



**НАРАН**  
www.naran.ru

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

# ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 10 (169) октябрь 2014 г.  
Выходит с июня 2005 года

**Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»**

**ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК**



**Виктория Ненашева**  
пациентка клиники «Наран»

**СПАСЕНИЕ ЕСТЬ -  
ЭТО «НАРАН»**

## 5 причин для обращения в «Наран»

- 25 лет работы в области тибетской медицины;
- Авторские методики основателей клиники Светланы и Баира Чойжини-маевых;
- Бесплатная консультация и диагностика по пульсу (1 час);
- Доступное и эффективное лечение для всех;
- Все методы лечения у одного врача.

К 25 летию клиники «Наран»

**ИНТЕРВЬЮ** Стр. **2**  
С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ

Анатомия болезни

**ИЗ-ЗА ЧЕГО** Стр. **4**  
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ  
«ГРЯЗНАЯ» КРОВЬ

Вопрос - ответ

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** Стр. **6**  
**У РЕБЕНКА**



Весь ассортимент  
фитобара клиники  
«Наран»  
и многое другое  
на сайте

**SHOP-TIBET.RU**

Курьерская доставка по Москве,  
наложенный платеж по России

тел.: +7 (495) 255 10 89,  
+7 (985) 641 83 69

### ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В КЛИНИКЕ «НАРАН»



Приглашаем на лекцию  
доктора Санала Бюрчиева,  
врача клиники «Наран»,  
члена Международной ассоциации врачей тибетской медицины

**«Лечение заболеваний суставов»**

м. Войковская, 26 октября 2014 г., 15.00

Вход свободный

Тел. 8 (499) 747 49 61

### Специальное предложение!

Весь октябрь

**ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

скидка 50%

на комплексное лечение  
и 15% на фитопрепараты

С 1 по 15 октября

**К ДНЮ УЧИТЕЛЯ**

скидка 30%

на комплексное лечение  
и 15% на фитопрепараты

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

**NARAN.RU**





К 25-ЛЕТИЮ СО ДНЯ ОСНОВАНИЯ ПЕРВОЙ В РОССИИ КЛИНИКИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН»



Чойжинимаева Светлана Галсановна – главный врач и основатель клиники традиционной тибетской медицины «Наран», кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия, разработала авторские методики лечения многих хронических заболеваний без операций, гормонов и таблеток, которые прекрасно зарекомендовали себя на практике. Впервые в России доктор Чойжинимаева адаптировала для современников классический трактат «Чжуд-Ши», уникальный труд многих поколений врачей древней науки Тибета XII века. Язык «Чжуд-Ши», труднодоступный широкому кругу читателей, теперь понятен всем и каждому, кому интересны вопросы сохранения здоровья и долголетия. Светлана Чойжинимаева – автор уникальных книг по теории и практике тибетской медицины «Сотворенное тело», «Как жить, не болея», «Энциклопедия тибетской медицины», «Тайны тибетской медицины», «Новые тибетские методики», «антидиабет. Ваш новый образ жизни» и др., в которых она популяризирует драгоценное наследие врачебной науки Тибета.

Светлана Чойжинимаева:

## ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА - ЭТО ВСЯ МОЯ ЖИЗНЬ!

– Светлана Галсановна, четверть века напряженной и кропотливой работы на благо людей, для многих из которых тибетская медицина является «чужестранкой». Завоевать их доверие подвигу сродни...

– За своим повседневным трудом я не вижу никаких подвигов. Когда человек приходит к успеху постепенно, растет день за днем, а не взлетает мгновенно, как в шоу-бизнесе, то он стабилен. Быстрый взлет может привести к резкому падению, потому что, поднявшись на гребне волны на определенную высоту, нужно там удержаться, а без трудолюбия, без знаний и таланта этого нельзя сделать. Сейчас, абстрагируясь от суеты обыденной жизни, я, конечно, отдаю себе отчет, что мы действительно внесли большой вклад в развитие альтернативной медицины России. Мы доказали, что методы тибетской медицины работают, что они нужны людям. Мы являемся двигателем марша тибетской медицины из традиционного места пребывания – Бурятии – в центральные города России и за рубеж.

– Каковы, на Ваш взгляд, причины обращения все более возрастающего количества людей к тибетской медицине?

– Серьезными основаниями для обращения к методам тибетской медицины является, на наш взгляд, состояние современной системы здравоохранения, которое можно охарактеризовать как кризисное. Показатели здоровья населения ухудшаются, обостряются проблемы доступности и качества медицинской помощи. Неблагополучное состояние этой сферы перерастает в серьезную социальную проблему. Также отмечается высокая степень хронических заболеваний, низкий уровень общего физического здоровья у детей и подростков. Свою роль играет состояние экологии, качество еды, которую употребляет сегодня человек, культура принятия пищи, необходимость жить и работать в условиях жесткой конкуренции, напряженный график работы, постоянный

«цейтнот». Поэтому востребованность тибетской медицинской традиции становится все более явной и значимой.

– Есть ли перспективы развития тибетской медицины в России и на Западе?

– Человечество достигло того пика, когда тщательный и объективный анализ показывает отчетливую картину сложившейся ситуации, которое дает нам право утверждать, что тибетская медицина, обладающая сырьевыми и методологическими ресурсами, имеющая хорошую теоретическую и практическую базу, будет востребована людьми и в дальнейшем. Даже те небольшие, но, считаю, достойные шаги, которые мы предприняли по продвижению тибетской медицины в России и за рубежом, дают ощутимые результаты. Мы являемся прямыми последователями ученых эмчи-лам, которые еще в XVIII веке прилагали все усилия, чтобы тибетская медицина жила в России и приносила помощь людям. Мы не одни, вслед за нами идут последователи. У нас есть интересные предложения по сотрудничеству в Германии, Баден-Бадене, Ганновере, в Чехии, Карловых Варах и т.д. Древняя врачебная наука Тибета будет востребована всегда, пока мы живем.

– Как Вам удалось вписаться в московский рынок? С какими трудностями Вы сталкивались на первых порах Вашей деятельности, и есть ли они сейчас?

– Клиника «Наран» прошла большой, неоднозначный и сложный путь становления. За эти четверть века она пережила многое, но, невзирая на трудности бытия, клиника всегда работала в полную силу и приносила помощь людям. В те далекие уже годы в Москве процветала китайская, вьетнамская и корейская медицина, столица была заполнена разного рода экстрасенсами и целителями. Но наше глубокое убеждение, что нет медицины лучше и эффективнее, чем тибетская врачебная наука, давала нам силы. Мы с братом и единомышленником доктором Баиром Чойжинимаевым были убеждены, что лечение хронических болезней без операций, гормонов и химических препаратов станет открытием для многих людей и принесет им неоценимую помощь.

А сложности, они всегда есть, особенно если это бизнес, связанный с медицинскими услугами, а тем более, если это область альтернативной медицины. Но я считаю, что залогом любого успеха и в любой области являются только те идеи, которые несут в себе добро и свет, доказательством чему мы и являемся.

– В чем же еще секрет успешности клиники «Наран»? На чем вы держитесь?

– Впервые за всю историю тибетской медицины не только в России, но и на

всем пространстве тибетской медицинской практики, мы разработали концепцию синтеза фитотерапии и глубокого точечного массажа, иглотерапии, моксотерапии, вакуум-терапии и других процедур и апробировали его в своей клинике. То есть, объединение в единый неразрывный комплекс внутренней лечебной методики с внешним воздействием на организм дало настолько потрясающие результаты, что ежегодно в клинике «Наран» получают лечение и реабилитацию около 10 000 человек, до 20% пациентов – это жители других регионов РФ, также у нас успешно лечатся пациенты из Израиля, Германии, Чехии, из стран ближнего зарубежья и т.д. И наше отношение к людям всегда являлось и является залогом нашей успешности. За последнее время мы открыли производство и выпуск лекарственных сборов из Бурятии, второй филиал клиники в Казани, воплотили в жизнь эстетический проект «Тибетские технологии омоложения женщин и мужчин», в сентябре состоится открытие Загустайского дацана (буддийского храма) в Бурятии, инициатором и основным спонсором которого является клиника «Наран», и это только малая часть того, чем мы занимаемся. Мы являемся участниками и спонсорами всех мероприятий, проводимых Постпредством Республики Бурятия, Посольством Чешской Республики, Тибетским домом в Москве Tibet House in Moscow и т.д.

– В России бизнес чаще всего строят на единственном принципе – любимы путями заработать как можно больше денег. Что Вы могли бы сказать о своих подходах к построению бизнеса?

– Клиника накопила большой опыт не только в практике лечения, но и в умении строить бизнес. Ведь самый сложный бизнес, как мне кажется, это услуги населению, а медицинские услуги, особенно в области альтернативной области, – это целое искусство. Одной из главных составляющих успеха клиники мы считаем наш принцип ставить во главу угла не жажду наживы, а буддийский принцип сострадания не на словах, а на деле. Правильная мотивация – это то, что движет нами, что делает живой наши души и согревает наших пациентов. Думаю, что будет уместно тут вспомнить и о наших «последователях» как в Москве, так и в регионах, которые, не имея прочных знаний, как раз-таки работают ради наживы. Как написано в трактате «Чжуд-ши»: «... те, кто является лже-врачами, становятся «врагами жизни», лекарь, не знающий азов тибетской медицины, похож на слепого, которому показывают предметы, он не может различить ни род болезни, ни методов ее лечения, он подавит силы и усилит болезни. Его лечение пойдет неверным путем, его средства лечения не попадут в болезнь». Несколько лет назад клиника «Тибет» занималась плагиатом нашей газеты, теперь эту эстафету пере-

нял «Тибет-Мед» в Казани. Сейчас идут судебные разбирательства в Казани. Но я думаю, что правда всегда найдет свой путь, а пациенты сами разберутся в ситуации.

– Светлана Галсановна, а как относится буддийское учение к материальному богатству?

– Хорошо относится. Будда был земным человеком, Тельцом по гороскопу, принцем. Он знал цену и богатству, и нищете. Материальная сторона является одной из важнейших составляющих жизни человека. Если в этой земной жизни человек много работает, обретает материальную независимость и помогает обездоленным, нуждающимся, делая их счастливыми, то он становится богаче и морально, и материально. Есть неправильное мнение, что если ты буддист, то должен обязательно выглядеть как монах с бритой головой, быть бедным и все время находиться в состоянии медитации. Буддизм – это живое учение о жизни, я бы сказала, особый образ жизни. Собрание 108 канонических буддийских текстов, оставшихся после Будды, переросло в учение, из философии которого произрастает современная психология. Буддийское учение направлено на человека, на природу его ума, оно апеллирует к его сознанию. Каждое живое существо желает счастья. Что нужно для этого? Будда говорил, что нужно взрастить на древе своей жизни два цветка: моральное и материальное удовлетворение, и тогда из этих двух гармоничных цветков вырастут два плода: здоровье и долголетие.

– Светлана Галсановна, Вы написали более 30 книг по тибетской медицине. Каковы Ваши дальнейшие творческие планы?

– Я мечтаю написать книги о болезнях сердца, об аллергии, о лечении бронхолегочных заболеваний, о болезнях, связанных с «холодом» почек, о женских и мужских болезнях. Хотела бы написать книгу, как говорили раньше, о насаде, то есть об опущении внутренних органов, хотя мой брат доктор Баир и написал об этом книгу «Гастроптоз», но я хочу по-своему написать. На заболевание «остеохондроз» у меня есть также свой взгляд. Планов много. Радует, что мои книги читают, что они помогают людям открыть для себя новое, увидеть новые горизонты и новые надежды.

– Что Вы пожелаете и молодым, и старым, Светлана Галсановна?

– Живите долго, живите в гармонии, наслаждайтесь каждым мгновением этой жизни. Ведь сама жизнь – это счастье, как говорила моя мама.

Беседу вела Долгор Аустермонас





## В ФОКУСЕ



Доктор Светлана Катышева с пациенткой Ненашевой В.

Виктории Ненашевой 36 лет, она бухгалтер. Выглядит, несмотря на свои болезни, очень молодо. Вика приехала в Москву нервной и раздражительной от всех своих болячек, которые не давали ей покоя. Ей казалось, что весь мир виноват в ее проблемах со здоровьем, но только не она сама. И только здесь, в «Наране», она поняла, что нужно не жаловаться на жизнь, а работать над собой; не считать, что все вокруг кем-то обязано ей, а самой «вытаскивать» себя из депрессий и недовольства жизнью. И тогда откроются все пути для здоровья.

## – Что Вас привело к нам, Виктория?

– Все началось с моих проблем со здоровьем – затруднения с желудочно-кишечным трактом, панкреатит, гастрит, плохое усвоение пищи. И очень беспокоили давние боли в спине. В поисках выхода я начала интересоваться нетрадиционными методами лечения, искала материалы, читала. И вот как-то услышала о тибетской медицине. Ничего особенного я не предприняла, но однажды в один прекрасный день я увидела в магазине своего города книги кандидата медицинских наук Светланы Чойжинимаевой. Меня они чрезвычайно заинтересовали. Сначала я купила «Энциклопедию тибетской медицины», потом «Болезни сильных людей» и «Болезни больших людей». Это меня так увлекло! Официальная медицина не очень облегчала мое состояние. И я, честно говоря, даже не подозревала, что есть другие подходы в лечении человека. Для меня открылся другой мир на самом деле. Книги прочитала от корки до корки. Особенно «Энциклопедию тибетской медицины», где подробно и очень обстоятельно прописано про три регулирующие системы человека, про конституции «ветер», «желчь» и «слизь», и какие проблемы со здоровьем возникают у представителей этих конституций. Так я узнала о клинике «Наран» и приехала.

## – Каковы были Ваши первые впечатления от клиники?

– В первую очередь меня поразило позитивное отношение к жизни работающих здесь людей. Спокойная, домашняя, теплая обстановка, совершенно отличная

## ВИКТОРИЯ НЕНАШЕВА,

пациентка клиники «Наран», г. Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край

## СПАСЕНИЕ ЕСТЬ - И ЭТО «НАРАН»

Для меня открылся другой мир

от атмосферы в поликлиниках, где суета, очереди и зачастую раздражение. Все вежливо, доброжелательно, сердечно. Очень мне понравилось. Самое главное, что когда заходишь в клинику, нет той тяжелой обстановки, как у нас в клиниках, где, как мне кажется, больше здоровья оставляешь.

## – Сколько сеансов лечения Вы прошли, Виктория? Какие ощущения они оставили у Вас?

– Я прошла 9 сеансов. Мне очень понравились все методики, которые применяются в клинике: прогревание полыньими сигарами, такое тепло сразу по телу идет, стоун-терапия – тоже приятная процедура, постановка банок. А точечный энергетический массаж – это такая великолепная штука, которая приносит полное ощущение невесомости и легкости. Выходишь из клиники после процедур и такое ощущение, что полетишь, и нет ноющих болей в спине, которые буквально замучили меня. Вот прямо летаешь, как будто крылья за спиной появляются.

## – Вам прописали фитопрепараты? Это очень действенный метод тибетской медицины...

– Да, мне прописали фитопрепараты. Я их принимаю. Могу отметить, что проблемы с работой желудочно-кишечного тракта, потерей аппетита, трудностями при приеме пищи полностью ушли. Уже хочется что-то скушать, что-то приготовить. И самое главное, очень много энергии и сил прибавилось. Мой врач Светлана Басхамджиевна Катышева – великолепный человек, жизнерадостный, позитивный. И профессионал в своем деле. Благодаря ей я теперь на жизнь уже гляжу по-иному. Огромное ей спасибо! И особенную большую благодарность выражаю основателю клиники Светлане Галсановне Чойжинимаевой за ее теплый прием, за искренний интерес к моему физическому и моральному здоровью.

## – Физически Вам стало лучше. А как моральная сторона? Как Вы себя чувствуете?

– У меня начался какой-то внутренний подъем. Энергия появляется после процедур, мысли другие. Планы! И думаешь уже о будущем, и не так подавлен, как во время болезни. Я увидела выход, свет в конце тоннеля. Появились надежды. Другое состояние духа. Все улучшается. Я чувствую, что энергия в организме возрастает. Обидчивость, депрессия, раздражительность, нервозность – все уходит. Я чувствую умиротворение и тишину в душе, гармонию. У меня были большие проблемы со сном, я пила снотворное. А теперь я стала высыпаться без таблеток.

## – Какие отношения связывают Вас с аллопатической медициной?

– На каком-то этапе я поняла, что официальная медицина мне помочь ничем не может. Какие-то таблетки, от которых, честно говоря, мне было хуже, они вроде спину обезболивают (но не лечат), а на желудке плохо сказываются, начинаются проблемы с кишечником. Какой-то замкнутый круг. А тут выход! Комплексное лечение, которое лечит не что-то одно, не одну отдельно взятую часть тела, а оказывает лечебное воздействие на весь организм, восстанавливает функциональные нарушения общего характера, приводит нервную систему в порядок. Я на себе почувствовала, что лечение в комплексе нормализует работу и желудочно-кишечного тракта, и всех органов тела, у которых есть нарушения.

## – Какие особенности в подходе к лечению Вы еще заметили?

– Очень хочу отметить один факт – в клинике «Наран» ты не мечешься от одного врача к другому, как, например, в официальной медицине, от гастроэнтеролога к неврологу, которые не хотят знать, что лечит другой врач, прописывают свое и отправляют восвояси, и ты теряешься. А тут все процедуры направлены на общее улучшение и оздоровление организма. Есть выход, есть спасение, и это клиника «Наран»!

Беседовал Евгений Виноградов

## КНИГА ОТЗЫВОВ



Доктор Б. Цоктатор с пациенткой С. Малининой

## ОБРАЩАЙТЕСЬ В «НАРАН» – ВАМ ПОМОГУТ, ЭТО ДОБРЫЕ ЛЮДИ!

Проблемы со здоровьем у меня начались давно. Я страдаю остеоартрозом, коксартрозом. Опыт лечения у официальной медицины говорит сам за себя – минимум внимания, а также и лечения. Результатов лечения – ноль. Проводились только физиолечения. Была на приеме у профессора в НИИ травматологии и ортопедии имени Р.Р. Вредена, который сказал, что нужна рефлексотерапия. Вот и пришла в вашу клинику. Очень доброжелательный коллектив, относятся к пациенту с уважением, встречают всегда с улыбкой. Все процедуры замечательные, весь больной организм просто оживает, набирается сил и энергии.

Доктор Баярма Цоктатор – опытный и квалифицированный врач и очень приятный в общении человек. Очень благодарна доктору за лечение. Большое спасибо! Обязательно буду придерживаться ее рекомендаций. Хочу пожелать всем здоровья, обращайтесь в «Наран» – вам помогут, это добрые люди. Сама еще приду обязательно через полгода на повторный курс.

Светлана Малинина, г. Санкт-Петербург

Недостаток пищи так же вреден, как и ее чрезмерное потребление. В трактате «Чжуд-Ши» об этом сказано: «Если есть меньше, чем требуется телу, поднимутся болезни ветра, а меру перейдешь – жди несварения и накопления слизи». Это означает, что недостаточное питание ведет к нервным расстройствам, а чрезмерное питание – к болезням «холода», в частности, ожирению.

## ИСТОРИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ: ОТКРЫТИЕ ЗАГУСТАЙСКОГО ДАЦАНА

13 сентября 2014 года в Бурятии при большом стечении народа состоялось торжественное открытие Загустайского дацана.

Первый этап проекта: «Возрождение Загустайского дацана», инициированный кандидатом медицинских наук, основателем и главным врачом клиники «Наран» Светланой Чойжинимаевой и ее семьей, завершен. На очереди дальнейшее строительство главного соборного храма Цогчен-дугана и всего монастырского комплекса Загустайского дацана.

Его Святейшество ХХIV Пандидо Хамбо Лама Дамба Аюшеев и ламы Буддийской традиционной сангхи России провели освящение (Рамнай) Загустайского дацана «Дэчен Рабжилинг».

В честь открытия Загустайского дацана был проведен молебен, эрын гурбан наадан (три игры мужей) – конные скачки, стрельба из лука и турнир по национальной бурятской борьбе, концерт артистов бурятской эстрады и деятелей культуры.

Да будет благо!



СТАРАТЬСЯ ПЕРЕЛОЖИТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ С СЕБЯ НА ДРУГИХ – ЭТО БОЛЕЗНЬ





## АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ



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

## ИЗ-ЗА ЧЕГО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ «ГРЯЗНАЯ» КРОВЬ

КОНЕЦ ЛЕТА И НАЧАЛО ОСЕНИ –  
ВРЕМЯ НАКОПЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ «ГРЯЗНОЙ» КРОВИ

Согласно тибетской медицине, болезненные изменения в теле человека проявляются через изменение компонентов тела, характера естественных отравлений. Болезнь проявляется в увеличении или уменьшении в организме крови, мышечной, жировой и костной тканей, слизи, желчи, семени, кала, мочи, пота и других субстанций тела. Сегодня мы поговорим о болезнях, вызываемых увеличением «грязной» («плохой») крови. Не секрет, что отовсюду – с пищей, водой и воздухом – в организм поступают десятки тысяч ненужных и даже ядовитых веществ. Масло в огонь подливает колоссальное количество стрессов, которые испытывает современный человек, неправильное питание, хроническое недосыпание, а также изменение климата на планете, геомагнитные бури, плохая экологическая обстановка. Ученые выяснили, что большая концентрация угарного газа, диоксида азота и серы в больших городах способствует сгущению крови и увеличивает риск возникновения ишемического инсульта и инфаркта миокарда.

### ИЗ-ЗА ЧЕГО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ «ПЛОХАЯ» КРОВЬ

Наша кровь состоит из двух составляющих: красной (эритроциты) и бесцветной (плазмы). Эритроциты несут к клеткам организма кислород и питательные вещества, а через плазму от клеток отводятся продукты жизнедеятельности – токсины. В ней растворены жиры, белки, углеводы, гормоны, витамины, а также нерасщепленные продукты распада белков, аминокислот, органические кислоты, фрагменты разрушающихся клеточных стенок. Одним словом – шлаки, весьма вредные для организма. При определенных условиях они «приклеиваются» к мембране эритроцитов, занятых переноской кислорода и углекислого газа. Из-за этого повышается вязкость крови. Этот процесс в тибетской медицине называется увеличением «плохой» крови.

Если человеческую кровь поместить в сосуд, она разлагается прямо на глазах. На часть, подобную пене, то есть желчь, на часть, подобную белку яйца, то есть слизь, а также на жидкую часть, то есть водянистую влагу, излишек которой выделяется с мочой.

На формирование крови, важнейшей для нашего организма субстанции, влияют все три первоначала человеческой природы – «Ветер» (нервная система), «Желчь» (пищеварительная система) и «Слизь» (лимфатическая система). Нарушения в этих системах из-за неправильного образа жизни и питания напрямую влияют на качество нашей крови. Возмущение «холодных» конституций – «Ветра» и «Слизи» – вызывает патологическое изменение крови и ее функций: она словно застывает, застывает, по качеству она становится «холодной», «студенистой», так как ее обладатели имеют дошу «холода». Люди доша (жизненного начала) «желчь», соответственно, имеют «горячую» кровь.

### КТО ПОДВЕРЖЕН БОЛЕЗНЯМ «ЖАРА» КРОВИ

Болезням «жара» крови наиболее подвержены представители конституции «желчь», имеющие имеет природу «жара» – Ян. Регулирующая система «желчь» контролирует пищеварение и анатомически включает в себя печень, желчный пузырь, желудочно-кишечный тракт, поджелудочную железу. Люди «желчь», как правило, среднего роста, плотного телосложения, руки и ноги у них всегда горячие, цвет лица красноватый. Они нередко вспыльчивы, эмоциональны и гневливы, в силу своего горячего темперамента холерика.

Жару люди конституции «желчь» переносят с трудом, много потеют, по ночам просыпаются от духоты и жажды. Поэтому тропический климат, в сочетании с переутомлением и острыми, жирными блюдами и спиртными напитками, может быть для них губительным. Летом и осенью люди «желчи» часто сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем, вызванными нездоровой активностью печени – от острых болей в области сердца и повышения артериального давления до осложнений в виде инфаркта миокарда, инсульта. Любое изменение химического состава желчи, нарушение желчеобразования или желчевыделения способствуют ее избы-

точно, возникает опасность инфаркта, инсульта, сосудистых заболеваний, обостряется сосудистая дистония, гипертоническая болезнь, ИБС, склеротические изменения в сосудах головного мозга, сахарный диабет. Высока вероятность онкологических заболеваний.

### ЛЕЧИМ БОЛЕЗНИ «ГРЯЗНОЙ» КРОВИ

Согласно «Чжуд-Ши» и канонам тибетской медицины, состояния, вызванные накоплением «грязной» крови, лечат лекарствами, процедурами, диетой и особым режимом. В состав очищающих отваров, порошков или пилюль, применяемых в кли-

Лучше есть вареную, тушеную или приправленную на пару пищу. Еда должна быть не горячей, но и не холодной. Предпочтительны свежая говядина, мясо птицы, рыба и морепродукты, рисовый отвар, цветочные чаи с лимоном, компоты, кефир – то есть все «прохладное» и «легкое». Полезны жидкие каши из ячменя, пшена, гречки, свежие овощи, фрукты, ягоды. Алкоголь исключить, кроме небольшого количества пива или красного вина с терпким, горьковатым вкусом.

А главное, как гласит «Чжуд-Ши», больному следует избегать «солнца, огня, гнева и усилий; слушать приятные речи, сидеть в прохладе и покое».



точному выбросу в кровь. В крови резко повышается уровень триглицеридов, холестерина, ферментов, мочевой кислоты. В больших количествах они отравляют кровь. В трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Жар легко развивается и быстро убивает».

### СИМПТОМЫ НАКОПЛЕНИЯ «ЖАРА» В КРОВИ

Общие признаки накопления «горячей» крови: жар, лихорадка, горячий пот, усиление слабости и общей интоксикации, появление фурункулов, парадонтоз, мышечные боли, тахикардия, затрудненное дыхание, снижение остроты зрения, повышенное давление, чувство стеснения в груди. На лице появляется яркий румянец, сыпь и пигментные пятна, на теле – красные зудящие пятна, папилломы, родинки, выпадают волосы вплоть до облысения, кожа и глаза приобретают желтоватый оттенок, моча – оранжево-желтый цвет. Возможно появление внутренних язв: язвы желудка, 12-перстной кишки, болезни Крона. Развиваются патологические изменения в иммунной системе, и организм становится благодатной почвой для вирусов и бактерий, аллергических реакций и серьезных заболеваний: герпеса, цитомегаловируса, экземы, псориаза, астмы, дисбактериоза, гепатита, панкреатита, сахарного диабета по «горячему» типу, ревматизма. При нарушении вязкости крови (а с годами это

нике «Наран», входят такие растения, как момордика кохинхинская, горечавка крупнолистная, борец разнолистный, костус, гипекоум, барбарис, осок, ревень, молочай, камфора, мускат и другие. Основное их назначение – в промывании сосудов от шлаков, осевших на стенках, в том числе и от синтетических лекарств, улучшающее кровоток, успокаивающее, сосудорасширяющее и гипотензивное действие. А также в разделении «чистой» крови от «грязной» и концентрация последней в определенном сосуде (вене, артерии) при подготовке к процедуре кровопускания. В клинике для этих целей практикуется гирудотерапия. Процедура кровопускания, проведенная опытным врачом, является эффективным средством при инфекционном жаре, опухолях, подагре, варикозном расширении вен, заражении крови, болезнях лимфы, обострении крови от «желчи» и других.

Прекрасное действие оказывают: глубокий точечный массаж, снимающий спазмированность мышц, улучшающий циркуляцию крови; иглоукалывание, которое снимает мышечные спазмы и энергетические блоки в теле, облегчает боли, тонизирует и успокаивает нервную систему, способствует снижению артериального давления. Питаться следует дробно, небольшими порциями. Преобладающие вкусы в пище: горький, вяжущий, сладкий, не очень кислый, а также их сочетания.

### РЕКОМЕНДАЦИИ

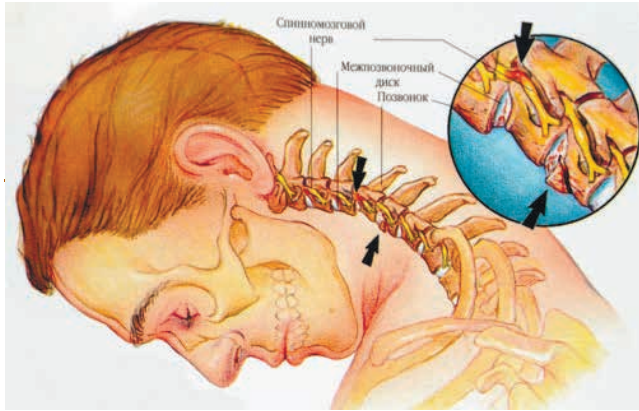
Эффективно очищают кровь продукты красного цвета – вишня, ежевика, красный виноград, клюква, свекла, краснокочанная капуста. Старайтесь включать их в повседневный рацион в небольших количествах. Очищающие кровь лекарственные растения: клевер луговой, цветки бузины, крапива, расторопша. Желчегонным эффектом обладают все растения желтого цвета: бессмертник, кукурузные рыльца и др. Высокий уровень холестерина поможет снизить один зубчик чеснока в день, овсяный отвар или кисель из овса (пить в течение месяца), кирпичный чай «пуэр» – 1–2 ч. л. на чашку кипятка. При закупорке сосудов, слабом кровотоке полезен массаж на среднем пальце правой и левой руки попеременно. Воздействие должно быть продолжительностью не менее одной минуты на каждый палец.

Очищение загрязненной крови методами тибетской медицины применяется в лечении более 200 хронических заболеваний, стимулирует иммунитет, значительно снижая частоту возникновения сердечно-сосудистых, аллергических, инфекционных заболеваний. Благодаря выведению вредных веществ (шлаков), ткани организма обновляются, очищается кровь, лимфа, кожа, повышается настроение и жизненный тонус.





ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



# ОТКУДА «РАСТУТ НОГИ» У ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА?

Юрий Нюдюльчиев, врач клиники «Наран», м. Войковская

Шейный остеохондроз – это патологические изменения в шейном отделе позвоночника, которые приводят к нарушению его структуры и функций.

**ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

При шейном остеохондрозе имеет место поражение межпозвоночного диска в зоне шеи. Симптомы: головокружения, головные боли, снижение зрения, ухудшение слуха, перепады артериального давления. При этом заболевании обычно теряется чувствительность мышц рук, наблюдаются острые, внезапные боли в области шеи, появляется ощущение тяжести в груди, чувство удушья, крайнего утомления, учащенное биение сердца, дискомфорт в области сердца. В период обострения остеохондроза шейного отдела может наблюдаться онемение в верхних конечностях, сжатие сухожилий рук, затрудненность при сгибаниях суставов.

проявляться так называемые «блоки», которые вызывают боли в мышцах и появление триггерных точек.

Основаниями, служащими толчком для развития остеохондроза шейного отдела, можно назвать нарушение метаболизма вследствие неправильного питания и неправильного образа жизни (стрессы, невротические расстройства, сидячая работа, отрицательные эмоции и т.д.). К перечисленным причинам развития болезни могут быть присоединены подъем тяжелых предметов, порывистые движения, микротравмы позвонков, переохлаждение организма. Малоподвижный образ жизни также играет немаловажную роль в формировании болезни. И даже вдохновляющие нашу совесть пешие прогулки в убыстренном темпе на работу и после нее дают мало пользы для здоровья позвоночника. Если взглянуть трезвым и наблюдательным глазом на спешащих людей, то можно заметить, что 80% из

врачебного искусства, является понятие о трех регулирующих системах организма человека – «ветер», «желчь» и «слизь» (находящихся в состоянии гармоничного баланса). При нарушении равновесия трех регулирующих начал «ветер» (нервная система), «желчь» (пищеварительная система) и «слизь» (лимфатическая и гормональная система) создается стартовая площадка для развития болезней. Для гармонизации трех жизненно важных систем (а значит, и избавления от остеохондроза) тибетская медицина предлагает комплексное лечение с одновременным воздействием на организм внешних процедур (лечебный точечный массаж, иглорефлексотерапия, прогревание полыньными сигарами, постановка банок и др.) и такого действенного и мощного оружия тибетской медицины, как фитосборы. Процедуры снимают избыточную нагрузку на межпозвоночные диски, способствуют нормализации кровообращения, вправлению грыжи, устраняют спазмы и болезненность мышц, активизируют обмен веществ, убирают защемление нервных окончаний, восстанавливают подвижность позвоночника.

**В КАРЛОВЫХ ВАРАХ ТАКОГО НЕТ!**

В клинику «Наран» я попал по рекомендации друзей и очень рад, что удалось полечиться здесь. Обратился я с такими проблемами, как шейный остеохондроз, боль в суставах, боль в спине, в мышцах, онемение кончиков пальцев. Лечился в Карловых Варах, но тот массаж, который делают в «Наране», не делают нигде. У меня был очень профессиональный лечащий врач, после каждого сеанса чувствовал огромное облегчение, здоровье мое значительно улучшилось.

После сеансов точечного массажа моя спина стала как спина, а не просто негнущийся кусок металла. Устранение боли в суставах, мышцах, позвоночнике – все делается в этой замечательной клинике.

Высочайшего профессионализма! Обязательно буду рекомендовать своим знакомым и родным. Коллектив очень внимательный, всем желаю процветания и всего самого хорошего!



Доктор Е.В. Строгонова и пациент клиники «Наран» Антонинов Ю.А., г. Екатеринбург

них страдают патологией позвоночника. Об этом явственно свидетельствуют напряженная спина и плечевой пояс, и «чеканная» походка без смягчения толчков. При этом нужно помнить, что большинство из нас, достигнув конечного пункта «утренней пробежки» – рабочего стола, так и застывают там в статике до вечера. Напряженные (спазмированные) мышцы спины нарушают ход кровообращения в позвоночнике, что по истечении времени неизбежно приводит к патологическим изменениям в позвонках и позвоночных дисках, а также оказывают огромное влияние на состояние органов чувств (глаза, уши, нос), сказываются на работе щитовидной железы, сердца, бронхолегочной системы и непосредственно влияют на нервные окончания мышцы, сухожилия верхних конечностей и шеи.

**ЛЕЧЕНИЕ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА**

Базовой основой, на которой строится медицинская концепция тибетского

**ЧТО СЛУЖИТ ТОЛЧКОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ?**

Согласно тибетской медицинской науке, позвоночник состоит из двадцати костей-позвонков, сопряженных в единый монолит связками и мышцами. Спинномозговые нервы, отходящие от спинного мозга, «наблюдает» за работой всех органов чувств, внутренних органов и тканей (кожи, мышц, суставов), из чего следует, что состояние позвоночника самым непосредственным образом оказывает влияние не только на физическое тело человека, но и на его моральное состояние. Долгие неподвижные положения тела, чрезмерные занятия спортом вызывают сокращение и сжатие в мышцах спины. На состояние позвоночника свое негативное действие оказывает напряжение всего организма человека как защитная реакция на неблагоприятные проявления жизни и природы, которые оказывают влияние на мышцы через «белые каналы» (нервные



**ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ**  
ОКТАБРЬ 2014 ГОДА

**Благоприятные дни для стрижки волос**

2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 31

Стрижка волос в благоприятные дни способствует усилению и укреплению жизненной силы, увеличивает энергию и удачу, помогает избежать конфликтов и способствует финансовому успеху. Тибетские астрологи считают, что стрижка волос в неблагоприятные дни открывает «двери» болезней и убытков, снижает жизненные силы человека.

**Благоприятные дни для поездок**

1, 3, 6, 12, 15, 17, 18, 20, 21, 24, 26

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

**Благоприятные дни для приема лекарств**

4, 5, 17, 21, 28, 29

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

**«Дни Будды»**

2, 8, 18, 23, 31

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

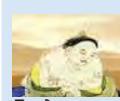
**СЛОВАРИК**



Представитель конституции ветер

«Ветер, желчь и слизь» – это три конституции (доша, жизненных начал) человека. От их состояния зависит его физическое и психическое здоровье. Все три доша 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».



Представитель конституции слизь

В здоровом теле три жизненных начала – «ветер, желчь и слизь» – уравновешены, их дисбаланс способствует возникновению болезней.

Переизбыток одного из этих жизненных принципов вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. И так, «ветер, желчь и слизь» пребывают как потенциальные причины болезней, пока в них нет изменений. Как только равновесие между жизненными началами нарушается, это приводит к болезням.



**ВОПРОС – ОТВЕТ**

Прочитала у вас на сайте про гастроптоз. Меня мучают вздутия, непережевывание пищи, отдаёт в ногу. Врачи говорят, что у меня гастрит, но мне кажется, что у меня опущение желудка. Расскажите об этом подробнее.

Подгузова Л.А.  
Краснодарский край, г. Армавир



**ОТВЕЧАЕТ СЕРГЕЙ КИМ,**  
врач клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская

Добрый день! Моему ребенку Антону, 6 лет, поставили диагноз инсулинозависимый диабет. Можно ли остановить развитие этого заболевания и не применять инсулин, и какие методы лечения применяет тибетская медицина?

Евгения Вихрь, г. Старый Оскол



**ОТВЕЧАЕТ ВЕРА ХАДЖИНОВА,**  
врач клиники «Наран», г. Москва, м. Юго-Западная

**ГАСТРОПТОЗ: ПРИЧИНЫ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ**

Опущение внутренних органов – это анатомически неправильное, более низкое по сравнению с нормой, положение одного или нескольких внутренних органов – желудка, почек, кишечника, печени и др. Опущение внутренних органов происходит в результате растяжения и ослабления связочного аппарата, удерживающего органы в нормальном положении.

Гастроптоз у представителей конституции «ветер», «желчь» и «слизь» характеризуется по-разному. Тибетская медицина отмечает, что нарушение нормального положения органов чаще наблюдается у людей конституции «ветер» – худощавых, не склонных к избыточному весу, у которых слабые связки, мышцы и брюшной пресс. Люди конституции «слизь» также подвержены опущению внутренних органов вследствие размягченных, «наводненных» связок и слабости мышц живота, удерживающих в правильном положении органы брюшной полости. У представителей конституции «желчь» гастроптоз встречается редко, мышцы и связки у них крепкие.

**Лечение опущения внутренних органов**

Для восстановления правильного положения органов тибетская медицина рекомендует уникальные тибетские методики в комплексе: фитотерапию, моксотерапию, точечный массаж, иглоукалывание, прогревание полыньными сигарами и др. Следует обязательно соблюдать режим питания. Пища должна быть легкой, но сытной, после каждого приема пищи надо некоторое время полежать. Рекомендуется дробное питание – 5–6 раз в день небольшими порциями. Физические нагрузки на время лечения надо ограничить.

Врачи клиники «Наран», следуя традиции древней тибетской медицины, успешно лечат опущения внутренних органов без оперативного вмешательства, химических препаратов и гормональных таблеток.

**Тел. 8 (800) 500 12 98**

**МОЕМУ РЕБЕНКУ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ «САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»**

Сахарный диабет – это заболевание, связанное с недостатком в организме инсулина – гормона поджелудочной железы. Причиной развития сахарного диабета является «возмущение» регулирующих систем организма «слизь» и «желчь» вследствие неправильного питания и образа жизни. Присоединение возмущения третьей регулирующей системы «ветер» (нервная система) или же внешней инфекции на фоне уже имеющегося возмущения этих двух конституций служит пусковым механизмом заболевания. По природе своей конституция «слизь» соответствует детскому возрасту и ее возмущение усиливает риск того, что с присоединением резкого «возмущения» системы «ветер» (стресса) произойдет развитие сахарного диабета. Если ребенок пережил сильное нервное потрясение, это может вызвать поражение поджелудочной железы с нарушением ее функции и полной атрофии клеток, вырабатывающих инсулин. В этом случае развивается диабет 1-го типа с острым началом, бурно протекающий и требующий неотложных мер (введения инсулина), иначе может наступить кома и летальный исход. Нередко причиной сахарного диабета в таком малом возрасте может быть перенесенная вирусная инфекция, которая внедряется в клетки поджелудочной железы и повреждает их.

сахарным диабетом очень полезен массаж и все методы внешнего воздействия на организм, способствующие улучшению циркуляции крови. Важное значение имеет коррекция питания. Тибетская медицина считает, что прямыми условиями возмущения регулирующей системы «слизь»



являются употребление холодных продуктов, пресной пищи, жирных блюд, чрезмерное потребление жидкости (охлажденных напитков), злоупотребление горьким и сладким вкусом, употребление коровьего и козьего молока, любых продуктов в сыром виде и частое питание (когда едят прежде, чем успело перевариться ранее съеденное).

**УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ДЕТКИ, НЕ БОЛЕЙТЕ!»**

Фитотерапия и комплексные процедуры: тибетский точечный массаж, прогревание полыньными сигарами, стоун-терапия, баночный массаж

**ИЗБАВЯТ ВАШЕГО РЕБЕНКА**

- от остеохондроза, сколиоза, кифоза, головных болей, синдрома хронической усталости;
- ожирения, гастрита, опущения желудка, дискинезии желчевыводящих путей, запора, диареи;
- диспепсических расстройств (несварение, тошнота, отрыжка, рвота, изжога, проблемы с аппетитом, запоры, поносы, неприятный привкус во рту после еды);
- аллергических дерматитов, бронхиальной астмы, псориаза, экземы, нейродермита, юношеских угрей (акне);
- логоневроза, энуреза, тиков, гиперактивности, рассеянного внимания;
- тонзиллита, фарингита, гайморита, отита и др.

**Пульсовая диагностика и бесплатная консультация врача**  
Тел. +7 (495) 221-21-84

Гастроптоз	Симптомы	Причины
Опущение желудка и кишечника	Отрыжка воздухом и съеденной едой, чувство полноты в желудке после еды. «Волчий» аппетит или наоборот, его отсутствие. Чувство быстрого насыщения желудка. Беспочинное похудение, неприятный запах изо рта, холодные конечности. Неусваивание пищи (симптомы несварения: вздутие, отрыжка, урчание в животе)	Ослабление тонуса мышц брюшной стенки вследствие быстрой потери веса. Физические упражнения с большими нагрузками, резкое падение на спину. Однократные и многократные подъемы тяжестей, работа на даче (в быту)
Опущение органов малого таза у женщин (девушек), загиб матки, опущение стенок влагалища	Непроизвольное мочеиспускание, чувство тяжести и неприятного ощущения внизу живота. Предменструальный синдром (ПМС), нарушение менструального цикла: альго-олигодисменорея, аменорея, бесплодие (первичное и вторичное)	Тяжелые роды у женщин, крупный плод, ношение ребенка на руках, удаление опухоли из брюшной полости и т.д.
Гастроптоз колonoптоз нефроптоз у детей	Энурез, поллакиурия (частое мочеиспускание до 20-30 раз в сутки), плохой аппетит, частое мочеиспускание, жалобы на вздутие живота, отрыжку, запоры, боли внизу живота, тяжесть в животе после еды	Ношение тяжелых школьных ранцев в начальной школе, поднятие непосильных для ребенка тяжестей и чрезмерные физические и спортивные нагрузки
Застойные явления в органах малого таза мужчин	Атипичный уретрит (без инфекции). Рези при мочеиспускании. Частое мочеиспускание. Снижение либидо. Эректильная дисфункция. Простатит, аденома простаты, варикоцеле	Интенсивные занятия тяжелой атлетикой (гири, штанга, пауэрлифтинг и др), занятия на тренажерах с большими отягощенными нагрузками, работа, физическая работа

**КЛИНИКА "НАРАН" РЕКОМЕНДУЕТ**

**ЛЕЧЕНИЕ МЕТОДАМИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ**

Методами лечения тибетской медицины в большинстве случаев можно избежать операции, восстановить нормальную работу почек, печени и желчного пузыря. Врач клиники «Наран» даст индивидуальные рекомендации по питанию и образу жизни согласно типу конституции пациента, так как именно с правильного питания и изменения образа жизни с точки зрения тибетской медицины начинается путь к здоровью. Также будет назначен прием тибетских фитопрепаратов, натуральных сильнодействующих лекарственных

средств. Для нормализации обмена веществ, повышения иммунитета применяют комплекс внешних процедур: иглоукалывание, энергетический точечный массаж всего тела и другие процедуры



Если подтверждено, что причиной диабета является инфекция, то необходим прием тибетских многокомпонентных противовоспалительных фитосборов, выверенных и применяемых тибетскими медиками на протяжении веков. Клиника применяет в своей медицинской практике и многокомпонентные драгоценные пилюли «ринченъ», и тибетские фитопрепараты, и фитосборы, составленные из целебных трав, произрастающих на нашей родине – Бурятии, Байкале, в зависимости от течения болезни, возрастной категории и индивидуальности пациента. В 2013 году мы открыли в Люберцах производство фитосборов по рецептам бурятских эмчи-лам и рецептам доктора Баира Чойжинимаева, которые включают в себя сырье природного происхождения (растительное, минеральное, животное).

Поскольку конституции «ветер» и «слизь» имеют холодную (иньскую) природу, при лечении применяются в комплексе фитопрепараты, нормализующие состояние этих систем и согревающие внешние процедуры. Проникновение сахара в самые мельчайшие капилляры вызывает застой кровотока и нарушение циркуляции крови и энергии. Поэтому больным





## ЕГО СУЩЕСТВОВАНИЕ ВЗРЫВАЕТ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

# ХАМБО-ЛАМА ЭТИГЭЛОВ: ЖИВОЙ ПОСЛЕ СМЕРТИ

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

В 2002 году в мировом сообществе вызвало необычайный резонанс феноменальное явление, связанное с именем Хамбо-ламы Этигэлова.



Великий Учитель смог через 75 лет явить свое нетленное тело взору своих последователей, чтобы напомнить о нашей бренности, о непостоянстве жизни и смерти, о великой силе Учения Будды.

Следуя завещанию великого ламы, 12 лет назад, 10 сентября 2002 года Глава Буддийской традиционной сангхи России Его Святейшество Дамба Аюшеев с группой лам в присутствии юриста Сангхи Биликто Дугарова и экспертов-криминалистов извлекли из-под земли деревянный короб, в котором лама Этигэлов восседал в той же самой позе лотоса, которую он принял 75 лет назад.

Сегодня поклониться Хамбо-ламе Этигэлову и получить его благословение может каждый житель нашей страны, посетив Иволгинский дацан в один из 6 буддийских религиозных праздников в году.

**ЭТИГЭЛОВ – ЛЕГЕНДА ПРИ ЖИЗНИ**  
Этигэлов был избран XII Пандито Хамбо-ламой буддийского духовенства Вос-

точной Сибири весной 1911 года и занимал этот пост до 1917 года. Лама Этигэлов был истинным последователем учения Будды, деятельным и очень ответственным человеком, занимающим активную жизненную позицию. В годы Первой мировой войны он занимался сбором средств для помощи фронту. В 1916 году за особые труды и заслуги по оказанию помощи лицам, призванным на войну, семьям раненых и павших, Хамбо-лама Этигэлов был награжден российским орденом Святой Анны II степени. В 1915 году был награжден Орденом Драгоценного жезла – высшей государственной наградой Монголии. Хамбо-лама был не только практиком-философом высочайшего уровня, но и скрупулезным ученым-медиком (эмчи), по просьбе лам он написал более пятидесяти трудов по буддизму и тибетской медицине. Его фундаментальный труд по тибетской фармакологии «Жор» является классикой бурятской традиции тибетской медицины.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

## ТИБЕТСКИЙ ЧАЙ С УТРА

ЗАСТАВИТ ВАС ЗАБЫТЬ О ГОЛОДЕ  
НА ДОЛГИЕ ЧАСЫ



Чай обязательно нужно варить, молоко должно быть жирным. Готовый напиток интенсивно взбивается.

Что потребуется для приготовления тибетского чая:

- 150 г грубого прессованного чая
- 500 мл воды
- 3 литра молока
- 500 мл жирных сливок или топленого масла (для повышения жирности)
- несколько щепотей соли

### КАК ГОТОВИТЬ ТИБЕТСКИЙ ЧАЙ

Вскипятите воду. Добавьте чай. Влейте молоко и сливки и доведите до кипения. Всыпьте соль. Варите 10–20 минут. Процедите через марлю. Интенсивно взбивайте чай половником.

Тибетский чай жирный и солёный. Его следует пить горячим.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Благодаря сложному составу (молоко, масло и соль) тибетский чай содержит много калия, фтора и йода, марганца и натрия, богатый комплекс витаминов: К, С, РР – никотиновой кислоты, группы В. Молоко и чай будто созданы друг для друга. Цельное молоко не всегда хорошо усваивается организмом, особенно у взрослых, зеленый чай же облегчает усвоение, поэтому чай можно смело рекомендовать людям всех возрастов. В свою очередь молоко смягчает вредное действие кофеина и других алкалоидов в чае. Более того, молоко и чай, вступая в реакцию, образуют особый питательный комплекс жиров, белков, витаминов и минералов. И к этому еще добавляется натуральный холестерин в составе сливочного масла, питающий мозг, комплекс витаминов А, D и В, так необходимый нашим костям, коже, волосам и глазам.

### ДЕЙСТВИЕ ТИБЕТСКОГО ЧАЯ

Активизирует умственную деятельность и снимает переутомление, отлично тонизирует, обладает способностью регулировать уровень сахара в организме, стимулирует обмен веществ и убирает лишние килограммы, борется с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Полезен для пищеварительной системы: лечит отравления, расстройства желудка, уменьшает газообразование, укрепляет иммунитет и спасает от простуд. Помогает наладить работу кишечника, чистит сосуды.

Не рекомендуется употребление чая с молоком или маслом на поздних стадиях желчнокаменной болезни: считается, что крепкий чай может вызвать движение камней.

Чай — напиток не простой.  
Когда чаепитие становится ритуалом, оно развивает умение видеть великое в мелочах.

Мюриель Барбери  
"Элегантность ежика"

## НА ЗАМЕТКУ

## БРИЛЛИАНТЫ ВСЕГДА ПРАВЫ!

Тибетская медицина считает, что представители конституций имеют свои камни, например, жемчуг не идет людям «слизи», как и опал, лунный камень, аметист. Им больше подходят гранаты, рубины и, особенно, бриллианты. Бриллианты успокаивают «желчь» и усиливают «ветер». Поэтому «ветрам» бриллианты не показаны. А представители «слизи» и «желчи» могут смело носить кольца из белого золота с бриллиантами. «Ветрам» полезны изумруды, рубины, гранаты, опалы, лунные камни и голубые сапфиры. Необходимо помнить, что в украшениях драгоценные камни наиболее эффективны, когда в них больше 2-х карат и, когда они при ношении соприкасаются с кожей. Для прямого контакта с кожей необходимо, чтобы все кольца и кулоны были открыты с обратной стороны.

Жемчуг – дар морей и океанов – хранит в себе живительную прохладу, которая укротит ваш иногда чересчур бурный темперамент. Жемчуг успокаивает тело и ум, обладает лечебным действием, очищает кровь. Тем, кто родился в декабре, соответствует рубин, также он прекрасно согреет несколько холодный и ленивый тип «слизи». Рубин способствует концентрации внутренней энергии. Тем, кто родился в феврале, подходит аметист. Этот камень дарит любовь, сострадание, гармонизирует эмоции.

На Востоке камни используются не только как средство украшения, но и как лечебное средство. О целебных свойствах минералов человечеству известно с давних времен.

Ношение изделий из природных минералов благотворно воздействует на здоровье, способствует притоку энергии, защищает от вредных влияний извне. Для использования драгоценных камней в лечебных целях они должны быть очищены (например, несколько дней подержать в подсоленной воде). Лучше, конечно, использовать воду из святых источников.

### Агат (Близнецы, Дева)

Дает спокойствие и защиту, лечит заболевания нервной системы, помогает при простудных заболеваниях.

### Яшма (Овен, Дева, Лев)

Обостряет обоняние и зрение, лечит органы пищеварительного тракта, укрепляет сердце, печень, желчный и мочевопузыри.

### Бирюза (Стрелец, Близнецы, Скорпион)

Камень верности, счастья в любви. Укрепляет сердце, лечит язвы и опухоли, останавливает кровотечение, снимает воспаление.

### Горный хрусталь (Лев, Водолей)

Воспроизводит, активизирует, сохраняет энергию. Способствует заживлению ран, благотворно действует на позвоночник, состояние костей, волос. Улучшает состав крови.

### Гранат (Овен, Лев, Стрелец, Скорпион)

Очищает организм, лечит раны, способствует регенерации органов и тканей, благотворно действует на кроветворение и кровообращение.

### Кошачий глаз (Весы, Водолей)

Укрепляет семейные узы, хранит любовь. Способствует излечению паралича, бессонницы, невротозов, гипертонии.

### Лазурит (Стрелец, Козерог, Водолей)

Благотворно действует на обменные процессы, активизирует функцию щитовидной железы.

### Нефрит (Рак, Телец, Весы)

Продлевает жизнь, дарит молодость. Излечивает почечные болезни, действуя как согревающий компресс, устраняет воспаления.

### Розовый кварц (Телец, Весы)

Способствует снятию стресса. Улучшает деятельность почек, циркуляцию крови, повышает функцию половых желез, увеличивает мужскую потенцию.

### Тигровый глаз (Близнецы, Лев, Овен)

Снимает усталость и раздражительность. Снижает кровяное давление, лечит сердцебиение и аритмию, помогает при головных болях, нарушении зрения.



## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА НОГТИ!

• Большой палец связан с мозгом и черепом. Восточная медицина считает, что если у человека нет лунки на большом пальце, значит, у него проблемы, связанные с деятельностью мозга.

• Указательный палец отражает состояние толстого кишечника. Если лунка на нем значительно уменьшилась или даже отсутствует, нужно обратить особое внимание на состояние кишечника, печени и поджелудочной железы. Воспалительные процессы и гинекологические заболевания также отражаются на лунках ногтей указательных пальцев.

• Ногти среднего пальца отвечают за кровеносную и сосудистую системы. Если лунка на ногте среднего пальца отсутствует, у человека имеются неполадки с артериальным давлением, венами и капиллярами.

• Лунка на ногте безымянного пальца отражает работу эндокринной системы. Отсутствие лунки на ногте этого пальца говорит о нарушении обмена веществ и проблемах с лимфатической системой.

• Лунки на ногтях самого маленького пальца ответственны за состояние сердца и тонкого кишечника. Вот почему с возрастом первым исчезает именно мизинчиковая лунка. Тонкий кишечник заслаковывается и в результате лунка исчезает. Все это приводит к нарушениям в работе эндокринной системы (истончается лунка безымянного пальца), негативных изменений не поддерживает сердце (исчезает лунка на ногте среднего пальца), ну и последним сдается толстый кишечник.

• У заядлых курильщиков или у людей, которые имеют проблемы с легкими, лунки будут маленькими и тоненькими.





# НАРАНА

клиника  
основана  
в 1989

**ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ  
8 (800) 500 12 98**

звонок по России бесплатный

## КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Женские заболевания:

нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты и др.

### Мужские заболевания:

снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты и др.

### Заболевания детей:

хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степеней, гастриты, энурез, заикание и др.

### Заболевания пожилых людей:

болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря и др.

### Хронические заболевания:

гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевания щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастроптоз, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов и др.

## БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



### СБОР ПРИ АСТМАТОИДНОМ БРОНХИТЕ

Способствует расширению бронхов при бронхоспазмах, активному освобождению бронхов, выведению слизи, снижает одышку, купирует приступы бронхиальной астмы. Обладает противовоспалительным и противоаллергическим эффектами.

Состав: череды трава, солодки корни, багульника побеги, шалфея листья, девясил корни, валерианы корневища с корнями, душицы трава, зверобоя трава, крапивы трава, ромашки цветы.

### КАПСУЛЫ «САТИБО» СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЛИБИДО ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



**Показания к применению для мужчин:** слабая и непродолжительная эрекция, ускоренное семяизвержение, эректильная дисфункция.

**Показания к применению для женщин:** слабое половое влечение, низкая чувствительность эrogenных зон. Лечебное действие: способствует повышению энергетического обмена, уменьшению сонливости, быстрой утомляемости. Оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру. Увеличивает кровоснабжение половых органов.

Состав: Экстракт лилии, ямс китайской, солодки, лициума китайского, семян брусники, зерна зрелые.

## ТИБЕТСКИЙ СБОР №37 ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН



**Показания к применению:** варикозное расширение вен, тромбоз флебит

**Механизм действия:** способствует укреплению, эластичности сосудов и оттоку венозной крови, оказывает противовоспалительное, обезболивающее, кровоочистительное действие, помогает убрать чувство тяжести и отечность в ногах.

**Состав:** лопух, береза, крапива, фенхель, сенна, мускат, боярышник, арония, спорыш, зверобой, кипрей, пустырник, фиалка, миробалан хебула, тысячелистник, чабрец, акация, календула.

## ТИБЕТСКИЙ СБОР №35 ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

**Показания к применению:** профилактика образования камней в желчном пузыре и его протоках, растворение уже образовавшихся камней, нарушение функции печени.

**Механизм действия:** растворяет камни в желчном пузыре и его протоках, снижает вязкость желчи и уровень холестерина, предотвращая образование новых камней, устраняет чувство горечи во рту, изжоги, тяжести после приема пищи.

**Состав:** мята, спорыш, бессмертник, ромашка, крапива, шиповник.

**УСПОКАИВАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ЗОРИГ**  
Успокаивающий бальзам Зориг «Soothing Balm» обладает антисептическим, гемостатическим, успокаивающим действием, способствует заживлению ран, успокаивает зуд, эффективно помогает при различных раздражениях кожи, и аллергиях. Также применяется при экземе и грибковых инфекциях любой этиологии.

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

## Филиалы клиники «Наран»

### МОСКВА

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

### м. «Красные Ворота»

Большой Козловский переулок, д. 4  
(территория Дипакадемии МИД)  
Тел. +7 (495) 236-84-84

### м. «Юго-Западная»

проспект Вернадского, д. 105, к. 4  
Тел. +7 (495) 374-69-31

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»  
проспект Просвещения, д. 33,  
корп. 1

Тел. +7 (812) 595-03-80

### м. «Чернышевская»

ул. Таврическая, 9  
Тел. +7 (812) 577-13-67

### КАЗАНЬ

Остановка Университет (Ленинский сад)

ул. Галактионова, 3  
Тел. +7 (843) 236-41-92

### Остановка Фатыха Амирхана

ул. Чистопольская, 72  
Тел. +7 (843) 560-42-55

### ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Горького, 65 (2 этаж)

Тел. +7 (967) 639-76-25,  
8-800-555-86-82

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

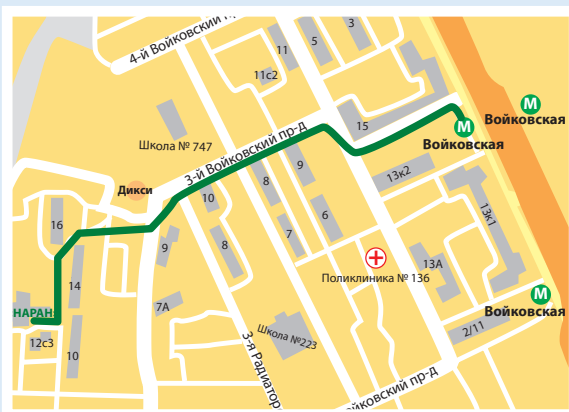
## АССОРТИМЕНТ фитобара клиники «Наран» и многое другое на сайте

**SHOP-TIBET.RU**

Курьерская доставка по Москве,  
наложенный платеж по России

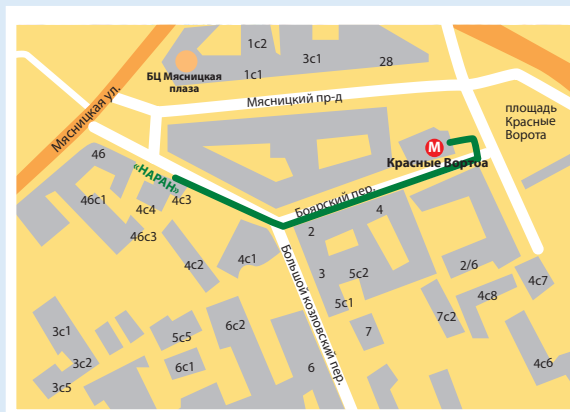
тел.: +7 (495) 255 10 89

## КАК ДОБРАТЬСЯ ДО КЛИНИКИ «НАРАНА» (г. Москва)



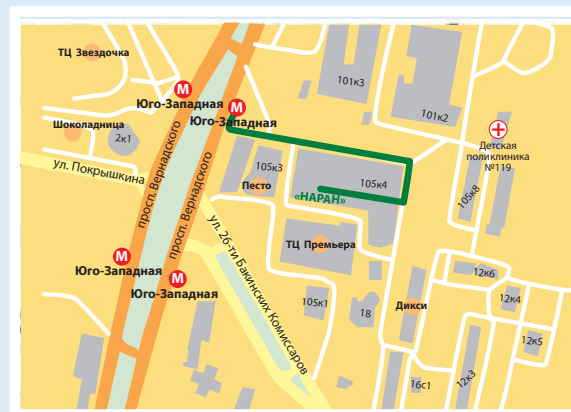
### м. «Войковская», платформа «Ленинградская»

5-й Войковский проезд, д. 12,  
Запись на консультацию: (495) 374-73-92,  
(499) 74-74-961, (495) 221-21-84, (964) 78-33-222  
Отдел маркетинга: (499) 156-29-87



### м. «Красные Ворота»

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



### м. «Юго-Западная»

проспект Вернадского, д. 105, к. 4  
Запись на консультацию:  
(495) 374-69-31, (495) 221-21-84,  
(495) 374-69-32, (906) 758-28-11

## КЛИНИКА «НАРАНА» – 25 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ХИМИИ

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

Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-52718 от 08 февраля 2013 г.  
ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ.  
Учредитель – ООО «Зеленый лотос» (клиника тибетской медицины «Наран»).

Председатель редакционного совета  
**Светлана Чойжинимаева**  
Главный редактор **Долгор Аустермонас**  
Дизайн, верстка **Евгений Виноградов**

Адрес редакции:  
125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12  
+7 (499) 156-29-87

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

Газета выходит 1 раз в месяц

Отпечатано в ОАО «Красная Звезда»  
123007, г. Москва Хорошевское шоссе, 38  
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72,  
(495) 941-31-62,

<http://www.redstarph.ru>  
E-mail: [kr\\_zvezda@mail.ru](mailto:kr_zvezda@mail.ru)

Заказ № 5001 Тираж 180 000 экз.  
Подписано в печать 19.09.2014 года.  
Цена свободная