примерно двух третей человечества! Холод внешний ведет к накоплению в организме холода внутреннего, который становится причиной развития многих тяжелых хронических заболеваний — сердечно-сосудистых патологий, бронхиальной астмы, сахарного диабета, экземы, псориаза, рака, ревматизма, полиартритов и т.д.

А ведь закаливание нацелено на повышение сопротивляемости организма, его устойчивости к любым неблагоприятным факторам среды. Например, чтобы закалилось железо — стало твердым и стойким к жару, холоду и коррозии, его нагревают до сверхвысоких температур. А возможности человека в закаливании поистине безграничны. Закаляться можно не только солнцем, воздухом, водой, но и пищей, травмами, медитацией, прогреванием горячим песком и камнями, полынными сигарами, массажем.

Мы с вами можем и должны управлять собственным телом и великой силой, таящейся внутри каждого из нас, — жизненной энергией. Для этого у нас на вооружении есть методы тибетской медицины. Все премудрости этой науки вам продемонстрируют врачи клиники «Наран» на сеансах комплексного лечения.

**Наталья Бартанова, врач тибетской медицины**

## ПРОБЛЕМЫ СИЛЬНОГО ПОЛА

Через месяц лечения хронического воспаления яичка и его придатков в стационаре вновь началось обострение болезни. Можно ли избавиться от этой напасти другим путем?

**Н.А., 32 года, г. Москва**



Отвечает главный врач клиники «Наран» на «Рижской», член Международной ассоциации врачей тибетской медицины **Арсалан БАХРУНОВ:**

**Орхит** — воспаление яичка, **эпидидимит** — его придатка. Острый орхит начинается неожиданно и проявляется болью, повышением температуры и увеличением яичка, покраснением мошонки. В худшем случае возможно образование гнояника в яичке. Тогда состояние пациента ухудшается, воспалительный процесс переходит на придаток яичка и семенной канатик. Хронический орхит может развиваться после перенесенного острого, а также в результате медленно текущего воспаления. Отмечаются периодические боли в мошонке, при пальпации — болезненность яичка.

Эпидидимит также возникает внезапно в одной из сторон мошонки в виде интенсивной боли, распространяющейся в пах. Придаток яичка увеличен в размерах, болезненный, плотный.

В запущенных случаях происходит совместное воспаление яичка и придатка — **орхоэпидидимит**.

Второстепенной причиной воспалительных процессов в органах мошонки обычно является инфекция: бактерии, вирусы, грибы, инфекции, передающиеся половым путем (гонорея, хламидии, гарднереллы, трихомонады), и т. д. В яичко инфекция попадает из гнойных очагов в организме, в придаток яичка — из мочеиспускательного канала, предстательной железы, семенных пузырьков.

Основной же причиной является «холод» почек — состояние, значительно снижающее иммунитет. Согласно тибетской медицине, возможность продолжения рода — репродуктивная функция — находится в прямой зависимости от состояния почек. В случае потери ими «жизненной теплоты» и способности это тепло (энергию) вырабатывать, в органах малого таза застаивается кровь, накапливается слизь, что создает благоприятную почву для инфекций и воспаления.

Симптомы «холода» почек: озноб, чувство холода и ноющие боли в области поясницы и тазобедренных суставов, постоянно холодные конечности, слабость в ногах, повышенная утомляемость, шум (звон) в ушах, головокружение, землистый или бледный цвет лица, частое и болезненное мочеиспускание.

Лечение направлено, в первую очередь, на то, чтобы с помощью целого комплекса методов «согреть» почки, улучшить кровообращение между почками и предстательной железой, устранить воспаление, вывести избыточную слизь, восстановить функции половой сферы.

## Имбирь

универсальное средство при простуде



Таковым можно считать свежий корень или порошок имбиря. При регулярном его употреблении увеличивается внутреннее тепло, пробуждается аппетит, согревается желудок и кровь, происходит очищение организма. Кроме того корень имбиря содержит богатый витаминно-минеральный комплекс и все незаменимые аминокислоты.

### Настойка для профилактики гриппа

200 г свежего имбиря очистите от кожуры и мелко натрите. Залейте 0,5 л водки и настаивайте около четырех недель. Когда настойка приобретет желтый цвет, процедите ее и пейте после завтрака и обеда по чайной ложке. Вечером пить не надо, поскольку имбирь оказывает бодрящее действие.

### Ванна при первых признаках простуды

Если чувствуете усталость, ломоту в теле и ощущение начинающейся простуды, примите ванну с имбирем. Предварительно запарьте в горячей воде один корень, натертый на терке и завернутый в марлю, добавьте 2–3 ст. ложки настойки эхинацеи или календулы, 2–3 капли лавандового или любого другого эфирного масла.



ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Затем наполняйте ванну теплой водой (оптимальна температура 37–38 градусов). Имбирь и эхинацея прекрасно разогреют тело, окажут хорошее противовирусное и противовоспалительное действие.

### Лечебный чай

Индийцы и китайцы пьют такой чай в холодное время года. В 1,5 л кипящей воды насыпать мелко нарезан-

ный корень имбиря (30–40 г), держать на медленном огне 10 минут, затем еще 5 минут кипятить, добавив в чай 6–7 гвоздичек. Забелить чай 200 мл сливок 15%-жирности, довести до кипения и добавить по вкусу сахар. Завершает процесс добавление 3 ч. ложек мелколистого черного чая и настаивание напитка в течение 2–3 минут. Процедите чай и подавайте к столу. Он отлично согревает горло и успокаивает боль, выводит слизь, является отличным потогонным средством.

### Имбирный «горчичник»

Чтобы согреть ноги, достаточно положить в носки сухой имбирь. А если вы сильно промерзли и промочили ноги, вотрите имбирь, разведенный водой до кашицеобразного состояния, в кожу ступней и икр. Помассируйте их и наденьте шерстяные носки.

## ГИПОТИРЕОЗ: КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ГОРМОНОВ?

*Мне поставили диагноз «хронический тиреоидит с явлениями гипотиреоза». Принимаю ежедневно гормон L-тироксин после того, как появились неприятные ощущения в области щитовидки — как будто ком стоит в горле. Мне 27 лет, не замужем, очень хотелось бы больше узнать о возможностях избавления от болезни и пожизненной заместительной терапии...*

Светлана С., г. Москва



Отвечает врач клиники «Наран» на Таганской, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины Вера ХАДЖИНОВА:

Начнем с того, что щитовидная железа — железа внутренней секреции, вырабатывающая три гормона (тироксин, трийодтиронин и кальцитонин). Два первых контролируют процессы роста, созревания тканей и органов, обмен веществ и энергии, кальцитонин — один из факторов управления обменом кальция в клетках, роста и развития костного аппарата (наряду с другими гормонами). Как избыточная (гипертиреоз, тиреотоксикоз), так и недостаточная (гипотиреоз) функциональная активность щитовидной железы является причиной разнообразных заболеваний и значительно ухудшает качество жизни человека. Уровень секреции гормонов щитовидной железы также непосредственно связан с состоянием нервной системы (центральной и периферической) и активностью других желез внутренней секреции (гипофиза, гипоталамуса, надпочечников, половых желез).

Поэтому тиреоидит, или воспаление щитовидной железы, вызывается многими причинами. Наиболее частой причиной является аутоиммунный тиреоидит, которому обычно подвержены молодые или среднего возраста женщины. Это хроническое воспалительное заболевание щитовидной железы вызывается присутствием аномального антитела в крови и лейкоцитами, которые атакуют и повреждают клетки щитовидной железы.

Считается, что остальные формы тиреоидита чаще всего вызваны вирусными и бактериальными инфекциями.

Согласно трактовке тибетской медицины, воспаление щитовидки чаще всего обусловлено влиянием холода — как внешнего, так и внутреннего, общего снижения энергетических ресурсов организма. Тиреоидит — прелюдия к развитию зоба (увеличению щитовидной железы) и образованию узлов в щитовидке, что является уже опухолевым заболеванием. Ткани щитовидки начинают разрастаться на фоне хронической вирусной или бактериальной инфекции в носоглотке, «маскируясь» под ангину, фарингит. Врачи тибетской медицины диагностируют та-

кой процесс как возмущение в организме конституции Слизь (лимфатическая и эндокринная системы). Патологическая слизь, которая накапливается под влиянием переохлаждения, инфекции, неправильного лечения и образа жизни повреждает ткани щитовидной железы. Кроме того, немаловажную роль играют стрессы и негативные эмоции — обида, злость, отчаяние, которые человек старается не выплескивать наружу и затаивает внутри. Наиболее часто воспалению щитовидки подвержены люди «холодных» конституций — Слизь и Ветра, или их сочетаний. Первые имеют рыхлое, тучное телосложение, часто мерзнут, в силу малоподвижного образа жизни подвержены простудам, хроническим болезням «холода» — ожирение, астма, диабет и др. Характер у них выдержанный, порой скрытный. Люди-Ветры, как правило, худощавые и астеничные, часто страдают от малокровия, зябнут даже в теплую погоду, очень эмоциональны и обидчивы.

Тиреоидит выявить нелегко. Часто он протекает бессимптомно. В ряде случаев возможно повышение субфебрильной (37,2 С) температуры, озноб, ухудшение общего самочувствия, в области передней поверхности шеи возникают боли, отдающие в затылок и усиливающиеся при поворотах головы, глотании. Поэтому пациенты часто обращаются к лору, невропатологу, стоматологу.

При пальпации наблюдается увеличение шейных лимфатических узлов, болезненное увеличение части или целой доли щитовидной железы. При сканировании щитовидки определяется так называемая «холодная область», не поглощающая изотоп и соответствующая воспалительному очагу. Требуется безотлагательное лечение, поскольку этот процесс может привести к стойкому снижению функции щитовидной железы — гипотиреозу, когда железа перестает вырабатывать собственные гормоны. Тяжелые, длительно текущие формы гипотиреоза ведут к необратимым изменениям организма. Например, до появления лекарственных форм гормонов щитовидной железы наблюдались смертельные исходы заболевания. Чтобы не рисковать, врачи официальной медицины зачастую надолго «подсаживают» пациента на заместительную гормонотерапию.

Между тем нельзя забывать, что приём препаратов, содержащих гормоны щитовидной железы, ускоряет потерю костной массы (т.е. способствует остеопорозу) и может приводить к изменениям в клетках сердца, увеличивая к пожилому возрасту риск фибрилляции предсердий (состоянию, граничащему с остановкой сердца), а также к некрозу тканей любых внутренних органов.

Совершенно другой подход предлагает тибетская медицина. В клинике «Наран» уже более 20 лет при всех заболеваниях щитовидной железы упор делается прежде всего на полное восстановление функций органа. Если устранить причины и условия, ведущие к узлообразованию и увеличению объема щитовидной железы,

это приведет к стойкому восстановительному преобразованию ткани щитовидной железы. Разработанный и многократно апробированный способ лечения **узлового, диффузного зоба щитовидной железы** и различных форм тиреоидита включает коррекцию энергетического состояния организма и восстановление гармоничного баланса внутренних органов и конституций Слизь и Ветер. Эти мероприятия осуществляются посредством рефлексорного воздей-

**Согласно теории тибетской медицины, воспаление щитовидки чаще всего обусловлено влиянием холода — внешнего и внутреннего, общего снижения энергетических ресурсов организма.**

ствия на организм, успокаивающего нервную систему и укрепляющего иммунитет (точечный массаж, прогревание, иглоукальвание), оценки образа жизни и рекомендаций по коррекции питания и ряда привычек. Приём тибетских фитопрепаратов направлен на устранение хронических очагов инфекции, выведение патологической слизи, очищение крови, восстановление тканей и функций щитовидки, полноценной работы всех внутренних органов.

## ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

*Отец работал на вредном производстве и много лет пил, считая, что алкоголь «выводит яды». Все это привело к тому, что здоровье его сильно пошатнулось. Сейчас ему 58 лет, и он «завязал», но чувствует себя очень плохо, не вылезает из больницы. Врачи ставят диагноз «токсический гепатит». Слышала, что тибетская медицина хорошо справляется с болезнями печени.*

С.К., г. Новосибирск



Отвечает заместитель главного врача клиники «Наран» Геляна МАНГАЕВА:



Токсический гепатит, или, как его еще называют, невирусный или лекарственный гепатит, — это острое или хроническое воспалительное заболевание печени, причиной которого являются различные гепатотропные яды.

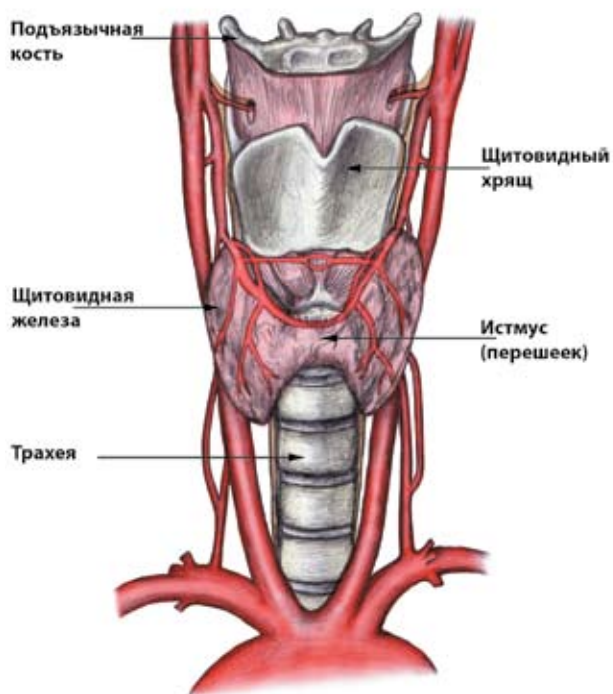
Часто развитие такого гепатита связывают с употреблением алкоголя. Известно, например, что употребление технического спирта превращает печень в отстойник, который

свои функции почти не выполняет; это уже отмирающий орган, который медики называют «белая печень». Часто люди травятся техническим спиртом, который продают под видом качественной водки, оставаясь инвалидами на всю жизнь. Впрочем, и частое употребление пусть даже качественного алкоголя в больших дозах, наряду с неправильным питанием и беспорядочным образом жизни, медленно «съедает» печень: в больших количествах этиловый спирт поражает ткани печени. Кроме того, печень вынуждена постоянно работать в усиленном режиме, чтобы обезвреживать токсины. Неудивительно, что наступает день, когда ресурсы печени истощаются. Особенно это касается людей типа Желчи (холерики), имеющих от природы горячую кровь и активную печень, любящих хорошо выпить и закусить жирной и острой пищей.

Также токсический гепатит может быть связан с инфекционными или системными заболеваниями, употреблением ядохимикатов, ядовитых грибов, воздействием лекарственных средств. Особенно тяжелые формы гепатита развиваются при отравлении ядом бледной поганки (*Amanita phalloides*), белым фосфором, парацетамолом, четырёххлористым углеродом, промышленными ядами.

К симптомам гепатита относятся болезненность в правом подреберье, увеличение размеров печени, потеря аппетита, тошнота, рвота, темная моча, кал глинистого цвета, иногда с примесью гноя, развитие желтухи и печёночной недостаточности, грязно-коричневый налет на языке, накопление гноя под ногтями. В тибетской медицине подобное состояние рассматривается как заболевание по типу «жара» с острым течением. Печень в тибетской медицине недаром называется «царицей» организма. Постоянный выброс желчи в кровь приводит к отравлению всех органов и тканей, развитию хронического процесса, который может привести к циррозу или раку печени — болезням уже «холодной» природы.

Лечение комплексное и достаточно длительное. Важно поменять питание, оно должно быть дробным — частым, небольшими порциями, и, конечно, совершенно исключить алкоголь и синтетические лекарства. В классической тибетской медицине насчитывается более 100 рецептурных прописей, назначаемых при болезнях печени и интоксикации организма. Наряду с минеральным сырьем в них входят 210 растений в различных комбинациях, например, горечавка бородачатая, момордика кохинхинская, ластовень сибирский, борец разнолистный, шафран, корни колеуса амбойского, трава гипеноума прямого. Многокомпонентные препараты, назначенные в комплексе с процедурами, мягко действуют на клеточном уровне, очищая организм от ядов, восстанавливают нормальные функции печени, активизируют обменные процессы. Глубокую детоксикацию и обновление клеток печени обеспечивают драгоценные пилюли, в частности, знаменитые пилюли «Юнин-25», которые в буквальном смысле дарят печени новую жизнь.



# 10 дней, которые потрясли пациентов

На прием профессора тибетской медицины Тензина Лодена очередь расписана на месяц вперед.



**«Каждый человек знает о себе больше, чем кто бы то ни было, но всегда жаждет, чтобы врач подробно и грамотно ответил на все вопросы, развеял сомнения и обнадежил. И это главная задача истинного врача».**

Стоимость консультации  
1000 РУБЛЕЙ



**В** «Наране» уже десять дней в филиалах на «Войковской» и «Таганской» принимает известный врач, профессор тибетской медицины Тензин Лоден. Доктор Лоден — один из лучших выпускников Института тибетской медицины и астрологии имени Его Святейшества Далай-ламы (Мен-ци-кханг), получивший степень доктора после многолетнего обучения в Индии, Китае, европейских странах. Уже на протяжении 23 лет его лекции, практические занятия и врачебная деятельность вызывают широкий интерес в Аргентине, Хорватии, Сербии, Германии, Франции, Голландии, России, где живут тысячи пациентов доктора. Помимо прекрасного владения методами диагностики и лечения тибетской медицины профессор Тензин Лоден является уникальным специалистом в области Рейки — древней японской системы физического и духовного исцеления человека.

Давний друг клиники «Наран», доктор Лоден приезжает в клинику с курсами лекций, а в октябре наши пациенты получили уникальную возможность пройти пульсовую диагностику и консультацию у профессора. На прием к нему уже записались более 300 человек. Несмотря на языковой барьер (профессор дает консультацию на английском языке и общается с пациентами через переводчика), все, кто был у доктора Лодена на приеме, испытывают легкий шок: настолько точны его диагнозы. Нам пришлось наблюдать, как многие измученные болезнью и отчаянием люди буквально рыдали на приеме у тибетского врача. И выходили из кабинета с просветленными лицами.

«Каждый человек знает о себе больше, чем кто бы то ни было, но всегда жаждет, чтобы врач подробно и грамотно ответил на все вопросы, развеял сомнения и обнадежил. И это главная задача истинного врача». Так говорит на своих лекциях доктор Тензин Лоден, и, наверное, именно поэтому люди ему доверяют свое здоровье безоговорочно.

**Вы можете записаться на прием к профессору Лодену по единому тел. (495) 221-21-84**

**«В тибетской медицине много душевного, сострадательного...»**



Татьяна Ивановна Соловьева

«Итак, она звалась Татьяной...». Татьяну Ивановну Соловьеву всегда восхищала ее тезка — Татьяна Ларина, сумевшая из простой сельской девочки превратиться в светскую красавицу. И красота ее была не столько внешней, наносной, сколько внутренней.

— Женщину преображает состояние любви, принятие воли судьбы и смирение, — считает Татьяна Ивановна. Именно такая позиция, вероятно, и позволила ей сохранять девичью внешность в 51 год. А также завоевать первое место в конкурсе «Самая обаятельная и привлекательная», объявленном весной клиникой «Наран».

Наша победительница признается, что ее всегда особенно волновали вопросы, касающиеся духовной сути человеческой жизни. Чтобы понять, почему люди болеют, страдают, стареют, она изучала философию буддизма, эзотерику, йогу и психологию. Помогала людям обрести веру в себя, много лет работая психологом и преподавателем хатха-йоги в центре реабилитации инвалидов.

Татьяна Соловьева гордится тем, что родилась и живет в России — многонациональной, многоконфессиональной и духовно богатой стране, и старается прожить жизнь в «гармонии с собой, природой, Богом и окружающими». В этом ей помогают близкие люди, йога, плавание, маленький «райский сад», который она возделала своими руками, а также клиника «Наран»:

— Про клинику я узнала из «Вестника тибетской медицины» — чудесной газеты, которую мне кинули в почтовый ящик, — рассказывает Татьяна Ивановна. — Прочитав ее, я осознала, что философия клиники совпадает с философией хатха-йоги, которой я занимаюсь уже 15 лет. Это природное лечение безо всякой химии. В йогу меня привел мой любимый мужчина, когда мне было 35 лет. Я всегда поражалась его благородству и доброте, он заряжал своей энергией. Секретом своего успеха он всегда называл йогу, поэтому я прониклась и стала заниматься.

Спустя годы в моей жизни наступил сложный период — я потеряла очень близких мне людей и искала что-то, что меня вытащит из этого состояния страдания. Помню, как я открыла газету и увидела, что клиника находится на «Войковской». Я немного посетовала — жаль, что не в «Отрадном». И, о чудо, открывается филиал на Пестеля, 11, прямо рядом с моим домом. Настоящий подарок свыше. Я долго настраивалась, читала и перечитывала историю тибетской медицины и поражалась этой тонкой связи между Петром Бадмаевым и царями Николаем и Александром. Я очень верующий человек, православная, и вижу, как много в тибетской медицине православного, душевного и сострадательного...

Когда, наконец, наступил момент и не идти уже было нельзя — сильно болел позвоночник, я собралась с мыслями и пришла в «Наран». После лечения меня было не узнать: я стала словно другим человеком, ко мне вернулись силы, ушла боль. Я смогла снова преподавать йогу. Я выдержала испытания благодаря вере и «Нарану. Сегодня я соединяю тонкой нитью тибетскую медицину, православие и душевное равновесие.

## ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО И БРОСАЕМ КУРИТЬ!

Впервые в московских филиалах клиники «Наран» принимают диетологи-аурикулотерапевты, которые помогут вам похудеть без усилий и особых затрат, а также быстро избавиться от пристрастия к курению.

**Стоимость консультации — 1000 рублей.**

Справки по тел. (495)221-21-84

## ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГ



В московском филиале клиники «Наран» на «Таганской» ведет прием тибетский астролог **Кончок Чинле**. Устранение негативных влияний, порчи, сглаза, энергетического дисбаланса. Тибетский астропрогноз, чтение исцеляющих мантр и очистительные ритуалы при тяжелых болезнях.

## НАШ ФИТОБАР



### Колучий врачеватель

Аппликатор «Колучий врачеватель» — прекрасное дополнение к комплексному лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. По своему поверхностно-рефлекторному воздействию на организм человека является прекрасным средством оздоровления и профилактики, что позволяет совмещать его с фитотерапией, физиотерапией, маслами и кремами.



### Целебные травы Байкала

Сборы лекарственных трав, собранные вручную на побережье озера Байкал и составленные по рецептам тибетской медицины. В состав этих сборов входят такие растения, как шлемник байкальский, бадан толстолистный, солянка холмовая, солодка, мордовник, девясил, левзея, мирикария длиннолистная, бессмертник, донник и многие другие.

На протяжении тысячелетий эти лекарственные сборы применялись в народной и тибетской медицине и доказали свои целебные свойства. Сбор лекарственных растений для нашего фитобара производится под эгидой Бурятского института естественных наук.



### Сигара от всех болезней

Прогревание полынными сигарами и бездымными моксами энергетических меридианов и активных точек улучшает циркуляцию крови, устраняет энергетические блоки, активизирует обменные процессы, повышает уровень энергии в организме, лечит болезни «холода».

Эта процедура особенно эффективна при таких болезнях, как хронический насморк, бронхит, бронхиальная астма, аллергии, заболевания кожи, сосудов, суставов (артриты, артрозы), нарушения сна, невриты, варикозная болезнь, лимфостазы.



### Обновляет кожу

Уникальное мыло на основе гималайских растительных экстрактов и натуральных масел. В ассортименте мыло для всех типов кожи с расслабляющим, успокаивающим и обновляющим кожу эффектом. Гималайское мыло на основе масла ним, меда, кофе, лайма, мяты хорошо увлажняет, освежает, отшелушивает, делает кожу эластичной.

## ПРОДУКЦИЯ ФИТОБАРА — ХОРОШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ К КОМПЛЕКСНОМУ ЛЕЧЕНИЮ



### Алтайские бальзамы — чудо природы

Девять видов алтайских безалкогольных бальзамов являются отличными общеукрепляющими средствами при самых различных заболеваниях.

В состав бальзамов входит природное сырье из «кладовой» сибирской тайги: настоек из плодов шиповника, черемухи, черноплодной рябины, золотого и марьянского корня, девясила, листьев малины, мяты перечной, березовых почек, пижмы, тысячелистника, душицы, пиона, мать-и-мачехи, шалфея, боярышника, кедрового ореха, меда, листа земляники и т.д.



### Чудесный эбонит

Массажеры с эбонитовыми валиками облегчают симптомы при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ЖКТ, бронхолегочных патологиях, при головных, зубных болях, респираторных заболеваниях, гриппе, гайморите и фронтите (массаж лица 1–2 раза в день в течение 15 минут).



### При болезнях печени

В состав пилюли «Ху Ган» входят китайский лимонник, порошок желчи, вайда, володушка.

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.



### Натуральный сок для всей семьи

Три вида соков «Алоэ Вера» для вашего здоровья:

- сок «Алоэ Вера» (99,6% чистого сока алоэ);
- сок «Алоэ Вера» с виноградом (96% чистого сока алоэ с добавлением экстракта винограда). Очень сладкий и вкусный, поэтому так нравится детям;
- сок с женьшенем (96% чистого сока алоэ с добавлением экстракта женьшеня, который благотворно влияет на мужскую половую функцию).

Сок алоэ активизирует системы самоочистки организма, выводит шлаки и токсины, нормализует обмен веществ. Обладает противовоспалительным и антиаллергическим действием, ускоряет восстановление процессов в тканях и заживление язв. Нанесение сока на кожу очищает ее от угрей, делает кожу молодой и упругой.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

## ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

Помимо комплексной терапии в филиалах клиники «Наран» вы можете выбрать для себя и своих близких специальные льготные программы, направленные на лечение основного заболевания:

- «Вернем бодрость духа и тела» (5 сеансов — 7 000 руб.)
- «Спина без боли» (9 сеансов — 16 650 руб.)
- «Камни растворяются» (9 сеансов — 16 000 руб.)
- «Женское здоровье» (9 сеансов — 18 450 руб.)
- «Жизнь без аллергии» (9 сеансов — 18 450 руб.)
- «Гипертония без таблеток» (9 сеансов — 16 650 руб.)
- «Без болей в суставах» (9 сеансов — 18 000 руб.)
- «Чистая кожа» (9 сеансов — 18 450 руб.)
- «Повышаем иммунитет» (9 сеансов — 18 000 руб.)
- «Детки, не болейте!» (9 сеансов — 14 850 руб.)

ВСЕГО  
**31**  
ПРОГРАММА

# КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



# наран

работает с 1989 года

## Комплексное лечение хронических заболеваний без операций и гормонов

### Заболевания органов дыхания

- Хронический ринит, синусит, гайморит
- Хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Хроническая пневмония, альвеолит

### Сердечно-сосудистые заболевания

- Гипо- и гипертония
- Вегетососудистая дистония, кардионевроз
- Ишемическая болезнь сердца
- Варикозное расширение вен, геморрой

### Заболевания мочеполовой системы

- Хронический пиело- и гломерулонефрит
- Хронический цистит, уретрит
- Мочекаменная болезнь
- Энурез, нефроптоз
- Хронический простатит, аденома
- Хронический аднексит, эндометрит, эндометриоз
- Киста яичников, миома матки, мастопатия, фиброаденома молочных желез
- Нарушение менструального цикла, бесплодие

### Заболевания кожи и опорно-двигательной системы

- Экзема, псориаз, акне, угревая сыпь
- Нейродермит, зуд, атопический дерматит
- Остеохондроз, грыжа дисков
- Артроз, артрит, коксартроз
- Подагра

### Заболевания нервной системы

- Головная боль различной этиологии
- Дистония, депрессия, глубокое расстройство сна
- Невриты, невралгии
- Заикание, тики
- Болезнь Паркинсона
- Эписиндром
- Болевые синдромы

### Заболевания эндокринной системы

- Сахарный диабет I-II типов (сценарий «холода» и «жара»)
- Избыточный вес, ожирение
- Зоб (диффузный, узловой)
- Другие заболевания эндокринной системы

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

- Хронический гастрит, дуоденит, холецистит, панкреатит, гепатит (сценарий «холода» и «жара»)
- Язвенная болезнь
- Желчнокаменная болезнь
- Расстройство толстого и тонкого кишечника (болезнь Крона, запоры)
- Опущение желудка, кишечника

### Хронические заболевания уха, горла, носа, глаз

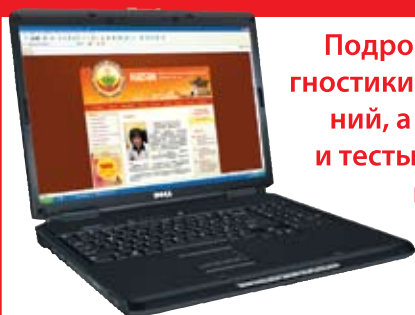
- Конъюнктивиты, блефариты
- Нарушение зрения (катаракта, глаукома)
- Нарушение слуха, отиты
- Аллергические риниты, гаймориты, тонзиллиты
- Аденоиды и полипы носовой полости

Лиц. МДКЗ №17867/9326

## КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

Часы работы: 9:00-21:00 (без выходных)

Тел.: (495)221-21-84, 8(967)135-55-48



Подробную информацию о методах диагностики и лечения хронических заболеваний, а также отзывы пациентов клиники и тесты на определение индивидуальной конституции вы найдете на сайтах

[www.naran.ru](http://www.naran.ru)

[www.clinicanaran.com](http://www.clinicanaran.com)

[www.naran.ru](http://www.naran.ru)

[www.clinicanaran.com](http://www.clinicanaran.com)

### Адреса филиалов клиники «Наран» в Москве:

- |   |   |
|---|---|
| м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, д. 23   | Тел.: (495) 510-39-61, 510-39-62        |
| м. «Рижская», проспект Мира, д. 79                | Тел.: (495) 681-23-36, 221-21-84        |
| м. «Смоленская», Панфиловский пер., д. 6          | Тел.: (495) 605-04-90                   |
| м. «Таганская», ул. Народная, д. 20               | Тел.: (495) 221-21-84, 8(967) 135-55-48 |
| м. «Крылатское», Осенний бульвар, д. 12, корп. 10 | Тел.: (495) 415-34-35, 8(965) 217-19-21 |
| м. «Отрадное», ул. Пестеля, д. 11                 | Тел.: (499) 904-16-09, 904-16-11        |
| м. «Войковская», 5-й Войковский пр., д. 12        | Тел.: (499) 747-49-60, 150-74-10        |

### Клиника «Наран» в Праге:

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| Прага-6, ул. Миладе Горакове, д.101/64 | Тел.: (420) 224-316-809, 224-323-906 |
|--|--------------------------------------|

## ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»

**17 октября**

«Диагностика в тибетской медицине»

**24 октября**

«Желчекаменная болезнь»

**31 октября**

«Заболевания женской половой сферы»

**7 ноября**

«Артериальная гипертензия»

**Начало в 15.00.**

**Вход свободный**

Запись по тел.:

8(495) 221-21-84,

8(967) 135-55-48

Дополнительная скидка на лечение в эти дни **5%**

### Тибетский астропрогноз с 01.10 по 31.10

Удачные дни:	Благоприятные дни			Неблагоприятные дни:
2, 3, 4, 10	для стрижки волос:	для начала приема лекарств:	для выезда в дорогу:	24, 25
	1, 5, 10, 12, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 27, 29, 30	7, 8, 15, 22, 30	1, 2, 3, 5, 8, 10, 12, 16, 20, 21, 24, 25, 27, 30, 31	

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подписку на газету «Вестник тибетской медицины» вы можете оформить в любом почтовом отделении России.

Подписной индекс: 99683

Подписная цена по Москве:

45,29 руб. — 3 мес. 90,58 руб. — 6 мес.



## ПОЧЕМУ «НАРАН»?

21 ГОД УСПЕШНОЙ РАБОТЫ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ, разработанные основателями клиники Светланой и Баиром Чойжинимаевыми на основе методов тибетской медицины

ЛЕЧИМ: не симптомы, а причину заболеваний, без операций и гормонов, без побочных эффектов, распространенные хронические заболевания, а также системные поражения организма (красная волчанка, ДЦП, псориаз, сахарный диабет и др.)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

ЛЕЧЕНИЕ, ДОСТУПНОЕ ВСЕМ

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ПИ №ФС1-01931 от 4.10.05 г. © ООО «Наран Информ» Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель — ООО «Наран Информ» (клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)

Председатель редакционного совета — С. Чойжинимаева

Главный редактор —

Е. Санжаина

Верстка — М. Лезина

Корректор — Н. Федулеева

Дизайнер — Н. Кривошта, Л. Петренко

Газета выходит 2 раза в месяц  
Общий тираж — 1 400 000 экз.

Адрес редакции: 115172, г. Москва, ул. Народная, д. 20  
Тел. (495) 221-21-84 (многоканальный)  
Наш сайт: [www.naran.ru](http://www.naran.ru)  
E-mail: [mail@naran.ru](mailto:mail@naran.ru)

Газета отпечатана в типографии ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать 11.10.2010.

Заказ №

Цена свободная