



Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года

ВРЕМЯ ИНЬ НАСТУПИЛО!

Колонка главного врача

О БОЛЕЗНЯХ «ХОЛОДНОЙ» КРОВИ

Сегодняшний номер мы посвящаем болезням «холода», причинам их развития и мерам профилактики. Это понятие является одним из основополагающих в тибетской медицине и позволяет объяснить многие процессы в организме человека, которые пока остаются загадкой для современной медицины. Мы не устаем вновь и вновь рассказывать об этом со страниц «Вестника», поскольку заболевания, вызванные проникновением холода, являются главным бедствием для жителей европейской части России. В течение всего года в Москве и Санкт-Петербурге преобладает холодная, пасмурная и чрезвычайно влажная погода. Зима затяжная, благодаря арктическим ветрам и большому количеству осадков. Холодные северные ветра и дожди нередки летом и осенью. Сырой, холодный воздух постепенно подтачивает «жизненную теплоту» и энергию организма, способствует развитию и обострению хронических заболеваний. Как ни странно, жители Сибири, Якутии, Заполярья гораздо меньше подвержены болезням «холода», во-первых, в силу того, что климат там более сухой и солнечный, во-вторых, в этих регионах люди традиционно приучены тепло одеваться: носят унты, тулупы, шубы, меховые шапки и рукавицы, теплые нижнее белье и так далее. Плюс к этому – традиционно горячие блюда в питании не только в обед, но и на завтрак и ужин. К тому же зимой в этих регионах не потребляют такого большого количества свежих овощей и фруктов – чисто иньских, «холодных» продуктов, как это делают в средней полосе.

Мы привыкли насыщать организм только «холодными» продуктами (молочные продукты из холодильника, бутерброды, свинина, рыба, картофель, приготовленные без острых «согревающих» специй, каши на молоке, кондитерские изделия, мороженое, газированные напитки, пиво, кока-кола и прочее. А ведь мы с вами едим то, что мы едим. Эти продукты медленно, но верно «охлаждают» кровь. А в тибетской медицине это явление считается одной из главных причин возникновения хронических заболеваний «холода» – это болезни почек, мочеполовой системы, атеросклероз, сахарный диабет, бронхиты, аллергии, астма, пневмония, онкологические заболевания и т.д. Эти недуги, как правило, развиваются вследствие «охлаждающего» воздействия на организм как внутренних, так и внешних факторов.

Согласно тибетской медицине, корень всех болезней кроется в состоянии нашей энергии, показателем которой является система кровообращения и качество крови. Если в организме преобладает Инь («холод») и ослабевает Ян («жар»), человек непрерывно мерзнет, имеет бледный и землистый цвет кожи, даже в теплую погоду чувствует озноб и упадок сил. На этом фоне обостряются сердечно-сосудистые заболевания, ухудшается сон, очень уязвимы мочеполовая система и суставы. Такие люди подвержены лихорадкам, кашлю, онемению ног, у них бывает жидкий стул, склонность к сонливости, неясные боли в теле.

Продолжение на стр. 3

**ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА
ДО 50%
на сеансы
комплексного лечения**

Дорогие друзья!

К своему 19-летию крупнейшая в России клиника тибетской медицины «Наран» открывает 7-й филиал в Крылатском и приглашает всех жителей района по адресу: Осенний бульвар д.12, корп.10.

В дни открытия филиала первым 100 пациентам – 50% скидка!
Добро пожаловать!

«ХОЛОД» ПОЧЕК: ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ



В медицинском трактате «Чжуд-Ши» почки называются «богатырями, поддерживающими спину». Именно они обеспечивают очищение организма, вывод шлаков и жидкости, нормальное снабжение кровью и энергией всех органов и тканей, особенно физиологически расположенных ниже, чем почки. С позиций тибетской медицины, основной причиной нарушения функции почек, помимо травм и опущения (нефроптоз), является «холод» почек. О его роли в развитии различных хронических заболеваний рассказывает врач клиники «Наран» на «Проспекте Мира» Жанна ШАДОНОВА.

«Холодом» почек называется состояние между болезнью и нормой, которое представляет собой благодатную почву для будущего развития различных заболеваний почек. Почки — теплолюбивый орган, и переохлаждение, в первую очередь внешнее, действует на них пагубно. Ношение легкой не по сезону обуви и одежды, открытая по моде поясница, пребывание на сквозняке, купание в холодной воде, «закаливающие» процедуры, сидение на холодной земле или каменных плитах, употребление в пищу «холодных» продуктов — эти и другие факторы способствуют тому, что холод «проникает» в незащищенные почки и «поселяется» в них. Особенно важно следить за тем, чтобы всегда в тепле были ноги, ведь на подошве ступни находится точка R1 или «юцзюань», с которой берет начало энергетический меридиан почек.

Сначала развивается «холод почек», который можно определить по пульсу — такая диагностика принята в тибетской медицине. Появляются периодические неприятные ощущения в пояснице, озноб, чувство холода, особенно в области поясницы и тазобедренных суставов, возникают боли в спине, человек с трудом наклоняется вперед. Холод почек проявляется нарушением венозного и лимфатического оттока из почки. Это приводит к воспалению, замедлению обменных процессов и, как следствие, развитию хронического пиелонефрита — воспаления ткани почки. Больной жалуется на общую слабость, головную боль, отсутствие аппетита, боли в пояснице, учащенное мочеиспускание, кожа становится бледной и сухой.

Почки «куруют» работу простаты, матки, яичников, мочевого пузыря. И если холод уже «поселился» в почках, развиваются хронические болезни этих органов. Сегодня мы расскажем о некоторых из них.

Почки и женское здоровье. Особо хочется подчеркнуть вредность современной моды носить укороченные куртки и брюки с заниженной талией, то есть подвергать переохлаждению почки. А ведь холод проникает в организм именно через них. Даже ноябрьские холода не останавливают некоторых модниц, которые упорно обнажают талию. Это вызывает жалость к девушкам, которым подобное легкомыслие грозит в будущем бесплодием! При снижении функции почек вследствие «холода» нормальный кровоток в области почек и органов малого таза нарушается, возникают застойные явления. Это неизбежно влияет на состояние матки, яичников и придатков, провоцируя нарушения менструального цикла, а также такие серьезные забо-

левания, как эндометриоз, миома матки, киста яичника, опухолевые процессы в матке (подробнее о женских заболеваниях читайте на стр. 7).

Мочекаменная болезнь. Следствие потери почками «жизненной теплоты» ухудшается кровообращение, нарушается фильтрация мочи, что создает условия для возникновения мочекаменной болезни.

У молодых людей наиболее часто бывают камни в мочеточниках и почках, камни мочевого пузыря чаще диагностируются у лиц пожилого возраста и у детей. Главными симптомами при мочекаменной болезни являются приступообразные боли, переходящие от поясницы на внутреннюю поверхность бедра, пах и низ живота, частые болезненные мочеиспускания, примесь крови в моче, ухудшение общего самочувствия.

В случае, если камень перекрыл просвет мочеточника и в почке скопилась моча, начинаются почечные колики. Больной испытывает острую боль в пояснице, переходящую на живот. Колики продолжаются до тех пор, пока камень не изменит своего положения или не выйдет из мочеточника.

Цистит — воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. Это одно из самых распространенных воспалительных заболеваний мочеполовых органов. Около 20–25% женщин переносят цистит в той или иной форме, а 10% страдают хроническим циститом, и цифры эти с каждым годом неуклонно растут. Хронический цистит и хронический пиелонефрит, как правило, идут в одной связке. При переохлаждении начинается острый цистит, который постепенно перетекает в хронический. Беспокоят боли внизу живота и в крестце, учащенное и болезненное мочеиспускание, возможно с выделением крови. Кстати, в норме мочеиспускание у мужчин — 2–3 раза в сутки, у женщин — 3–5 раз. Ночной энурез является патологией.

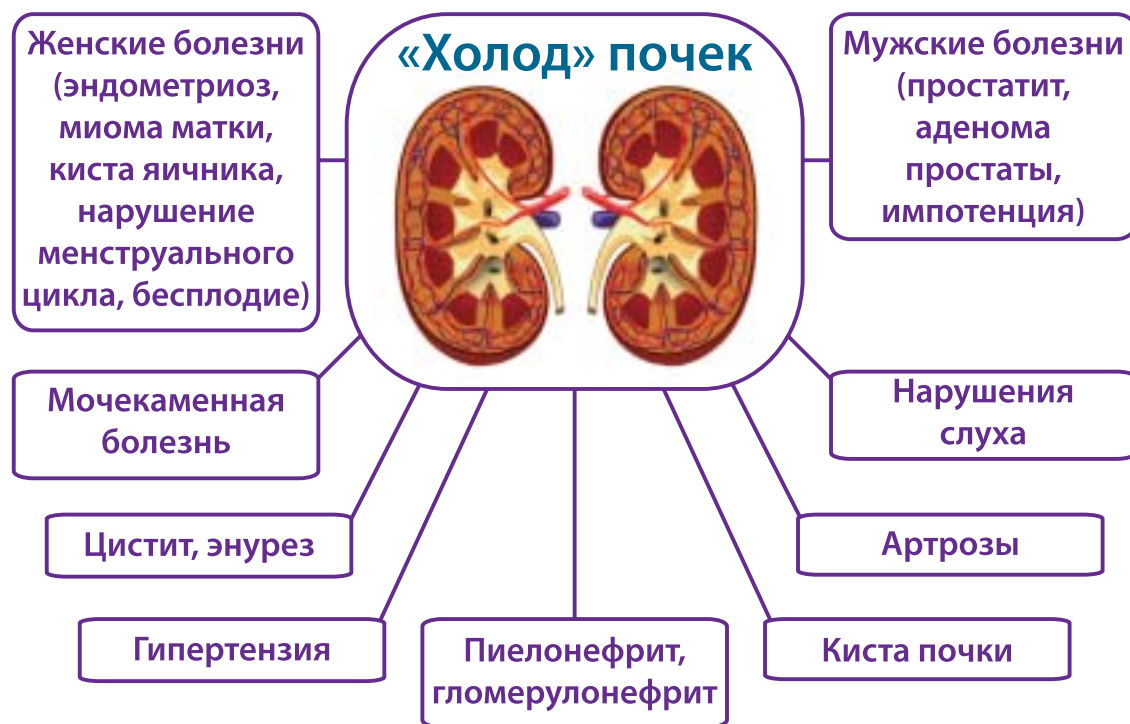
Кисты почек. При замедлении обменных процессов в почках возникают маленькие полости на месте почечной ткани, которые, со временем разрастаясь, образуют кисты. Полость может иметь жидкостное включение, а может обходиться и без него. Если вовремя не начать лечение, это может привести к ее нагноению, в почке возможно возникновение карбункула (скопление гноя). Из одной кисты может развиться множество — в этом случае почка утрачивает свои функции, наполняется водой и гноем (гидронефроз). Возможности почки фильтровать кровь при этом снижаются, развивается хроническая почечная недостаточность.

Коксартроз — деформирующий артроз тазобедренного сустава. Он бывает первичный (его выделяют как коксартроз неясной этиологии) и вторичный, возникающий на фоне врожденного вывиха бедра или перенесенной травмы. При первичном коксартрозе возможно поражение одного или обоих тазобедренных суставов, неред-

соответствии с русской поговоркой «жар костей не ломит». Это означает, что надо отказаться от экстремального закаливания, соблюдать тепловой режим дома, на улице и в присутственных местах. Выходя на улицу, одеваться по погоде, а не просто по сезону. Если проводить контрастное закаливание, то делать это в пределах от +40 до +20°C. Этого будет вполне достаточно для профилактики простудных болезней, и не явится стрессом для организма.

В пищу больше употреблять острого, а также кислого и соленого. Не надо бояться соли в умеренных количествах — это примерно 6 г в день. Без этого

быть именно сухое тепло. Можно греть ноги в песке, выдержанном предварительно в духовке при температуре 60–70°C в течение 15–20 минут. Хорошо, если в песок вы положите небольшое количество мелкой гальки и будете еще массировать стопы во время тепловой процедуры. Массаж стоп — очень полезная вещь. Его можно делать при помощи различных массажных ковриков, массажеров и прочих, в том числе и самодельных приспособлений. Эта процедура, кроме согрева организма, способствует общему расслаблению, снятию умственного и физического напряжения, успокоению, хорошему сну.



ко одновременно поражаются другие суставы (чаще коленные) и позвоночник. С точки зрения тибетской медицины, пусковым механизмом первичного коксартроза является нарушение кровообращения в суставе за счет как ухудшения венозного оттока, так и нарушения артериального притока. А это является опять же следствием переохлаждения почек.

Почки и нарушение слуха. Согласно тибетской медицине, уши являются «окнами почек». Своей бобовидной формой они напоминают внешне две почки и напрямую связаны с мочевыводительной системой человека — меридианом почек. Он начинается с точки R1, которая берет начало в точке ю-цзюань, расположенной на подошвах ног, соединяет ее с почками и достигает по внутреннему ходу ушей. Если на прием приходит пациент с болями в шуме в ушах, необходимо исключить болезни «холода» почек, следствием которых они могут являться. В случае их подтверждения можно начать лечение и в домашних условиях. Помогают теплые масляные и солевые компрессы на больное ухо, закапывание в уши папки, смешанной с виноградом и молоком, или масла, кипяченого с перцем, а также сок аира, отвары чеснока и редьки.

Лечение «холода» почек в домашних условиях. Наши действия будут направлены на усиление кровообращения в почках и их прогрев.

Во-первых, следует изменить свой тепловой режим в

тепло в организме не удержать. Но и усердствовать в этом направлении тоже не следует, так как избыток соли способствует накоплению избыточной жидкости в организме. Блюда должны быть преимущественно горячими, крошки, холодные салаты, незароженные блюда из холодильника исключаются даже летом. Умерьте потребление сырых овощей и фруктов, прохладительных напитков, молочных продуктов, картофеля, свинины и др.

Если болезнь в разгаре, на помощь придут тепловые процедуры.

Для начала это прогревы почек при помощи речных плоских камней, размером примерно 10x10 см. Камни нагревают в духовке, дающей сухое тепло, при температуре 60–70 градусов в течение 15–20 минут. Вынимают, заворачивают в небольшое льняное или х/б полотенце, ложатся на живот и кладут на область почек — в районе поясницы. Сверху укрываются нетолстым шерстяным одеялом или пледом и лежат 30–40 минут, пока камни не остынут. Нагретые камни можно класть и на низ живота или область паха, лежа на спине. Такие процедуры делают 2 раза в день — утром и вечером в течение 9 или 11 дней. Если нет камней, можно использовать крупную морскую соль, зашитую в холщовый мешочек размером 10 на 15 см.

Меридиан почек начинается на стопе, поэтому нужно прогревать ноги. Но ножные ванны при этом не подходят, должно

Костяшками пальцев массируйте область поясницы с максимальным усилием круговыми движениями в области почек в течение 10–15 минут. Это улучшит обменные процессы, ускорит замедленный кровоток в почках, будет способствовать наиболее быстрому обновлению клеток почечной ткани, рассасыванию воспалительных процессов.

Через месяц от начала процедур следует сделать УЗИ почек и проконтролировать их состояние. При необходимости курс процедур повторить, а режим питания и образа жизни соблюдать все время, постепенно приводя почки в порядок.

Лечение в «Наране» Внешние методы воздействия при «холоде» почек — это точечный энергетический массаж, прогревание нагретыми камнями (стоун-терапия) и полыньными сигарами, вакуум-терапия.

Если имеется опущение почек, оно устраняется комплексом методов внешнего воздействия тибетской медицины и действием фитопрепаратов.

Фитотерапия, применяемая в тибетской медицине при снижении функции почек включает применение препаратов согревающего свойства («Аглик-4», «Танген-25», «Ару-10, 12, 18», «Сожд-11», «Зориг», «Сугмэл-10», «Кундэй» и др.). Эти многокомпонентные лекарственные средства устраняют «холод» почек и улучшают циркуляцию крови и энергии в почках и органах малого таза, возвращая их нормальные функции.

ВОЗМУЩЕНИЕ ИНЬ

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Болезнь «холода» — понятие очень широкое и включает в себя не только внешние признаки, но и явления внутреннего характера, затрагивающие весь организм. Таковыми являются болезни «холодной крови» — атеросклероз, сахарный диабет, бронхиты, астма, пневмония, полиартриты, болезни почек, раковые заболевания, красная системная волчанка, васкулиты, невриты, невралгии, ишиас и др.

Каким образом эти болезни развиваются у разных типов людей?

Люди конституции Желчь — волевые, решительные и энергичные, как правило, среднего телосложения, руки и ноги горячие. Жару они переносят с трудом, предпочитая прохладу и свежесть, не любят бывать на солнце, так как они сами по себе «горячие» люди, крайне редко болеют простудными заболеваниями. В состоянии возбуждения Желчи, вызванного неправильным питанием и образом жизни, они ощущают прилив жара и стеснение в груди. Пытаясь «освежиться», окунаются в хо-



лодную воду или принимают ледяной душ, обливаются водой или обтираются снегом. Простуда их не берет, и они часто гордятся этим, но со временем, вследствие различных холодных процедур и любви к холодным напиткам и пище, жизненная энергия тела ослабевает. Руки и ноги становятся холодными и влажными, а бывает и так, что верхняя часть тела словно пребывает в огне, а нижняя — быстро остывает.

Появляются слабость, озноб. Волосы редеют, тело начинает усыхать, возникают пигментные пятна и папилломы. У мужчин возможно развитие импотенции, простатит, а у женщин зачастую возникает миома матки с большим выделением крови.

В медицинском трактате «Чжуд-Ши» сказано: «Избыток «прохладных» средств благоприятствует накоплению холода, и он незаметно занимает место жара». Поэтому люди конституции Желчь должны быть крайне осторожными с охлаждающими процедурами.

Люди конституции Слизь — спокойные, уравновешенные, выносливые, с крупным и рыхлым телом. Обмен веществ у них замедленный, аппетит хороший, особенно активизируется к вечеру, постепенно легко перерастая в ожорство. При этом люди с такой конституцией легко набирают лишние килограммы, от которых потом трудно избавиться. Несмотря на полноту (увеличение подкожного жира), они всегда ощущают холод в теле. Поскольку конституция Слизь имеет холодную иньскую природу, то все болезни, развивающиеся на основе ее возмущения, относятся к болезням «холода».

Образ жизни, способствующий развитию болезней Слизь, — это лень, охлаждение организма, пребывание в холодных и сырых помещениях, сон после еды, недостаточная активность — как физическая, так и умственная. Неправильное питание подразумевает пот-

ребление сугубо иньских продуктов (молока и кисломолочной продукции, сырых овощей и фруктов, сладостей, хлебобулочных и кондитерских изделий, жирного мяса и рыбы), а также прием пищи прежде, чем переварилась предыдущая, переедание, чрезмерное потребление жидкости (когда количество выпитого превышает более чем в два раза количество съеденной твердой пищи).

Возмущение Слизь сопровождается, как правило, накоплением воды, лимфы, жира и слизи в организме, ростом опухолей. Человек с лишним весом почти всегда подвержен одышке, аллергии. Нарушается обмен веществ, развивается сахарный диабет, атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, зоб и, наконец, раковые заболевания — весь комплекс болезней «холодной крови».

Конституция Ветер имеет природу холода (Инь). В ее основе стихии пространства и воздуха. Люди этой конституции быстрые, эмоциональные, болтливые, обычно небольшого роста. Энергия пищи переходит в энергию движения, слов и эмоций, поэтому они всегда остаются худощавыми и подвижными. Для них характерно постоянное чувство зябкости, и они особенно подвержены простудным заболеваниям, насморкам, бронхитам.

Помимо длительного голодания, употребления горькой пищи (чай, кофе, горчица, хрен), переутомления и недосыпания, к возмущению Ветра приводит однообразное питание несытной пищей, пребывание на ветру или под дождем. Все эти причины вызывают развитие болезней «холода». Поскольку конституция Ветер отвечает за нервную регуляцию, люди Ветра подвержены невритам и парезу лицевого нерва, нервным тикам, заиканию, судорогам, прострелам в руках, ногах, различным невралгиям, легучим болям в суставах и позвоночнике, особенно



в шейном отделе. Стрессы и переутомление у таких людей становятся причиной нарушения сна, что ведет к развитию синдрома хронической усталости. Человек при этом становится неуравновешенным, нервным, раздражительным и даже плаксивым, испытывает тревогу, беспокойство, нарушается сон, усиливается зябкость в теле. С возрастом это приводит к развитию сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Благоприятный режим для людей этой конституции — пребывание в тепле, покое, сон без ограничения, приятное общение.

Нужно помнить, что болезни «холода», в отличие от болезней «жара», лечатся трудно и долго. Они начинают развиваться еще в детском возрасте благодаря неправильному питанию и образу жизни и сопровождают человека всю жизнь, являясь в современном мире основной причиной преждевременной смертности. Поэтому заботу о своем здоровье не стоит откладывать.

Светлана Чойжинмасва, к. м. н.

Лечебные программы в «Наране»

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ



По результатам медицинских опросов, от проблем, связанных с позвоночником, страдает практически все взрослое население нашей страны. Как избавиться от боли в спине? Рассказывает главный врач клиники «Наран» на «Таганской» Лидия ОНИКОВА.

На Востоке говорят: «Если у вас много болезней — лечите позвоночник». С позиций тибетской медицины, позвоночник представляет собой главный энергетический канал организма, состояние которого влияет на функционирование всех органов и систем. Неслучайно в медицинском трактате «Чжуд-Ши» он называется «столбом золотых монет», от которого зависит здоровье и жизнь человека.

Чаще всего боль в спине связана с **остеохондрозом**. Спазмирование всех слоев мышц спины (поверхностного, среднего и глубокого) происходит по-разному в зависимости от конституционального типа человека.

У людей-Ветров, наиболее чувствительных к нервному возбуждению, спазм мышц происходит, в первую очередь, по причине волнения, стрессов, страхов и т.д. Нужно также помнить, что конституция Ветер имеет холодную, иньскую природу, поэтому эти люди особенно подвержены внешнему переохлаждению организма, которое так-

же вызывает обострение остеохондроза, проявляясь острыми колющими болями в спине и суставах.

У людей конституции Желчь причиной остеохондроза является повышенная эмоциональная возбудимость, нервозность. Как следствие возникает спазм мышц спины — тугоподвижность. Также у таких людей заболевание сопровождается болями в области сердца, повышением артериального давления, онемением пальцев рук.

Люди конституции Слизь имеют более уравновешенный характер и меньше страдают от нервных расстройств. С другой стороны, нарушения обмена веществ из-за неправильного питания, а также малоподвижный образ жизни могут сделать их жертвами остеохондроза. Дополнительную нагрузку на позвоночник создает избыточный вес.

Спазм в мышцах может привести к тому, что деформированные межпозвоночные диски защемляют нерв. Это — результат выпадения межпозвоночной грыжи из соедини-

тельной ткани основы позвонка. В медицине такой сдвиг называют **«межпозвоночной грыжей»** — заболевание также достаточно распространено. Причем к обострению могут привести как большие физические нагрузки, так и, напротив, гиподинамия. Острый болевой синдром, который развивается в этом случае, может сопровождаться парезами или параличами конечностей, понижением их чувствительности к холоду и теплу, нарушением функции тазовых органов, запорами, воспалительными заболеваниями половых органов, мочевого пузыря, импотенцией, ограничением подвижности суставов. Оперировать грыжу целесообразно лишь в тех случаях (не всегда), когда ее размер превышает 10 мм. Если же речь идет о первой (до 5 мм) или второй (5–10 мм) стадии развития межпозвоночной грыжи, то лечение лучше направить на устранение мышечного спазма. Как показывает опыт клиники «Наран», это нередко приводит к тому, что диск сам собой вправляется на место и грыжа полностью исчезает.

Если процесс не успел зайти слишком далеко, такие заболевания, как **лордоз** (изгиб позвоночника вперед) или **кифоз** (изгиб назад), **сколиоз** (боковое отклонение линии

позвоночника от оси туловища), **радикулит** (следствие сдавливания корешков спинного мозга, либо нервных стволов) также эффективно поддаются лечению методами тибетской медицины с помощью массажа (точечный, баночный), направленного на восстановление и создание симметричного тонуса околопозвоночных мышц, а также мягкой мануальной терапии. Мануальная терапия, практикуемая в «Наране», непременно предваряется расслаблением мышц спины посредством массажа, прогреванием по-

лынными сигарами, иглоукальванием, стоун-терапией, вакуум-терапией. В противном случае, по нашему мнению, мануальное лечение может вызвать серьезные осложнения и принести больше вреда, чем пользы.

Кроме комплексного лечения в клинике «Наран» вы можете выбрать программу **«СПИНА БЕЗ БОЛИ»**, включающую консультацию врача, энергетический точечный массаж, иглоукальвание, вакуум-терапию и стоун-терапию. Стоимость 11 сеансов массажа, прогреванием по-



программы — 19 500 рублей.

Прогревание полынными сигарами (иначе моксотерапия, или цзю-терапия) — это традиционный метод тибетской медицины, в России впервые научно обоснованный и апробированный в клинике «Наран». Он заключается в воздействии высокой температурой на биологически активные точки на поверхности тела, непосредственно

связанные с определенными внутренними органами.

Подобное прогревание улучшает циркуляцию крови, устраняет энергетические блоки, активизирует обменные процессы, повышает уровень энергии в организме, изгоняет болезни «холода». Рассказывает врач клиники «Наран», к. м. н. Виталий РАДНАЕВ:



МОКСОТЕРАПИЯ — ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ПОЛЫНИ

Полынь-трава. Божье дерево, ведьмина трава, средство против 100 болезней... Множество ярких народных эпитетов дано на Руси этому удивительному по своим свойствам растению. Птицы защищают его птенцов от паразитов в своих гнездах. Старинные предания наделяют полынь чудодейственными и магическими свойствами — запах этой травы способен выгнать из дома практически любую нечисть, обладает свойством восстанавливать нашу гармонию с природой.

Уже в XVII веке народные знахари применяли полынь как ранозаживляющее средство, вытягивающее гной, а также при лихорадке, заболеваниях желудка, кишечника, печени и почек, для остановки кровотечений, обезболивания и заживления ран. Она помогает одолеть простуду, лихорадку и ревматизм, используется при лечении неврозов и нарушений сна. Полынь также имеет репутацию санитарно-гигиенического средства. Ею издревле окуривали заразных больных и помещения во вре-

мя войн и эпидемий, как дезинфицирующее средство использовали даже при холере.

Но самые необыкновенные свойства полыни были выявлены и использованы китайскими и тибетскими врачевателями в методе, который сегодня известен как цзю-терапия, или моксотерапия — метод прижигания рефлексогенных зон тела полынными сигарами.

Об этой процедуре в трактате «Чжуд-Ши» сказано, что она «ставит заслоны на путях болезней, снимает колющие боли, не позволяет распространиться болезням Ветра, уменьшает отеки, сушит лимфу, служит охраной у дверей плотных и полых органов, порождает тепло, проясняет память и излечивает многое, что не поддается другим методам лечения». Прогревание помогает при всех болезнях «холода», связанных с возмущением конституций Слизь и Ветер, а также при болезнях сосудов. Оно показано при снижении «огненной теплоты» желудка, накоплении в организме «холода» и снижении уровня его энергии, при истощении конституции Желчь (снижении функций печени). Кроме того, эта процедура используется для того, чтобы «оборвать конец» болезней «жара», связанных с возмущением Желчи.

Суть процедуры состоит в том, что биологически активные точки 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

легкое покраснение, которое быстро проходит.

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

Выбор полыни для изготовления сигар и конусов объясняется тем, что ее высушенные листья имеют оптимальную температуру горения для этой процедуры. Кроме того, дым тлеющей полыни обладает бактерицидным свойством.

Сбор полыни, как и сбор других лекарственных трав, проводят только чистые души люди и эмчи-ламы. В атласе тибетской медицины «Вайдурья-онбо» рекомендуется собирать полынь осенью в дни прибывающей луны в «чистых и благостных местах».

Точки для прижигания различаются по двум типам. Первые — это те, которые указывает сама болезнь. Они обнаруживаются при пальпации (прощупывании) тела пациента. При надавливании пальцами на эти точки у больного возникает ощущение боли или напротив приятное ощущение («приятная боль»), а после надавливания от пальцев врача остается след. Кроме того, к этим точкам относятся те, в которых чувствуется «биение жилки». Это точки болезней сосудов, из которых поднимается болезнь.

Вторые — это точки, которые известны лишь врачу тибетской медицины. Эти точки соответствуют плотным и полым органам.

ТОЧКИ ПОЗВОНОЧНИКА

В тибетской медицине позвоночник не разделяется на три отдела — шейный, грудной и поясничный, а является единым стержнем, каждый

позвонок которого связан с определенной сферой жизнедеятельности человека.

Точка 1-го позвонка прогревается при болезнях Ветра (нервной системы), таких как дрожь, логоневроз, заикание.

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 Слизь, болях в легких, голове и груди, распространении «холода» в организме.

Точки 4-го и 5-го позвонков прогревают при накоплении слизи в легких, а также при одышке, вызванной расстройством нервной системы (истероидная одышка).

Точки 6-го и 7-го позвонков прогревают при возбуждении нервной системы, сопровождаемом сердцебиением, и обмороках, а также при болезнях «холода», связанных с возмущением конституций Ветер и Слизь.

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 11-го позвонка — это точка поджелудочной железы и селезенки. Ее прогревают при вздутии и урчании живота.

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



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

Точка 14-го позвонка — это точка почек, которую прижигают при «холоде» почек и снижении их функций.

Точка 15-го позвонка — это общая точка всех плотных и полых органов, которую прогревают при болезнях «холода», вызванных расстройством нервной системы (конституции Ветер).

Точка 16-го позвонка соответствует толстому кишечнику. Ее прогревают при урчании и полипах в толстом кишечнике.

Точка 17-го позвонка соответствует тонкому кишечнику. Ее прогревают при вздутии живота и поносе со слизью, при несварении, вызванном расстройством нервной системы (конституции Ветер).

Точка 18-го позвонка — это точка мочевого пузыря. Ее прогревают при мочекаменной болезни, задержке мочи и болезнях, вызванных холодом.

Точка 19-го позвонка — это точка мужского семени. Ее прогревают при недержании семени и отеке яичек.

Точка 20-го позвонка — это точка одного из видов конституции Ветер, который называется «очищающим вниз». Этот вид ветра отвечает за иннервацию половой сферы, оправление естественных надобностей. Ее прогревают при накоплении кишечных газов, запорах.

ТОЧКИ ДЛЯ ПРОГРЕВАНИЙ НА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Яремная ямка прогревается для устранения икоты, при чувстве стеснения в груди и сужении горла. Эту же точку прогревают при беспричинном страхе и рвоте.

Точка, расположенная посередине груди на равном удалении от сосков прогревается при возбуждении нервной системы, дрожи и угнетенном состоянии духа.

Для определения других точек используется мера длины, равная длине концевой фаланги большого пальца руки пациента. Эта мера длины называется по-тибетски «цон», а на китайском языке звучит как «цунь».

На один «цон» ниже грудины находится трехустная точка, называемая «лхен». Еще на один «цон» ниже — трехустная точка, называемая «лхенскрана». На один «цон» ниже ее — точка «Огнеподобного» Ветра. Эти три точки прогревают при снижении «огненной теплоты» желудка и ухудшении пищеварения, вызванном «холодом» Ветра (нервной системы).

На расстоянии «цон» справа и слева от пупка находятся точки толстого кишечника. Их прогревают при полипах и опухолях толстой кишки, вздутии и урчании живота и сильном поносе.

На расстоянии одного и двух «цон» ниже пупка находятся две точки тонкого кишечника. Их прогревают при функциональных нарушениях тонкого кишечника, вызванных расстройством нервной системы (конституции Ветер) и при сильном поносе.

Еще на один «цон» ниже находится точка мочевого пузыря, которую прогревают при задержке мочи, а также при недержании мочи (энурезе) вследствие «холода» почек.

ТОЧКИ ДЛЯ ПРОГРЕВАНИЙ НА ГОЛОВЕ

На темени, на затылочном бугре и в области большого родничка находятся три точки, называемые «тремя дверями». Их прогревают при головокружениях и обмороках, вызванных расстройством нервной системы (конституции Ветер).

Две точки, расположенные в местах, «откуда заплетают косы», прогреваются при припадке с потерей сознания.

Ямочку под нижней губой прогревают при потере голоса из-за расстройства конституции Ветер (нервная система).



На шейной складке находится точка, которую прогревают при отеке после родов.

При болезнях зубов прогревается точка на передней поверхности уха.

Точка на макушке головы (бай-хуэй) — «точка тысячи встреч» прогревается при самых разных заболеваниях.

ТОЧКИ ДЛЯ ПРОГРЕВАНИЙ НА РУКАХ И НОГАХ

На наружной стороне голени на расстоянии четырех поперечных пальцев выше лодыжки находится точка, которую прогревают при потере голоса из-за болезней «холода» гортани.

Точку на сухожилии, которая находится на расстоянии четырех поперечных пальцев выше запястья, прогревают при инфекционном жаре с бредом и галлюцинациями.

На сухожилиях впереди голеностопного сустава находится точка, которую прогревают при истечении семени в отсутствие эрекции.

На наружной поверхности бедра в ложбинке между мышцами, до которой дохо-

дит конец среднего пальца, есть точка, которая прогревается при онемении и отеке ног и тугоподвижности суставов ног.

Две точки роста волос на больших пальцах ног прогревают при отеке яичек, косноязычии, тугоподвижности в шейном отделе позвоночника и безумии.

Две точки на пятках на границе между грубой и нежной кожей прогреваются при покраснении глаз и обмороках.

Точки над пульсирующим сосудом в ямке на внутренней стороне лодыжки прогревают при расстройстве тонкого и толстого кишечника, которое проявляется вздутием и болями в животе.

Точки на первых фалангах безымянных пальцев обеих рук прогреваются при болезнях губ и слизистой полости рта.

На кончиках безымянных пальцев находятся точки, которые прогревают при болезнях зубов.

На плечах, в том месте, до которого доходит носовое дыхание, находятся точки, которые прогревают, чтобы

остановить кровотечение из носа.

Более 5 тыс. лет известна точка цзу-сан-ли — точка долголетия. Чтобы обеспечить хорошее самочувствие, рекомендуется прижигать ее в домашних условиях раз в три дня.

ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ МЕТОДОМ ПРОГРЕВАНИЯ

Прогревание полынными сигарами особенно эффективно при таких болезнях, как хронический насморк, аденоиды, бронхит, бронхиальная астма, аллергии, заболевания сосудов, суставов (артриты, артрозы), нарушения сна, нериты, варикозная болезнь, лимфостазы. Особенно метод эффективен при болезнях кожи (зуде, нейродермите, псориазе, экземе), мужских и женских заболеваниях. По усмотрению врача, оно может производиться по точкам вдоль всей спины или в области живота, чтобы усилить приток энергии к нему. Хорошо воздействует прогревание на крупные суставы, поясницу, лодыжки.

Первая и крупнейшая клиника тибетской медицины в России «Наран» отметила свое 19-летие!



Итоги многолетней успешной работы:

- на основе древних традиций тибетской медицины разработаны авторские методики безопасного и эффективного лечения хронических и системных заболеваний без операций, гормонов и химических препаратов. Впервые в истории отечественной медицины лечение основано на комп-

лексном подходе к организму человека.

- в клинике работают 90 врачей, в том числе 3 кандидата медицинских наук, российские и зарубежные специалисты высочайшей квалификации, прошедшие стажировку на базе учебных центров Тибета, Китая, Монголии, Бурятии. При клинике работает собственный учебно-методический центр по подготовке российских врачей на базе высшего медицинского образования;
- открыто 7 филиалов «Нарана» в Москве и Санкт-Петербурге, в начале 2009 года открывается представительство клиники в столице Чехии — Праге;
- десятки тысяч россиян и зарубежных гостей в числе пациентов «Нарана» обрели здоровье, новый взгляд на причины и условия разви-

тия болезни, научились противостоять недугу собственными силами.

- в свет вышла замечательная серия книг о здоровье, автором которых является к.м.н., заслуженный врач республики Бурятия, участница многих популярных ток-шоу на ТВ, главный врач и учредитель клиники «Наран» Светлана Чойжинимаева;
- 2 раза в месяц жители Москвы и Московской области бесплатно получают в свои почтовые ящики свежий номер газеты «Вестник тибетской медицины», общий тираж которой составляет 1,4 миллионов экземпляров в месяц.

Клиника «Наран» является одним из лучших медицинских центров мира, использующих восточные методы лечения. Посетите наши филиалы и убедитесь в этом сами!

Вас приятно порадует качество и уровень лечения, индивидуальный подход к каждому пациенту, внимательность и профессионализм наших врачей, высокая эффективность экологически чистых лекарственных средств. Ти-

бетская медицина — медицина прошлого, настоящего и будущего! Мы работаем для тех, кто любит и ценит жизнь!

Более подробная информация на сайте клиники: www.naran.ru



Фитобар клиники «Наран»

«ДИА-СЛИМ» СНИЖАЕТ САХАР!

«Диа-Слим» — стакан из дерева виджаясар «Диа-Слим Тамблер» — эффективное аюрведическое средство профилактики и лечения сахарного диабета и ожирения. Вещество, перешедшее из древесины в воду, способствует снижению избыточного веса и выведению холестерина, регулирует уровень сахара в крови и очищает кровь.



ПРИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ



Тоник «Чистая кожа» быстро успокаивает кожный зуд, обладает подсушивающим действием. Эффективен при нейродермите, псориазе, многолетних кожных экземах неясной этиологии, атопическом дерматите и др.

Тоник «Дракон», в состав которого входят медоцвет, одуванчик, китайские лекарственные травы, применяется при аллергии, экземе, псориазе, нейродермите, атопическом дерматите, трофических язвах, а также при лечении эрозии шейки матки.

В филиале клиники «Наран» на «Войковской» ведет прием тибетский астролог Кунга Джигме.

Дни приема: вторник – суббота

Время приема: 9.00–17.00

Стоимость консультации – 1500 руб.

Запись по тел. 221-21-84

Комплексное лечение

в клинике тибетской медицины «НАРАН»

Общая характеристика

Индивидуальное лечение, направленное на общее оздоровление организма. Охватывает весь комплекс хронических заболеваний.

Врачи нашей клиники помогут вам при:

- головной боли и болях в спине
- неврозах, невритах, заикании
- хроническом рините, бронхиальной астме, аллергиях
- гипертонии, заболевании сердца
- сахарном диабете, ожирении
- желче- и мочекаменной болезни
- простатите, аденоме простаты
- миоме матки, эндометриозе, бесплодии
- нейродермите, псориазе
- системных заболеваниях и др.

Что включает?

Индивидуально подобранные курсы фитотерапии + комплексные сеансы, которые включают: Энергетический точечный массаж • Иглорефлексотерапию • Аурикулотерапию • Моксотерапию • Стоун-терапию • Вакуум-терапию • Гирудотерапию • Баночный массаж

Эффективность

Основной эффект лечения: полное избавление от хронических заболеваний или достижение длительного периода ремиссии, повышение устойчивости к заболеваниям, прилив бодрости и энергии, достижение душевного равновесия, гармонии, спокойствия

**БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ
О ЛЕЧЕНИИ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ
ПО ТЕЛ. 221-21-84**

«ЦЗИ МЭЙ ШУ» – ПРОКЛАДКИ ПРОТИВ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Показания к применению:

- воспалительные заболевания органов малого таза;
- вирусные поражения гениталий и органов малого таза;
- нарушения менструального цикла (первичная и вторичная аменорея, альгодисменорея, олиго- и полименорея, предменструальный синдром и пр.);
- первичное и вторичное бесплодие;
- зуд наружных половых органов (в т.ч. сенильный, диабетический);

- спаячные процессы в полости малого таза;
- эндометриоз;
- эрозии и псевдоэрозии шейки матки;
- реабилитационный период после медикаментозного аборта;
- комплексная терапия мастопатий;



- геморрой;
- трещины заднего прохода;
- острый и хронический простатиты.

«ЯНГЕРОН» — СРЕДСТВО ДЛЯ МУЖЧИН

«Янгерон» — стимулятор потенции немедленного действия! Удивительный эффект при половом бессилии мужчин, надежное излечение снижения либидо у женщин!

В состав высокоэффективного тибетского фитопрепарата «Янгерон» входят натуральные лекарственные растения: женьшень, бесцветник, корень белого атрактилиса, семена малины, кора коричневого дерева, плод торилиса, радиола удлинённая и другие. Достижению немедленного эффекта способствуют икариин — вещество, выделенное из бесцветника, активные пептиды, биоактивные полисахариды, а также другие компоненты, нормализующие кровообращение в половых органах, стимулирующие и усиливающие сексуальное влечение у мужчин и женщин.



«ДА ЧАНГ ДЖИН» — ПОМОЩЬ СУСТАВАМ



Лечебные наколенники «Да Чанг Джин» изготовлены из натуральных материалов. Лечебная прокладка наколенника состоит из 33 ингредиентов и является эффективным средством для лечения заболеваний коленных, голеностопных, локтевых и других суставов, хорошо устраняет местную боль, затруднение сгибания и разгибания конечностей, улучшает циркуляцию крови и способствует восстановлению структуры хрящевой ткани. Наколенники рекомендуются при вывихах, растяжениях, бурситах, артритах и артрозах.

Лечебные пластыри «Да Чанг Джин» применяют для устранения местной боли в суставах, затруднениях при сгибании и разгибании суставов, припухлостях,

онемении или ограниченных движениях, вызываемых холодом и повышенной влажностью. Пластыри способствуют циркуляции крови, восстановлению тканей суставов при вывихах, ушибах, повреждениях соединительной ткани костей.

РАСТВОРЯЕТ КАМНИ В ПОЧКАХ

Шеншитонг (в составе: тысячеголов полевой, девясил британский, внутренняя оболочка куриного желудка, вербейник христыны, шалфей многокорневичный, лигозиум японский, гвоздика пышная, роза Бэнкса, солоцвет двузубый, трава горца птичьего и т.д.).

- растворяет камни почек и мочевыводящих путей независимо от их состава, качества и количества;
- способствует безболезненному их выведению;
- обладает мочегонным эффектом;
- оказывает антибактериальное действие;
- уменьшает отечность слизистой, мочевыводящих путей;
- снимает воспалительный процесс мочевыводящих путей;
- обладает спазмолитическим действием, купирует болевой синдром;
- нормализует химический состав мочи, восстанавливает водно-солевой обмен, препятствуя тем самым появлению новых солей и камней в почках;



- устраняет застойные явления в области малого таза, способствует улучшению венозного кровотока;
- улучшает функцию почек;
- препятствует отложению холестерина на стенках сосудов;

Растворение камней размером менее 1 см в поперечном диаметре и 1,8 см в продольном обычно происходит за 1–2 недели. При больших размерах камней растворение и выведение может занимать более длительное время.

КОМПЛЕКС БЕЛКОВ И ВИТАМИНОВ

Медвежий жир эффективен при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, содержит легкоусвояемый человеком природный комплекс белков, нуклеиновых кислот, витаминов, минеральных веществ, рекомендован лицам среднего и пожилого возраста для поддержания иммунной системы.



Барсучий (сурковый) жир при приеме внутрь усиливает белковый обмен, повышает сопротивляемость организма болезням. Он оказывает бактерицидное действие на туберкулезные бактерии, нормализует секреторную деятельность желудка и кишечника, заживляет гнойные процессы, свищи. Эффективно применяется в лечении туберкулеза легких, хронических бронхитов (включая бронхит курильщиков), затемнения легких, общего истощения организма, начальной стадии силикоза, некоторых видов астмы, атеросклероза, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализует гемоглобин.

Собачий жир используют для смазывания пораженных участков тела при лисьей болезни, проказе, свищах, болях в костях, при туберкулезе легких. Применяют внутрь за 30 мин. до еды по 1 ст. ложке.

ГИНЕКОЛОГИЯ БЕЗ ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ



В тибетской медицине различают сорок видов женских заболеваний, причинами которых становятся «холод» почек, травмы и проникновение инфекций, а также другие факторы. Тибетские врачи всегда славятся умением мягко и безболезненно, без гормональных препаратов и оперативного вмешательства излечивать самые сложные женские недуги. Об этом рассказывает врач-гинеколог клиники «Наран» на «Войковской» Виктория УТНАСУНОВА.

Кроме «холода» почек и перенесенных инфекций, среди факторов, подрывающих женское здоровье, можно выделить раннее начало половой жизни, беспорядочную смену партнеров, прерывание беременности, неправильное питание, гиподинамию. Не секрет, что такие заболевания, как киста яичников, миома матки сегодня уже не редкость у девушек 19–20 лет. То же можно сказать о ранней аменорее (прекращении менструального цикла) у женщин в возрасте 30–35 лет, а проблема бесплодия и вовсе становится глобальной по всей стране. Проблем много, и решать их надо комплексно. Лечение заболеваний женской половой сферы только местными средствами (различные виды спринцевания, физиолечение и др.), гормональной терапией и хирургическими методами зачастую не приводят к желаемому результату. Более того, они способны нанести ощутимый удар по организму женщины. Обычный врач-гинеколог пытается лечить конкретные органы мочеполовой системы, не учитывая общее состояние организма, консти-

туцию женщины. В таких случаях не выявляются причины заболеваний, не учитываются ни питание, ни образ жизни пациенток. Главным же принципом работы врачей клиники «Наран» является комплексный подход к человеку, где каждая патология — часть общего болезнетворного процесса.

Лечение осложняется тем, что жительницы мегаполиса увлеченно занимаясь карьерой, надолго откладывают рождение детей и сильно запускают свое здоровье. К нам обращаются, как правило, женщины, которым уже предложено оперативное лечение.

Прежде всего, важно выявить причину заболевания, условия, способствовавшие его развитию. Для этих целей используются и достижения современной медицины. В «Наране» оборудованы врачебные гинекологические кабинеты, при диагностике учитываются результаты анализов УЗИ и другие. Однако приоритетными остаются пульсодиагностика, опрос и осмотр пациентки.

Следует отметить, что, как и все болезни в тибетской меди-

цине, женские недуги делятся на болезни «жара» (возмущение конституции Желчь) и «холода» (Слизь и Ветер). Рассмотрим некоторые из них.

Эмоциональный фактор — стрессы и нервные переживания (возмущение конституции Ветер), которые нередко приводят к ощущению дискомфорта внизу живота, онемению в области матки. В этом случае менструации становятся частыми, скудными, водянистыми и пенистыми, учащается мочеиспускание.

Нарушение конституции Слизь, обусловленное чаще всего переохлаждением и неправильным питанием, проявляется зудом и чувством холода внизу живота, слабыми колющими болями; выделения при менструациях слизистые, клейкие.

При возмущении конституции Желчь — накопления в организме желчи и «грязной горячей крови» из-за нарушений работы печени, чрезмерной гневливости, — наблюдаются обильные густые и темные менструальные выделения. Ощущается жар внизу живота и во всем теле, поднимается тем-

пература тела, возникают боли в суставах, жжение в пояснице, рези при мочеиспускании, головкружение, тошнота.

Опасность некоторых женских заболеваний по типу «холода» состоит в том, что на начальном этапе они могут протекать почти бессимптомно. К ним относится, например, воспаление придатков (**аднексит**). Его развитию способствуют нервные стрессы, переутомление, переохлаждение организма (например, купание в холодной воде). Начало болезни женщина может не заметить, лишь в более поздних стадиях появляются боли внизу живота (иногда в пояснице и в области крестца), менструальный цикл расстраивается, появляются серозные выделения (бели), вызывающие зуд и раздражение.

Другое воспалительное заболевание, **эндометрит**, поражает внутреннюю (слизистую) оболочку матки — эндометрий. При острой форме заболевания повышается температура, появляются гнойные выделения и маточные кровотечения.

Следствием возмущения конституции Слизь может стать разрастание слизистой ткани матки за пределы эндометрия с образованием очагов в просвете маточных труб, во влагалище, в яичниках, на брюшине, а также в мочевом пузыре, мочеточниках, прямой кишке — **эндометриоз**.

Гипертрофия слизистой при хроническом эндометрите может привести к возникновению **полипов эндометрия**, образованию **кист**. А поражение желчью и слизью, которые проникают с кровотоком, следующего, мышечного, слоя матки (миометрия) — вызвать развитие миомы. Это узловое опухолевое образование (**скран** — тиб.), представляющее угрозу хирургического удаления матки.

Передким следствием всех этих распространенных сегодня заболеваний является бесплодие, патологии беременности, маточные кровотечения, развитие онкологических заболеваний.

В лечении гинекологических болезней главное значение имеет строгое соблюдение рекомендаций по питанию, тепловому режиму, посещению процедур и приему лекарственных препаратов. Фитотерапия обычно включает несколько курсов таких испытанных тибетских средств, как **«Раши-Намжил»**, **«Олси-25»**, **«Шимшин-6»**, **«Юрил-13»** и другие. Заранее нужно подготовиться к тому, что лечение займет от нескольких месяцев до года, особенно в запущенных случаях. Дисциплинированность пациенток, их сотрудничество с врачом и огромное желание выздороветь дают поразительные результаты.

Счастье исцеления

В ГАРМОНИИ С МИРОМ



Игорь Соколов рассказал нашему корреспонденту о том, как благодаря знакомству с клиникой «Наран» научился жить в согласии с собой и окружающим миром.

— **Игорь Алексеевич, расскажите, пожалуйста, с какими жалобами вы к нам обратились?**

— Самое наболеевшее — позвоночник, точнее грыжа межпозвоночных дисков. Беспокоили боли в пояснице, а точнее, в пояснично-крестцовом отделе. Сами понимаете, терпеть их можно, но когда изо дня в день ноет, тянет — это выматывает, опять нервничаешь, что, в свою очередь, подпитывает болезнь... Вот такой вот замкнутый круг.

— **Что вам особенно запомнилось при знакомстве с «Нараном»?**

— Сразу понравилось то, что с помощью пульсовой диагностики консультант смог определить не только те застарелые болезни, диагнозы которых есть в карточке, но и новые, только дающие о себе знать недуги. Мы вместе выяснили причины всех моих заболеваний: в основном сидячий образ жизни, интеллектуальная нагрузка и нервная работа (страховой бизнес) — все это наложило свой отпечаток на мое здоровье... Сначала мне назначили стоун- и гирудотерапию, ставили банки для снятия боли. И знаете, в отличие от аллопатической медицины, которая не могла предложить ничего радикального, ну, в лучшем случае, болеутоляющие мази, тибетские методы принесли большое облегчение. Потом меня передали доктору Сергею Киму, отрекомендовав его как хорошего

мануального терапевта. Сказали, что он решит все мои «спинальные» проблемы. И вот с апреля прошлого года прохожу у него курс за курсом.

— **Какие процедуры вам назначают сейчас?**

— Основной является иглорефлексотерапия. У Сергея Сергеевича стоит такой китайский станок, типа прокрустовая ложа (смеется). Вот этой металлической штукой доктор меня и лечит-растягивает. Проходим и баночный массаж, гирудотерапию и, конечно, я пью лекарственные препараты. Лечим весь организм — все сопутствующие болезни, их причины! Это и называется комплексным подходом.

Должен сказать, что до лечения у вас я посещал частного практикующего врача — массажиста. Он отлично помогал, но, к сожалению, только на короткий срок: 2–3 месяца. На мой взгляд, мне повезло в том плане, что в море информации об альтернативной медицине я нашел именно ту бесценную крупицу знания, которая поможет не только мне, но и многим людям. Ведь сейчас так много говорят о различных нетрадиционных методах лечения, что очень сложно попасть как раз туда, где действительно помогут.

— **Что можете сказать о вашем лечащем враче?**

— Только самое-самое хорошее! Он очень внимательный, интересуется не только историей моей болезни, но и многим другим... Никогда не спрашивает в лоб, чем грешат у нас в поликлиниках: «Что болит?» А потом выписали таблетки — и «до свидания!»

В лечении, которое практикуется у вас в клинике, лечат не физические истоки, а, я бы сказал, духовные. Все очень связано: как душа с телом, так и философия с медициной. Насколько я понял, рассматривается человеческая жизнь в единении с природой. Я как человек, давно уже интересующийся восточной философией (бывал в Японии по службе), теперь знаю, что тибетская лечебная практика — не лечение как таковое, а умение жить в гармонии с тем, что окружает.

Наталья Барышева:

«МЫ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ ЗАКАЛИВАНИЯ»

Шестилетнего Максимку Барышева мама привела к тибетским врачам в клинику «Наран» на «Проспекте Мира» в отчаянной надежде избежать операции. Сегодня Наталья Федоровна может вздохнуть с облегчением — худшее позади благодаря их лечащему врачу Инне МАНДЖИЕВОЙ.

— У нас была страшная проблема — разрастание аденоидных тканей до такой степени, что требовалась операция по рекомендации нашего педиатра. Поставили диагноз — аденоиды II–III степени. Носом Максим практически не дышал, — вспоминает Наталья Барышева.

Первое, что запомнилось Максиму — это резиновые банки. Сначала он боялся, потому что выглядят они внушительно, но затем понял, что не больно, и успокоился. С удовольствием переносил и другие процедуры.

Максимка с трех лет готовится стать профессиональным пловцом и уже имеет серебряную медаль за первенство Москвы. Всей семьей Барышевы катаются на велосипедах, с отцом они делают зарядку и играют в футбол, а этим летом ходили в поход на Урал.

— Наверное, мы самые исполнительные пациенты, — улыбается мама. — Максим стойко осилил большую банку «Чьяванпраша», морщился, но ел. Мой маленький сын по-настоящему осознал необходимость выполнять все рекомендации Инны Джимбеевны. Мы с удивлением узнали, что многое из того, чем мы питались, нам абсолютно противопоказано. По тибетской диагностике Максим относится к конституции Слизь. Она является «холодной», поэтому организм нужно согреть изнутри. И сейчас мы подгреваем как соки, так и молочные продукты. Добавляем мед вместо сахара, едим говядину вместо свинины, а овощи и фрукты — только в печеном и



тушеном виде. Кроме того, неожиданностью для нас была информация о том, что конституция мальчика не позволяет излишнего охлаждения и тем более закаливания. А ведь мы с детства и обтирались, и мыли ноги прохладной водой, и принимали контрастный душ. Что, в конечном счете, привело к переизбытку слизи в организме. Мы отказались от закаливания, и все наши лечебные процедуры были направлены на согревание и выведение слизи.

После первого курса у мальчика заметно явное улучшение, поставили диагноз — аденоиды I степени. Полностью исчез храп, в худшем случае Максим просто сопит. После лечения в клинике, по словам мамы, мальчик переболел простудой, но без обычных для него температуры и кашля.

— С помощью фитопрепаратов мы справились с болезнью буквально за несколько дней, — отмечает Наталья Федоровна. — Все тибетские средства натуральные и экологически чистые. А это для меня очень важно, так как «химия» моему ребенку абсолютно не нужна. Хочу сказать родителям — даже если сразу не помогло, не нужно отчаиваться! Все зависит от степени заболевания и настроя пациента на скорейшее выздоровление.

Оксана Пятковская

Первая и крупнейшая клиника тибетской медицины в России



Наран работает с 1989 года



МЕТОДЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Опрос, пульсовая диагностика, уринодиагностика
- Фитотерапия по традиционной технологии
- Аурикулотерапия, микроиглотерапия
- Энергетический точечный массаж
- Иглорефлексотерапия, цуботерапия
- Прогревание полынными сигарами (моксотерапия)
- Постановка банок и баночный скользящий массаж
- Стоун-терапия (литотерапия)
- Кинезитерапия: мягкая мануальная терапия

Результатом лечения в клинике «Наран» является не только избавление от хронических заболеваний, но и достижение гармонии, бодрости и душевного равновесия. Помните: здоровье – залог счастья!

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)

КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

Тел.: (495)617-08-93, 221-21-84

www.naran.ru



Уважаемые читатели,
подписку на газету «Вестник тибетской медицины» Вы можете оформить в любом почтовом отделении России.

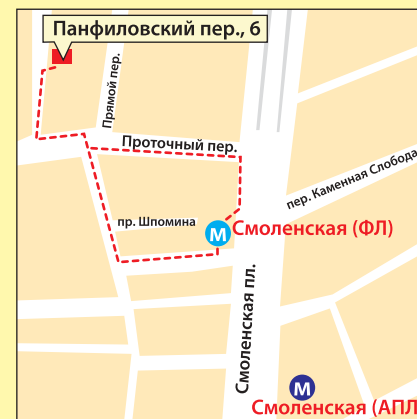
Подписной индекс: 99683

Подписная цена по Москве –
46,32 руб. – 3 мес.; 92,64 руб. – 6 мес.

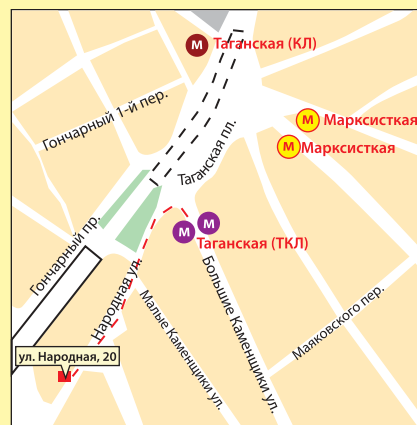
Филиалы клиники «Наран» в Москве



м. «Войковская»,
5-й Войковский пр-д, 12



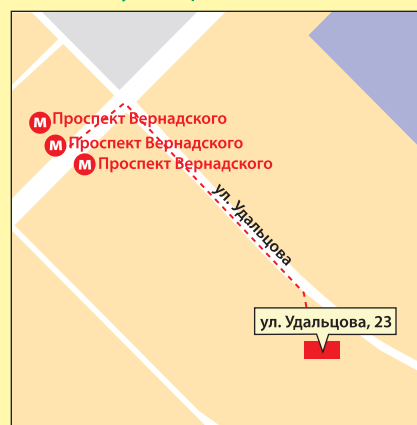
м. «Смоленская»,
Панфиловский пер., 6



м. «Таганская»,
ул. Народная, 20



м. «Проспект Мира»,
ул. Гиляровского, 50



м. «Пр. Вернадского»,
ул. Удальцова, 23



м. «Крылатское»,
ул. Осенний бульвар, д. 12, корп. 10

Тибетский астропрогноз с 1.12 по 31.12

Удачные дни: 6, 8, 12, 17, 22, 27, 28

Благоприятные дни для стрижки волос: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 12, 16, 19, 20, 23, 24, 30, 31

для начала приема лекарств: 2, 3, 10, 12, 15, 19, 20, 22, 24, 25, 26

для выезда в дорогу: 1, 2, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 29, 30, 31

Неблагоприятные и «пустые» дни: 1, 4, 13, 25

Травмоопасные дни: 10, 11, 22, 23

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике

на «Таганской»

7 декабря: «Тибетская медицина и климакс».

Ханчаева Г.П.

14 декабря: «Лечение запоров и диареи».

Ли А.Р.

Начало в 15.00.

Вход свободный. Запись по тел.:

(495) 912-63-36, 221-21-84

Лекции в клинике

на «Проспекте Мира»

7 декабря: «Энурез. Методы и лечение».

Бунеева В.Ю.

14 декабря: «Нарушения зрения и слуха в тибетской медицине».

Шодонова Ж.В.

Начало в 11.00.

Вход свободный. Запись по тел.:

(495) 688-42-69, 221-21-84

Дополнительная скидка воскресного дня – 5%

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»)
Шеф-редактор —
С. Чойжинимаева
Главный редактор —
Е. Санжаина
Верстка — А. Ковалева
Корректор —
О. Михайлова
Дизайнер — Л. Петренко
Газета выходит
2 раза в месяц.
Общий тираж —
1 400 000 экз.

Адрес редакции: 125171,
г. Москва,
ул. Народная, д. 20
Тел. (495) 221-21-84
(многоканальный)

Наш сайт: www.naran.ru
E-mail: mail@naran.ru

Газета отпечатана
в типографии
ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать
24.11.2008.

Заказ №
Цена свободная