



В ВЕСТНИК

Т ТИБЕТСКОЙ

М

 Выходит с июня 2005 года
naran.ru

№ 6 (153) июнь 2013 г.

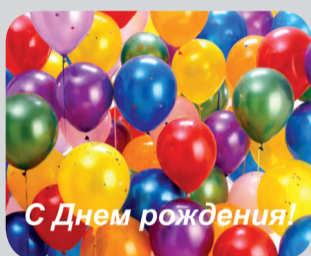
МЕДИЦИНЫ

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

Слово главного врача

**Летняя жара: кому в радость, а кому в тягость? – стр. 2**

Событие

**С Днем рождения! Газете «Вестник тибетской медицины» 8 лет! – стр. 3**

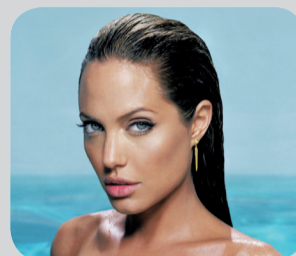
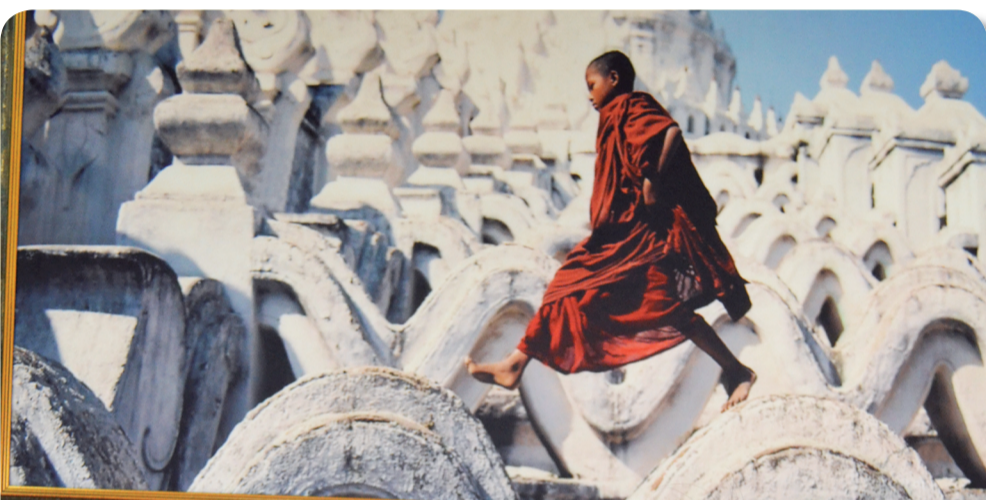
Практика тибетской медицины

**Лечите ребенка летом – стр. 4-5**

Вопрос-ответ

**Что такое грыжа межпозвоночных дисков? – стр. 6**

Мнение врача

**Следовать ли примеру Анджелины Джоли? – стр. 7****Анастасия и Даяна Весна, пациентки клиники «Наран», доктор Жалма Раднагуруева: «С оптимизмом смотрим в будущее без боли!»**

КЛИНИКА «НАРАН» НА «ВОЙКОВСКОЙ»

**Прием ведет доктор Сергей Ким (Цзинь Сюнь), специалист по пульсовой диагностике и иглоукальванию**

Потомственный китайский целитель доктор Ким родился в Китае, в провинции Цзинь, является учеником и последователем своего дяди, известного китайского доктора, автора научных трудов по иглоукальванию, профессора восточной медицины Цзинь (Ким) Чен-Ле. Окончил Институт восточной медицины в г. Цан-цунь. Доктор Ким является признанным специалистом в области пульсовой диагностики, лечебного точечного массажа, иглоукальвания и фитотерапии, успешно лечит заболевания дыхательных путей, нервной системы, патологии внутренних органов. Имеет большой опыт лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата: тяжелых случаев остеохондроза, осложненных радикулитом, протрузиями, грыжами межпозвоночных дисков, а также артрита и артрозов, невритов, невралгий и других болевых синдромов.

Запись по тел.: 8 (499) 74 74 960, 74 74 961 (2), 8 964 783 32 22

КЛИНИКА «НАРАН» НА «ПРОСПЕКТЕ ВЕРНАДСКОГО» КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ ИЮНЯ

**Прием ведет доктор Майлас Бай Бо, член Международной ассоциации врачей тибетской медицины**

Уже свыше тридцати лет доктор Майлас специализируется в области пульсодиагностики, фитотерапии, лечебного массажа и иглоукальвания. Доктор Майлас лечит заболевания внутренних органов, костно-мышечной системы, гинекологические заболевания, избавляет от пристрастия к алкоголю и табакокурению и т.д.

Запись по тел.: 8 (495) 510 39 61 (2), 8 906 758 28 11

МИКРОИГЛЫ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ БИОТЕЧЕК, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА ЧУВСТВО ГОЛОДА!**Хотите улучшить обмен веществ? Снизить аппетит? Похудеть?**

Аурикулотерапия – один из самых эффективных и мягких методов похудения в клинике «Наран»!

Аурикулотерапия в совокупности с высоким качеством тибетских фитопрепаратов дает стойкий медицинский эффект.

Клиника на ст. м. «Войковская» (499) 747 49 60, 7474 961 (2), 8 964 783 32 22

Филиал клиники на ст. м. «Проспект Вернадского» (495) 510 39 61, 510 39 62

Акция в клинике «Наран»! ПРИХОДИТЕ ВМЕСТЕ!
Приходите вместе с друзьями, близкими, знакомыми и получите скидку **15% на тибетские фитопрепараты**

Скидка предоставляется каждому из пришедших вместе.

Скидка действует на все фитопрепараты. Скидки не суммируются и не распространяются на специальные ценовые предложения.

Для участия в акции нужно записаться по телефонам:

Клиника на ст. м. «Войковская» (Москва) (499) 747 49 60, 7474 961 (2), 8 964 783 32 22

Филиал клиники на ст. м. «Проспект Вернадского» (Москва) (495) 510 39 61, 510 39 62

К Дню защиты детей

Воспользуйтесь каникулами, чтобы бесплатно проконсультировать ребенка у врача тибетской медицины!

Специальная программа «Детки, не болейте!» (стр. 5)

Запись на консультацию по тел.: (499) 74 74 961

Время работы: с 9.00 до 21.00, без выходных
Первичная консультация врача бесплатно!**Внимание!**

В клинику «Наран» ожидается визит **доктора Намджал Кусара**, известного далеко за пределами Индии врача тибетской медицины, владельца клиники тибетской медицины в г. Дхарамсале. Уточнить время приезда и записаться на прием можно по телефонам:

8 (495) 221 21 84
8 (499) 747 49 60**Только с 20 по 22 июня! Скидка – 75% на ПЕРВЫЙ сеанс лечения**

Хорошая возможность узнать о методах тибетской медицины не из средств массовой информации, а попробовать на себе. В сеанс входят: 1 час консультации врача, 4-6 тибетских процедур (массаж всего тела по методике к.м.н. Светланы Чойжинмаевой, иглоукальвание, вакуум-терапия, стоун-терапия и др. по показаниям).

Предварительная запись по тел. (495) 221 21 84, (м. «Войковская») (495) 510 39 62, 8 906 758 28 11 (м. «Проспект Вернадского»)

СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



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

Летняя жара: кому в радость, а кому в тягость?

Солнцу радуются все живые существа – и деревья, и животные, и насекомые, и мы. Оно не только греет душу и тело, но и дает положительную энергию, дарит ощущение праздника, приподнятое бодрое настроение, жизнерадостное восприятие жизни. Помните ли вы поговорку: «При матери – добро, при солнышке – тепло»? И действительно, добро и тепло при солнышке.

Нынешнее ожидаемое лето, по прогнозам метеорологов, будет очень жарким. Не нужно забывать о лете 2010 года, которое сопровождалось небывалой жарой, массовыми природными пожарами и унесло жизни тысяч россиян: умерло очень много пожилых людей и людей, страдающих сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями.

Кому лето в радость

В природе семь типов (конституций) человека, из них мы выделяем три основных – *ветер*, *желчь* и *слизь*. Как люди этих конституций встречаются лето?

Представители всех трех конституций жару (тепло) воспринимают по-разному, из трех основных две конституции (*слизь* и *ветер*) принадлежат к холодной *иньской* природе, так как по природе своей в силу образа жизни и характера питания они наделены «холодной» кровью и стихия у них тоже холодная: у *слизи* – земля и вода, у *ветров* – воздух. Не надо удивляться тому, что люди-*слизь* начинают кашлять, причем он начинается без явных признаков простуды. Кашель глубокий, с отделением слизистой светлой мокроты, часто их беспокоит насморк, чихание. Это не аллергия, как часто считают сами люди и даже врачи, а обычное «выведение» избыточной слизи от тепла, горячей еды через ближайшие «двери» – нос, рот, глаза. Состояние людей-*ветер* летом улучшается: на фоне общей усталости сон становится более глубоким; настроение из депрессивного переходит в более позитивное, оптимистичное.

Представители конституции *слизь* относятся к холодному *иньскому* типу. Люди с доминирующей конституцией *слизь* (лимфатическая и эндокринная системы) – спокойные, невозмутимые. Обычно они добродушны и миролюбивы, искренне доброжелательны к окружающим и умеют уважать чувства и мнения других. Организм человека-*слизь* наполнен субстанциями из собственно слизи, воды, жира и лимфы. Прекрасно себя чувствуют с наступлением летнего сезона, радуются приходу солнца. Холодная *слизь* (стихия *земля-вода*) «растопляется», начинает в жару «плавиться» и дарит своим хозяевам ощущение комфорта и тепла в теле.

Люди конституции *ветер* (стихия *воздух-пространство*) имеют холодную *иньскую* природу. Это подвижные люди, активно реагирующие на окружающий мир, эмоциональные, деятельные и общительные. Основной конституции *ветер* является нервная система, которая регулирует и остальные две жизненно важные системы – *слизь* и *желчь* – и является дирижером нашего организма. Они тоже встречают наступление лета с энтузиазмом. Они любят море, жару, солнце. Для них это благодатная пора.

Люди с доминирующей конституцией *желчь* обладают решительным умом, предприимчивым характером, отличаются хорошим аппетитом, иногда могут испытывать сильную жажду и голод. Они любят полако-

Представители конституции желчь уязвимы в жару

миться разными вкусами, при этом чутко реагируют на недоброкачественную пищу, которая вызывает у них расстройство пищеварения. Конституция *желчь* имеет природу жара-ян (ее называют «кипящей», «бурлящей», «воинствующей»). *Желчи* присущ ускоренный обмен веществ, убыстренный темп пищеварения. Кровь жирная, загрязненная, щелочной природы (из-за желчи), быстро циркулирует. Представители третьего типа, ярко выраженной горячей конституции *желчь*, подвержены заболеваниям сердца и сосудов, поджелудочной железы, желчевыводящих путей, кожным заболеваниям. Они тоже радуются приходу тепла, но с некоторой долей осторожности, потому что именно представители конституции *желчь* могут ожидать обострения заболеваний в летний период. В отличие от двух «холодных» типов *слизи* и *ветра* люди-*желчь*, имеющие от природы горячую кровь (стихия огня), летом чувствуют себя хуже. Несмотря на любовь к горячей, острой, жареной еде, активности в повседневной жизни, люди-*желчь* становятся летом более нетерпеливыми, раздражительными, возбудимыми. У них наступает нарушение сна (пробуждение к утру, тревожность во сне, сон становится прерывистым). От жары они испытывают частые головные боли, сердцебиение, одышку, спазмы в груди, ощущение жара в ногах и верхней части тела; на коже появляются прыщики, кожный зуд.

Характерные заболевания представителей трех конституций

Люди-*слизь*, организм которых наполнен водой, жиром, слизью и лимфой, страдают большей частью ожирением и сахарным диабетом, аллергией, астмой, артритом, артрозами, заболеваниями почек, склонностью к бронхолегочным и опухолевым заболеваниям, болезням суставов, почек и мочевыводящих путей.

Люди-*ветер*, легковозбудимые, восприимчивые, подвержены то перевозбуждению, то депрессиям. У них достаточно велика предрасположенность к логоневрозам, тикам, к болям различной локализации – прострелам, артрозам, болезням

нервной системы, онкологическим заболеваниям, которые проявляются в виде нарушения сна, беспокойства, тревоги.

Люди-*желчь*, имеющие горячую кровь, страдают от пищевых отравлений, гепатита, холецистита, подагры, сахарного диабета по «горячему» типу, кожных болезней и, конечно, сердечно-сосудистых заболеваний (гипертонии, ишемии). Представители конституции *желчь* в жару становятся очень уязвимы, потому что суть их типа – это огонь, жар, кипение.

К чему приведет неравный бой

Представители конституции *желчь*, а также их комбинации с конституцией *ветер* и *слизь* (*желчь-ветер*, *желчь-слизь*), летом раздражаются больше, чем зимой: их возбуждает активное солнце, кровь густеет и еще больше наполняется холестерином, усиливается вероятность тромбообразования; они усиленно потеют, дурно пахнут, не выносят духоту. Если человек, имея двойственную конституцию *желчь-слизь*, подавит *слизь*, то у него может активизироваться *желчь*. Если он вступит в борьбу с *желчью* и одержит победу, то можно ожидать увеличения слизи. Борьба приводит к конфликту, и человек неминуемо становится более уязвимым к кожным заболеваниям, желчнокаменной болезни, панкреатиту и т.д. В результате к осени он может «выйти» из лета с сахарным диабетом, подагрой или гипертонией.

Долгожданное лето радует возможностью отдыха на природе, пикниками-шашлыками, пивом и вином, пляжами и загаром. Но представители конституции *желчь* должны быть настороже и избегать излишеств. Усиление жары грозит людям конституции *желчь* опасностью гипертонических кризов, обострением ишемической болезни сердца, у них высока вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, подагры, атеросклероза. Любая болезнь также может усугубиться присущими человеку-*желчь* отрицательными эмоциями, такими как гнев, раздражительность, повышенная возбудимость, ревность, переменчивость настроения, капризность, вспыльчивость.

Рекомендации

Представители конституции *желчь* и их сочетанные формы *со слизью* и *ветром* должны летом крайне осторожно относиться к своему здоровью. В жаркую летнюю пору им следует быть разборчивыми в еде: ограничить прием горячей пищи – шашлыков, жареных продуктов, напитков, содержащих алкоголь. Желательно придерживаться сладкого, горького и вяжущего вкусов. Из специй подойдут горчица, хрен, мускатный орех, кардамон, кориандр. Из сладостей: курага, изюм, финики, чернослив, айва, черемуха, но ни в коем случае мед, который обладает согревающими свойствами. В самую жару хороши и «холодные» супы – окрошка, гаспачо, свекольники. Крепкий алкоголь может спровоцировать гипертонию, ишемию головного мозга и сердца. Неразборчивость в еде может привести к пищевым отравлениям. У людей конституции *желчь* и его комбинации *со слизью* может легко и быстро развиваться атеросклероз. Люди-*желчь* (и их комбинации *со слизью* и *ветром*) должны выбирать курорты с влажным и прохладным климатом – Байкал, Прибалтику, Скандинавию, Финляндию, среднюю полосу России и т.д.

Симптоматика заболевания человека конституции желчь

В летнюю жару люди-*желчь* страдают от одышки, чувства жара и стеснения в грудной клетке, появляется тахикардия при незначительной нагрузке, затрудненность дыхания, чувство давления в затылке, мелькание мушек перед глазами, легкое, почти незаметное головокружение, изжога, тошнота, боли в животе, неустойчивый, жидкий стул. У них краснеют лицо и шея с переходом на грудь, появляется румянец на щеках, губы становятся ярко-багрового оттенка, иногда с возрастом – с синюшностью, волосы седеют и редеют. На коже могут появиться петехии (мелкие кровоизлияния), усиливается сосудистый рисунок на коже, на бедрах, животе, появляются красные родинки, разного рода папилломы.

Питание и образ жизни

В летний период питание у представителей конституции *желчь* должно быть легким и гармоничным. Так как они любители горячего, острого, кислого и соленого (можно комбинировать их с предпочтительными для них горьким, сладким, вяжущим вкусом), то им надо умерить свой пыл и воздержаться от чрезмерного употребления продуктов с острым, кислым и соленым вкусами. Рекомендуется пища и питье в теплом виде. Пить разбавленное водой вино. Людям конституции *желчь* можно в небольших количествах пить пиво. Это их напиток. Нужно избегать тяжелого физического труда, который истощает силы человека-*желчь*, активизирует работу сердца и сосудов, печени, провоцирует шевеление камней (при их наличии в желчном пузыре).

Лечение представителей конституции желчь и его сочетаний

- Коррекция питания и образа жизни.
- Прием фитопрепаратов, регулирующих образование и выведение желчи, устраняющих внутренний жар печени, спазм сосудов, рассасывающих тромбы и атеросклеротические бляшки.
- Внешние процедуры: устранение блоков посредством глубокого точечного массажа, иглорефлексотерапии, вакуум-терапии, монгольского кровопускания, гирудотерапии (женщинам после климакса гирудотерапия рекомендуется 1–2 раза в год).



БЫТЬ МИЛОСТИВЫМ К БЕДНЫМ, ПОМОГАТЬ ПРОСЯЩИМ ПОДАЯНИЕ — ЭТО ЛЕКАРСТВО



В ФОКУСЕ

Анастасия и Даяна Весна,
пациентки клиники «Наран» на «Войковской»:

«С оптимизмом смотрим в будущее без боли...»

Анастасия, вы сегодня окончили курс лечения в нашей клинике...

Анастасия: Мы прошли курс лечения в первый раз, нам очень понравилось. Замечательны все. Прекрасная атмосфера. Очень понравилось к вам ездить. Приезжали к вам как на отдых.

Как вы узнали о «Наране»?

Анастасия: Узнала из газеты. Моя тета, она живет на «Юго-Западной», собирает вырезки из вашей газеты. И мне сразу бросилась в глаза вырезка о лечении аллергии.

Значит, у вас была аллергия?

Анастасия: Надеюсь, мы уже можем говорить об этом в прошедшем времени... У Даяны аллергия на березу, ольху, тимOFFевку – на цветение. И пищевая перекрестная аллергия на помидоры и т.д.

Даяна, 5 лет: У меня уже не чешется ничего. Я уже клубнику попробовала.

Анастасия: Да. Попробовали клубнику, вроде все нормально. Цветение уже началось, но ребенок хорошо себя чувствует. А в прошлом году в это время глаза были красные, нос заложен... чесалось все...

Даяна: Сопли были...

Анастасия: Официальная медицина предлагала только гормоны и инъекции. Мы отказались от уколов. Любые другие способы... только не лекарства.

Даяна: Нам сказали, чтобы мы уехали отсюда...

Анастасия: Да, нам порекомендовали уезжать на период цветения.

С какого времени у вас аллергия?

Анастасия: Это сложно было понять сразу. Казалось, что это просто насморк.

Даяна: От насморка у меня ухо болело...

Анастасия: «Иголки» она замечательно перенесла. Дедушку скоро приведем.

Даяна: Он у нас большо-о-ой. Во-о-от такой... (Показала руками.)

Анастасия: У нас есть кого лечить. На собственном примере хотим показать, на что способна тибетская медицина. Вообще, все здесь замечательно, я очень рада, что мы узнали о вас и добрались до клиники. Я бы всем посоветовала попробовать. Еще, конечно, вера нужна. Мы пришли с полной уверенностью, что нам здесь помогут. Уже наши друзья ходят к вам в клинику на «Проспекте Вернадского». Жаль, что в нашей религии, православии, очень мало таких практик, таких техник. Поэтому нужно учиться у других народов. Мир ведь един.

Что советует официальная медицина?

Анастасия: Наша медицина – это просто катастрофа. А в фармацевтике, в аптеках продают препараты, которые вообще нельзя употреблять. Людей просто травят.



Очень жаль, что мы не хотим прилагать усилий, чтобы выздороветь. У нас еще устоявшаяся психология – выпил таблетку и выздоровел как будто, а своего труда не хотим прилагать. А лечение – это труд. Не занимаемся профилактикой, приходим, когда уже совсем плохо...

А как ваше здоровье, Анастасия?

Анастасия: Я тоже пришла с проблемой. Даяна прошла курс лечения от аллергии, а я от мигрени. Такая мигрень тяжелее, чем роды, у меня двое детей. Для меня роды были легче, чем головная боль с тошнотой, десять раз за ночь рвет, невозможно ни уснуть, ничего. Ужасное состояние.

Как чувствуете себя после курса лечения?

Анастасия: Несколько дней назад была плохая погода, на которую обычно у меня идет реакция. Я чувствовала, что боль начинается, но такая отдаленная, притупленная; как будто далеко-далеко где-то, и я смогла заниматься детьми, делать дела. Я пережила как будто бы приступ, но в совершенно легком варианте. Голова прошла к вечеру. Обычно при приступе я не могла ничего делать, мне нужно было лечь, выключить свет и чтобы была тишина. Огромное спасибо нашему замечательному врачу Раднагуруевой Жалме Цыдендоржиевне. Мы придем через полгода, связь не прервется. Прошли с Даяной по девять сеансов лечения, купили фитопрепараты. И с оптимизмом смотрим в будущее без боли.

Беседовала Долгор Аустермонас



СОБЫТИЕ

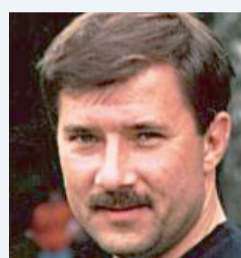
Газете «Вестник тибетской медицины» 8 лет!



В буддизме число 8 – это полнота и совокупность всех возможностей. Немецкий философ Корнелиус считал число 8 числом материального успеха, финансового благополучия, процветания и изобилия, наградив тем самым это число званием самой денежной цифры. По Пифагору, число 8 – символ гармонии, священное число, означающее стабильность.

Первая и единственная в России газета «Вестник тибетской медицины», освещающая и популяризирующая уникальную систему лечения, созданную одной из самых древних цивилизаций, отмечает в июне 2013 года 8 лет со дня своего рождения. Первый номер «Вестника тибетской медицины» вышел тиражом в 999 экземпляров, вдохновленный созидательной энергией основателя клиники «Наран» Светланы Чойжинимаевой. За 8 лет своего существования газета познакомила с тибетской медициной тысячи людей, которые узнали о методах лечения и духовных установках тибетской медицины и получили реальную помощь. Выпуск газеты «Вестник тибетской медицины» – это один из действенных методов концепции буддийского сострадания, служащий одной цели – принести пользу людям. Мы выражаем благодарность всем нашим читателям и желаем, чтобы газета «Вестник тибетской медицины» была им верным другом долгие годы и стояла на страже их здоровья.

Владимир Кожемякин,
специальный
корреспондент
еженедельника
«Аргументы
и факты»



Сергей Андрусенко,
главный редактор
журнала
«Предупреждение
плюс»



Самая гуманная газета

Приятно, что в газете «Вестник тибетской медицины» можно прочесть содержательные и интересные самому широкому кругу читателей материалы не только о клинике «Наран», но и вообще на темы здоровья и здорового образа жизни. Профилактика болезней и методы их лечения волнуют за редким исключением каждого. Люди хотят знать самые простые вещи: как выздороветь, какой врач поможет, можно ли избежать каких-то болезней. Медицинская газета должна давать ответы на эти вопросы. В издании клиники «Наран» есть то, что нужно издателю, и то, чего ожидает аудитория подобной газеты. Большинство текстов подаются так, что интересны они не только тем, кто занимается тибетской медициной и аспектами буддизма, а всем, кто не безразличен к своему здоровью.

Важно также, что на насущные вопросы, волнующие пациентов клиники «Наран», в том числе и потенциальных, отвечают реальные врачи с большим опытом – их фотографии и должности есть на страницах, к ним можно записаться на прием после прочтения комментария. Все они дают полезные советы под рубриками «Вопрос врачу».

Обращают на себя внимание и познавательные рубрики – «Из глубины веков» о древних рецептах, «Факты» с событиями из истории буддизма и т.п. После прочтения газету хочется сохранить, оставить в подшивке, чтобы возвращаться к наиболее актуальным текстам и с течением времени перечитывать их снова. Особый интерес в газете всегда вызывает рубрика «Слово главного врача клиники Светланы Чойжинимаевой», обладающей глубокими энциклопедическими знаниями по восточной медицине. Немалое число постоянных читателей «Вестника тибетской медицины», я думаю, искренне благодарны ей за рекомендации. Желая самой гуманной газете, которая выполняет просветительскую медицинскую задачу, долгих лет жизни.

Закономерности здорового долголетия

Вестник тибетской медицины – издание, дружественное журналу «Предупреждение плюс», близкое нам по духу, направленности и содержанию. В этом году газете исполняется восемь лет, и нам очень приятно поздравить наших коллег с этой замечательной датой, символизирующей, кстати, устойчивость и процветание, успешность и признание. Мы искренне желаем всем сотрудникам «Вестника» новых творческих порывов, которые принесут на страницы этого замечательного издания глубокие, острые, полезные, практические и интересные материалы. В них читатели будут черпать силы к восстановлению своего физического и душевного здоровья, получать истинные бесценные знания, накопленные многими поколениями тибетских докторов за долгие столетия. Не все читатели «Вестника» знают, что тибетская медицина достигла необычайных высот и еще в древние века опережала по многим направлениям древнегреческую, которую современная медицина считает своей родоначальницей. Особенно тщательно были разработаны разделы акушерства и гинекологии, которые превосходили европейскую медицину даже в конце XIX века, то есть сравнительно недавно.

Любое издание вдохновляется идеями своего создателя. Для вестника тибетской медицины это Светлана Галсановна Чойжинимаева, главный врач клиники тибетской медицины «Наран», кандидат медицинских наук. Сколько новых, свежих, практически применимых и эффективных идей ей удалось претворить на его страницах! Сколько людей благодаря ее просветительским идеям и активной деятельности вернули себе здоровье и счастливую жизнь, справившись с одолевшими их хворями! Их здоровье теперь не зависит от приема тех или иных препаратов, не связано с медицинской техникой и приборами. Они сами в состоянии поддерживать баланс сил в организме на основе полученных в клинике «Наран» знаний, а если появятся новые трудности, всегда могут рассчитывать на поддержку. Коллектив нашей редакции искренне желает всем сотрудникам «Вестника тибетской медицины» долголетия и процветания на благо всех людей, а читателям – здоровья и благополучия!



ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Галина Босхаева, врач клиники «Наран» на «Войковской», г. Москва

ЛЕЧИТЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ!

В учебный год не всегда можно выкроить время для визита к врачу. Весь учебный год наши дети трудятся по 9–10 часов в сутки – примерно столько занимают уроки в школе плюс выполнение домашних заданий, чтение, музыкальные занятия, спортивные тренировки и т.п. Их нагрузка по времени нередко превышает рабочий день взрослых. И это не может не сказаться на здоровье – известно, что у большинства школьников есть либо хронические заболевания, либо функциональные нарушения. Несмотря на то что современная медицина, казалось бы, ушла далеко вперед, заболеваемость у детей остается высокой: нарушения обмена веществ, вегето-сосудистая дистония, заболевания опорно-двигательного и желудочно-кишечного аппарата, нарушения зрения, заболевания носоглотки и дыхательных путей, сосудистые проблемы, системные заболевания – гломерулонефрит, заболевания крови, системная красная волчанка, онкология. Когда, как не летом, заняться здоровьем своего ребенка?

ЧЕМ ОПАСНА ДЛЯ ДЕТЕЙ ЧРЕЗМЕРНАЯ НАГРУЗКА?

Некоторые родители непременно желают видеть своих детей вундеркиндами, нагружают их сверх всякой меры занятиями, уроками, посещением секций. И в результате подросток, в сущности еще ребенок, кроме занятий в общеобразовательной школе занимается в музыкальной, танцевальной, спортивной школе, изучает иностранные языки и т.д. Но все хорошо в меру! Слишком интенсивный темп обучения почти не оставляет времени на релаксацию. Не всякий ребенок может выдержать это. В таком случае нагрузка, как психическая, так и физическая, оказывается колоссальной, в результате в любой момент может произойти нервный срыв.

Лену, 15 лет, в клинику «Наран» привели родители, обеспокоенные тем, что их дочь разговаривает сама с собой в пустой комнате. Сначала они думали, что дочь вслух учит уроки, но когда она начала не только разговаривать, но и смеяться, родители встревожились всерьез. Девочка ответила им, что к ней приходит человек и она с ним общается. В школе Лена занималась по усиленной программе, – кроме того, к ней приходил репетитор, с которым она дополнительно изучала английский. При этом девочка ходила на занятия в музыкальную школу и школу бального танца. Весь день был расписан по минутам, на отдых времени практически не оставалось. Если девочка падала без сил посреди дня и засыпала, то тут же вскакивала в панике, пытаясь сообразить, куда ей нужно бежать. И даже когда у нее уже не было ни физиче-

ских, ни моральных сил идти на занятия, родители не позволяли ей остаться дома и заставляли идти на урок.

Девочка стала разговаривать во сне, по утрам долго не могла сосредоточиться и смотрела вокруг блуждающим взглядом. Наконец она стала разговаривать и смеяться сама с собой – начались звуковые и зрительные галлюцинации. Родители отвели Лену к психиатру, он назначил транквилизаторы. Не желая прибегать к таким фармацевтическим средствам, родители обратились к тибетской медицине и привели дочь в клинику «Наран». Исследование пульса девочки показало, что она находится в глубоком *инь*-состоянии конституции *ветер*. Лене потребовались психологическая помощь и комплексная фитотерапия, ей удалось помочь. Благодаря тибетской медицине она не пополнила ряды людей, страдающих серьезными психическими расстройствами, такими как шизофрения. А между тем до этого оставалось полшага.

Необходимости лечения можно было избежать, если бы девочке дали возможность вовремя отдохнуть, выспаться, сходить с ней на прогулку в лес, и даже успокоительный массаж спины, головы дал бы возможность снять напряжение. Проблема психологического здоровья детей приобретает в последнее время особую остроту и в связи с ростом количества психосоматических заболеваний. К ним относятся, в частности, нейродермиты, заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечные расстройства.

СКОЛИОЗ У ДЕТЕЙ

Для эффективного лечения сколиоза существует особая методика, включающая комплекс традиционных методов тибетской медицины: щадящая мануальная терапия, полный точечный массаж всего тела с воздействием на биологически активные точки, вакуум-терапия банками, иглоукалывание и прогревание полынными сигарами точек акупунктуры. Посредством этих процедур нормализуется мышечный тонус, улучшается подвижность межпозвоночных суставов, состояние связочного аппарата, кровообращение и питание мышц, высвобождаются нервные каналы, и нормализуется иннервация

органов и тканей организма. Действие процедур сочетается с применением тибетских фитопрепаратов. Только такой комплексный подход в лечении обеспечивает его максимальный результат. Чем раньше будет начато лечение, тем выше будет его эффективность.

Сегодня родители следят за осанкой мало. Если у человека искривлен «столб из золотых монет» – позвоночник, то он по определению обречен на нездоровье, болезни. Искривленный позвоночник поправляется у ребенка за 1-3 курса лечения в «Наране». У взрослого это займет годы и не всегда с хорошим эффектом.

ЭНУРЕЗ У ДЕТЕЙ

С точки зрения тибетской медицины ночное недержание мочи, или энурез, является следствием «холода» почек. Значение почек в организме не исчерпывается только лишь очищением крови и выведением из организма шлаков и жидкости с мочой – они сохраняют и направляют тепло в органы и ткани, расположенные ниже талии: кости, мышцы и суставы ног, органы малого таза: половые органы, мочевой пузырь, прямая кишка. Кроме внешнего охлаждения организма провоцирующих факторов у болезни много. Часто энурез является следствием психологических проблем. Например, детские неврозы, травмирующая ситуация, негативная окружающая обстановка, ночные страхи могут спровоцировать развитие болезни. Распространенной причиной энуреза у ребенка может стать тяжело протекавшая беременность мамы.

Энурез также могут вызывать инфекции или недоразвитие органов выделения.

Опасность энуреза состоит не только в тех неприятностях, которые он доставляет сам по себе, но и в том, что он способствует еще большему увеличению «холода» почек (ведь ребенок вынужден зачастую подолгу лежать в холодной, сырой постели). С годами это может способствовать развитию таких заболеваний, как киста почки, гидронефроз, нефриты, мочекаменная болезнь, простатит у мальчиков, во взрослой жизни у них может развиваться хронический пиелонефрит, карбункул почки. Лечение в тибетской медицине основано на точности диагноза и понимании причины заболевания. Поскольку энурез относится к болезням «холода», это требует применения согревающих процедур и соответствующих фитопрепаратов.

ДЕТИ И СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

От синдрома хронической усталости страдают дети, потому что они очень перегружены, вынуждены подолгу сидеть на уроках. Изучение иностранных языков, музыкальные школы, секции, рисование в разных мастерских, бальные танцы, езда в метро – ребенок устает, утром хочет спать, а его будят в 6–7 утра. В итоге у маленького человека рабочий день получается как у взрослого. Постепенно ребенок начинает жаловаться на головную боль, раздражается, выпрашивает возможность растянуть отдых, становится вялым, у него наблюдаются признаки депрессии. Он обессилен, у него появляется склонность к частым простудам, ангинам и прочим инфекциям, развивается вегето-сосудистая дистония – частый спутник таких состояний. У ребенка

нередко развивается сколиоз в шейном и грудном отделах позвоночника из-за спазмированных мышц воротниковой зоны, в области поясницы и крестца, так как приходится подолгу сидеть в одной позе и движение энергии в организме заблокировано.

В мегаполисах от большой перегруженности и чувства непосильной ответственности у детей с синдромом хронической усталости могут наблюдаться депрессивные состояния, которые могут усугубиться до развития шизофрении, маниакально-депрессивного синдрома.

Избавиться от синдрома хронической усталости у детей помогут методы тибетской медицины: простые, доступные и всегда с положительным медицинским эффектом.



ДЕТСКИЙ ГОРОСКОП ЗДОРОВЬЯ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Овен (21 марта – 20 апреля). Овен символизирует голову человека. Поэтому у тех, кто родился под этим знаком, наиболее уязвима именно эта часть тела. Нужно следить за состоянием зубов и ушей, проверять остроту зрения. Возможны простуды, лихорадки. В школьном возрасте ребенка могут мучить головные боли, мигрени, ночные кошмары. Девочки-Овны очень эмоциональны, нестабильны, уязвимы.

Телец (21 апреля – 20 мая). Чаще всего они подвержены болезням, связанным с горлом и шеей: ангины, ларингиты, фарингиты, воспаления лимфатических желез. Кроме этого, могут быть последствия обжорства, болезни, связанные с загрязнением крови, абсцессы. Уязвима бронхо-легочная система, в детском возрасте часты бронхиты, бронхиальная астма.

Близнецы (21 мая – 21 июня). Будьте внимательны к простуде, которая легко может перейти в воспаление легких. Возможны несчастные случаи с руками, плечами, ладонями. Эти дети не умеют расслабляться, отсюда нервное напряжение и головные боли. Обстановка, особенно перед сном, должна быть спокойной. Эмоциональная подвижность, возбудимость вызывает у них глубокие расстройства сна: бессоницу, тревожность, беспокойный сон.

Рак (22 июня – 22 июля). У Раков подверженность желудочно-кишечным заболеваниям. Диета Рака должна быть сбалансированной, и он не должен переедать. Часто ребенок предпочитает твердую пищу мягкой. Если у него повышенная любовь к сладкому, то возможны неприятности с зубами и избыточный вес. Подвержен он также простуде, может страдать от катаров, кашля, астмы и болезней почек. Берегите его нервную систему. Излишняя впечатлительность, задумчивость, грусть могут привести к расстройству нервной системы.

Лев (23 июля – 23 августа). У Львенка, как правило, чувствительная кожа, он может обгореть на солнце. Обратите также внимание на сердце и нижнюю часть спины. У детей этого типа две крайности: либо у них отличное здоровье, либо они всегда температурят и страдают желудочно-кишечными расстройствами, болями в животе, плохим аппетитом. Могут наблюдаться пищевые отравления.

Дева (24 августа – 23 сентября). У Дев чувствительный кишечник и кожа. К желудочно-кишечным проблемам могут добавиться кожные. Возможно шелушение, экзема, аллергия. Постарайтесь давать поменьше лекарств, не прибегать к слабительному, а подобрать ему подходящее меню. У вашего ребенка могут быть запоры, глистная инвазия.

Весы (24 сентября – 23 октября). Могут быть инфекции почек и мочевого пузыря. Чаще всего заболевания случаются на нервной почве: расстройства пищеварения, головные боли и боли в спине. Заболевшим Весам помогает приятный внешний антураж: мягкие пастельные цвета, тихая музыка; пища также должна выглядеть красиво. Они склонны к мнительности, сомнениям, замкнутости.

Скорпион (24 октября – 22 ноября). Уязвимые точки – половые органы и мочевой пузырь. У младенцев могут быть раздражения в области гениталий, возможны глазные инфекции. Наблюдается склонность к отравлениям, лихорадке. Простуды переносят быстро, легко. Из-за излишнего усердия в школьном возрасте возможны головные боли, искривления позвоночника, боли в спине, которые переносят мужественно – ребенок не склонен к жалобам.

Стрелец (23 ноября – 21 декабря). У этих детей могут быть неприятности с печенью и желчным пузырем. Им вредно мерзнуть или перегреваться. Приучайте Стрельцов к гигиене. Необходимо следить за состоянием конечностей. Высока опасность травматизма. Стрельцы склонны к вспышкам гнева, раздражительности.

Козерог (22 декабря – 20 января). У Козерога могут быть неприятности с зубами и коленами. Возможны также ревматизм, судороги, истерия, желудочно-кишечные расстройства, которые чаще всего бывают на нервной почве. В детстве Козерог беспокоит родителей частыми простудами, травмами.

Водолей (21 января – 20 февраля). У него есть склонность к следующим заболеваниям: анемия, малокровие, отравления, неприятности с лодыжками, варикозное расширение вен, у мальчиков – варикоцеле и, конечно, нервные заболевания. Водолеи очень впечатлительны и в то же время общительны, быстро растративают энергию впустую.

Рыбы (21 февраля – 20 марта). Стоит только Рыбкам расстроиться, как они тут же заболевают (возможны болезни горла, легких, расстройства пищеварения, болезни, связанные со слизистой оболочкой и железами внутренней секреции). Также у него могут быть мозоли, плоскостопие, искривление пальцев на ногах. Есть склонность к сомнамбулизму и ипохондрии. Сделайте так, чтобы ваш ребенок не обижался, не замыкался в себе, иначе он вступит во взрослую жизнь с заболеваниями щитовидной железы, хроническими заболеваниями дыхательных путей.

ВЫПОЛНЯЯ ТРУДНУЮ ЗАДАЧУ, НЕ ТОМИТЬСЯ ЭТИМ — ЭТО ЛЕКАРСТВО



ЛЕЧИМ В «НАРАНЕ»

ОЖИРЕНИЕ У РЕБЕНКА: КАК ПОМОЧЬ

Ожирение – это заболевание, при котором в организме человека образуется избыточное количество жировой ткани в результате систематического переизбытка при недостатке двигательной активности. При ожирении нарушается метаболизм жиров – процессы синтеза преобладают над процессами распада.

Причины ожирения у детей

Заболевание начинает развиваться, когда нарушено гармоничное состояние конституции *слизь*. Почему это происходит? По возрастной классификации тип *слизь* – это детский возраст, время неведения, означающий склонность к невежеству, леность ума и души, которые становятся причиной физической лени. В буддизме это рассматривается как омраченное сознание, и его результат – скучное, однообразное существование, нереализованность, лень и вытекающее из нее ожирение. У таких детей «сознательное невежество» становится причиной возмущения их главной *доши* – *слизь* и «расцветающим» на этой почве целым букетом болезней.

Схожая ситуация наблюдается и у детей смешанных типов: *слизь-ветер*, *желчь-слизь*. К уже перечисленным причинам возмущения *слизи* добавляется мощный эмоциональный фактор, который играет для этих типов конституций ведущую роль. При возмущении *ветер* (нервная система) или *желчь* (пищеварительная система) у таких детей просыпается волчий аппетит, и они старательно заедают нервные стрессы, неприятности, обиды, раздражение.

В школе ребенок целый день сидит за партой, дома сидит перед компьютером. Повторяя день за днем, такой образ жизни становится причиной эмоционального и физического истощения, внутреннего опустошения – вроде бы ничего особенного ребенок и не делал, а сил, ни моральных, ни физических, все равно нет. Как известно, природа не терпит пустоты. Однако, не зная чем себя занять, дети выбирают для себя наиболее простой и доступный выход из положения – в непомерном чревоугодии. Увеличивается вес, снижается самооценка, формируются новые комплексы, которые делают ребенка все более замкнутым и недовольным в большей степени окружающими, нежели собой. И вновь все неприятности заедаются очередным блюдом.

Итак, ожирение развивается на фоне скопления *слизи*, становясь причиной таких заболеваний, как хронический гастрит, колит, полипоз, лимфостаз, системный липоматоз (ожирение) внутренних органов, опухоли органов и тканей. Кризис конституции *слизь* опасен развитием болезней «холодной» крови – сахарного диабета, рака, болезней крови и лимфатической системы, которые очень трудно поддаются лечению.

Симптомы

Помимо прибавки веса, превышающей норму, возможны следующие симптомы: одышка, отеки, потливость, запоры, повышенный аппетит, боли в области сердца и др.



Лечение ожирения

Надежда есть всегда. Если вы хотите помочь ребенку, но не можете самостоятельно найти выход из создавшейся ситуации, обращайтесь в клинику «Наран». Врачи клиники помогут снизить вес ребенку, безопасно стимулируя естественные процессы обмена веществ, используя веками проверенный опыт тибетской медицины. Любое заболевание, в том числе и ожирение, требует комплексного подхода. Для естественного снижения веса врач индивидуально подберет вам курс фитопрепаратов, назначит процедуры, нормализующие энергетические процессы в организме:

- аурикулотерапию (постановка микроигл в ушную раковину для нормализации обмена веществ и уменьшения аппетита);
- точечный массаж всего тела для улучшения крово-лимфообращения;
- прогревание биологически активных точек полынными сигарами;
- сеансы иглотерапии, безболезненные, для ускорения обмена веществ, способствующих выведению *слизи*, жира, воды;
- вакуум-терапию.

Профилактика ожирения

- Следить за режимом работы и отдыха (отдых должен быть активным, на воздухе).
- Вести образ жизни с учетом своей природной конституции; воспитывать у детей чувство оптимизма, снисходительности, умение управлять отрицательными эмоциями, гневом, обидами и т.д.
- Питаться согласно природной конституции: либо поддерживать пищеварительный «огонь» желудка, либо, наоборот, усмирять его с помощью простых и доступных приемов.
- Периодически устранять застой энергии и крови в организме с помощью несложных физических упражнений, массажа, иглокальвания, постановки банок и других процедур. Лечение рекомендуется проходить 1–2 раза в год.
- Принимать фиточаи, фитосборы, которые улучшают обмен веществ (эпизодически).

Зоя Эрдни-Горяева,
врач клиники «Наран»

на «проспекте Вернадского», г. Москва

Воспользуйтесь каникулами, чтобы бесплатно проконсультировать ребенка у врача тибетской медицины

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА: «ДЕТКИ, НЕ БОЛЕЙТЕ!»

Программа включает:

- Консультация врача
- Точечный массаж всего тела
- Стоун-терапия / вакуум-терапия (магнитные банки)
- Прогревание полынными сигарами / иглорефлексотерапия детям старше 8 лет

Первичная консультация врача бесплатно

Запись на консультацию по тел.:

(499) 74 74 960, 8 964 783 32 22 (Москва),

Время работы: с 9.00 до 21.00, без выходных

Лечение хронических заболеваний без антибиотиков, гормонов и операций

Тест определения конституции для детей

Предлагаемый тест поможет определить конституцию вашего ребенка. Ответьте на вопросы всех трех разделов, проставив за каждый ответ баллы:

- 0–2 – неприменимо к моему ребенку
- 3–4 – применимо отчасти
- 5–6 – применимо полностью

После этого сложите набранные баллы отдельно для каждого раздела: *ветер*, *желчь*, *слизь*.

Если в одном из разделов общее количество баллов значительно превышает сумму, набранную в других разделах, то это доминирующая конституция ребенка. Если вы набрали близкое количество баллов в двух или во всех трех разделах, то у вашего ребенка смешанная конституция.

Конституция ветер

1. Ребенок хрупкого телосложения, тонкокостный, чаще всего рождается с небольшим весом.
2. Молочные зубы прорезываются с опозданием.
3. Моча прозрачная, водянистая, стул неустойчивый, ребенок склонен к метеоризму, запорам.
4. Очень подвижный, импульсивный, живо и эмоционально откликается на ласку и внимание родителей, к одному из них особенно привязан.
5. Кожа бледная, тонкая, матовая, прохладная на ощупь, склонная к сухости и аллергии.

Конституция желчь

1. У ребенка крепкое от природы телосложение, обладает хорошо развитой мышечной системой, вес стабильный. Крепыш с красными щеками.
2. Молочные зубы прорезываются с опережением.
3. Моча имеет насыщенный соломенно-желтый цвет, стул кашицеобразный.
4. Активный, энергичный, жизнерадостный и требовательный, рано начинает улыбаться.
5. Кожа здоровая, румяная, часто смуглая.

Конституция слизь

1. Ребенок крупного, рыхлого телосложения, легко набирает вес.
2. Зубы прорезываются поздно.
3. Моча мутноватая, ребенок склонен к запорам.
4. Спокойный, терпеливый, в физическом плане проявляется лень.
5. Кожа бледная, гладкая, мягкая, влажная на ощупь.

В тесте 33 вопроса, перейдите на сайт NARAN.RU

ЭТО СЕРЬЕЗНО

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ

Сахарный диабет является наиболее частым детским эндокринным заболеванием. Причем болеют им дети всех возрастов, начиная с самых маленьких. Случается, что этот грозный диагноз бывает установлен у грудного ребенка.

Доказано, что больше всех риску заболеть подвержены дети, в семьях которых уже есть кровные родственники с подтвержденным диагнозом сахарного диабета. Заболевание чаще всего развивается после перенесенной острой инфекции, например, гриппа, ветряной оспы, кори, краснухи или эпидемического паротита. Однако немаловажную роль в качестве пускового момента может сыграть значительная физическая или психическая травма, перенагрузки, стрессы, развитие синдрома хронической усталости. Здесь речь идет о сахарном диабете I степени.

У детей сахарный диабет протекает значительно более стремительно и тяжело по сравнению со взрослыми. Довольно часто болезнь диагностируется поздно, когда ребенок уже находится в критическом состоянии и в срочном порядке госпитализируется в отделение интенсивной терапии или реанимацию. В последние годы в связи с развитием фастфуда и вообще неправильного питания, приводящего к ожирению у детей, после 10–12 лет диагностируется сахарный диабет по II типу, как у взрослых.

Какие же существуют признаки сахарного диабета, помогающие распознать у детей начало заболевания и назначить необходимое лечение?

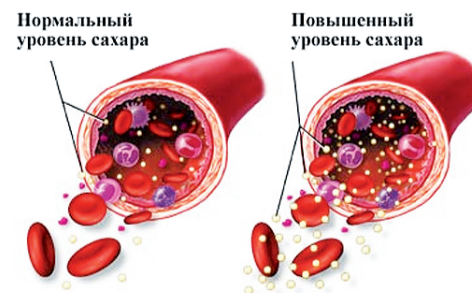
Внимательные родители могут заметить изменения в состоянии ребенка еще на самых ранних стадиях, что позволяет вовремя начать терапию и тем самым предотвратить развитие осложнений. Предвестники диабета – ячмень на глазу, но не однократный, а повторный, или фурункулы на теле, которые возникают вновь и вновь и указывают на нарушение обмена веществ. Могут появиться нагноение в уголках глаз, покраснение и зуд в промежности, в локтевых и подколенных сгибах, головная боль. Другие возможные признаки: пересыхание губ, глотки и языка, кожный зуд, слабость, потливость. Возможно учащенное мочеиспускание, помутнение мочи (она становится липкой, сахаристой), жжение

в мочеиспускательном канале, повышенная потребность в пище, сладкий и горький привкус во рту. Расстройство водно-солевого баланса при диабете приводит к обезвоживанию организма, которое проявляется постоянным ощущением жажды.

В целом симптоматика заболевания очень многообразна. У одних оно проявляется в виде учащенного сердцебиения, одышки, нарушения работы сердечно-сосудистой системы, у других – отеками суставов, нарушением стула, потерей аппетита, изжогой и тошнотой, у третьих – расстройством сна, общим состоянием вялости, снижением работоспособности. У некоторых на фоне снижения иммунитета наблюдаются частые простуды, ОРЗ, ангины, фурункулез.

В каждом случае симптомы зависят от конкретного сценария развития болезни. Этим же определяется и выбор препаратов для ее лечения, действие которых направлено в первую очередь на коррекцию возмущения конституций, а также на очищение крови, печени и, главное, на гармонизацию нервной системы (*ветер*), являющейся причиной заболеваний. Немаловажное значение имеет правильный подбор питания в соответствии с конституцией человека, вкусовых качеств еды, различных специй для нормализации работы внутренних органов, особенно поджелудочной железы.

Баур Хабинов,
врач клиники «Наран» на «Войковской»,
г. Москва



Инсулин переносит сахар из крови в клетки. Диабет возникает, когда поджелудочная железа не может вырабатывать инсулин, либо производит его в недостаточном количестве, в результате чего сахар накапливается в крови.

В СВЯЗИ С ВЫСОТОЙ ПОЛОЖЕНИЯ ПРЕЗИРАТЬ ЛЮДЕЙ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

ВОПРОС – ОТВЕТ

ЧТО ТАКОЕ ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ?

У меня остеохондроз и боли в пояснице, отдающие в ногу (боль тянется от ягодицы до голени, иногда до стопы). Болит и спина, и нога. Ходил к врачу, поставили диагноз – грыжа межпозвонкового диска. Как и от чего образуется грыжа? Как ее лечить?

Марат Н., 51 год, г. Казань

Отвечает
Сергей Ким,
врач клиники «Наран»
на «Войковской»,
г. Москва



Гиподинамия в сочетании с резкими физическими нагрузками, поднятие тяжестей, стрессы, купание в холодной воде, сквозняки приводят к проблемам с позвоночником, воспалению и спазмам мышц и связок спины. Это в свою очередь создает нагрузку на хрящевые межпозвонковые диски. Они постоянно травмируются (хрящевая ткань, как и нервная, практически не восстанавливается). Поврежденные диски со временем теряют эластичность, уплощаются. Уменьшается расстояние между позвонками, в результате они пережимают и сдавливают нервные окончания, возникает сильнейшая боль и отек.

Как появляется грыжа? Находящееся в центре межпозвонкового диска жидкое ядро (своеобразный амортизатор нагрузки на позвоночник) при остеохондрозе вначале разбухает, потом высыхает, диск уплощается, а внешнее его фиброзное кольцо начинает растягиваться и выпячиваться (протрузия диска), в диске появляются трещины и разрывы. Ядро выпадает или просачивается через них, образуя грыжи. Выпячиваясь назад и в сторону, грыжа давит на окружающие ткани и вызывает раздражение их многочисленных рецепторов. Появляется отек, затем боль и потеря чувствительности этого участка. В подавляющем большинстве грыжа диска возникает в поясничном отделе позвоночника. При этом ущемленный нерв посылает в головной мозг болевые импульсы, которые воспринимаются как идиющие из ноги. Грыжа сопровождается сильными болями в области поясницы, спины, рук и ног (в зависи-

мости от участка поражения), парезами и параличами конечностей, понижением их чувствительности к теплу и холоду, нарушением функции тазовых органов, запорами, воспалительными заболеваниями половых органов, мочевого пузыря, ограничением подвижности суставов. Не доводите себя до инвалидности, начинайте лечение как можно раньше.

По опыту клиники «Наран» консервативные методы лечения дают отличный результат в лечении грыж межпозвонкового диска. Курсы точечного массажа, иглоукалывания, кинезитерапии, прогревания точек позвоночника полынными сигарами помогут вернуть эластичность мышцам и связкам, освободить нервные окончания и наладить кровоснабжение в позвоночнике. Чтобы избежать рецидивов болезни, важно следовать рекомендациям врача: соблюдать тепловой режим, выполнять несложную гимнастику для спины, пользоваться противовоспалительными сборами трав, аппликатором «Колючий врачеватель» (эти товары вы найдете в фитобаре клиники).

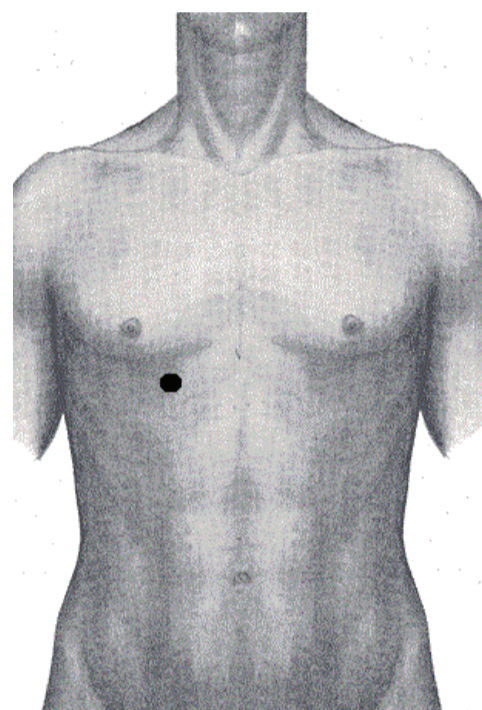


УДАЛИЛИ АППЕНДИКС – БОЛЬ ОСТАЛАСЬ!

Меня беспокоят боли в правой подвздошной области, не связанные с приемом пищи. Обращалась к врачам, поставили диагноз – катаральный аппендицит, удалили. Спустя некоторое время после операции боли появились снова, особенно при поднятии тяжестей. Прошла обследование у гастроэнтеролога, гинеколога, хирурга, инфекциониста. Ни один из врачей аллопатической медицины не нашел у меня болезни по своей специализации. Боли сопровождаются тошнотой, никакими лекарствами не снимаются. Много слышала о тибетской медицине, можете ли вы мне помочь?

Марина С., 32 года. Москва

Отвечает
Дулма Билдушкина,
гл. врач клиники «Наран»
на «Проспекте Просвещения», г. Санкт-Петербург



В практике врачей тибетской медицины встречаются случаи, когда к ним обращаются пациенты, которым при болях в правой подвздошной области поставлены ошибочные диагнозы. Пациентов берут на операционный стол и удаляют аппендикс, хотя к болям в правой подвздошной области червеобразный отросток не имеет отношения. При более тщательном обследовании методом аускультаторной перкуссии в области привратника и 12-перстной кишки выясняется, что это не что иное, как опущение желудка (гастроптоз), поэтому после удаления аппендикса боли остаются. При нажатии на точку (см. рис.) снимаются спазмы, боль исчезает, что еще раз подтверждает диагноз гастроптоз (более подробную информацию о гастроптозе читайте на сайте naran.ru).

Запишитесь на бесплатную консультацию в клинику «Наран» по телефону **8 (499) 747 49 61(2)**, где вам поставят точный диагноз и предложат пути устранения вашей проблемы.

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Светлана Лхасаранова, врач клиники «Наран»:

ВЕНЕЦ ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ

Тибетская медицина говорит: «Бесплодие подобно земле, в которую не брошено семя, а также когда семена брошены в плохую землю». Земля – это женское начало, семена – мужское начало. У женщин – «красные элементы», у мужчин – «белые элементы» (сперма). При их благоприятном сочетании и при их полноценности возможно наступление зачатия – беременность. Рождение ребенка является венцом женского счастья.



ПРИЧИНЫ ЖЕНСКОГО БЕСПЛОДИЯ

Причинами женского бесплодия могут быть как анатомические изменения в половых органах, так и функционально-физиологические проблемы. Из анатомических причин в первую очередь нужно выделить неправильное расположение матки – ее загиб в ту или другую сторону, отклонение назад, опущение внутренних органов. Физиологические же нарушения – это хронические воспалительные заболевания половых органов, нарушения функции яичников и желез внутренней секреции, менструального цикла, болезнь щитовидной железы и т.п. Возможно также, что причиной бесплодия является опущение или загиб внутренних органов, в частности половых органов (матки). Между тем болезненные и нерегулярные месячные, вздутие живота, частые запоры, тянущие боли внизу живота, как правило, являются симптомами надсады. Женщины чаще всего и не подозревают о том, что у них произошло опущение внутренних органов, и годами лечатся то у гинеколога, то у экстрасенса. Часто к бесплодию приводят нарушения обменных процессов в организме (следствием чего могут являться ожирение, диабет и др.), гормональные нарушения, недоедание, голодание. Регулярное внешнее охлаждение организма, особенно области поясницы, также весьма чревато нежелательными последствиями для здоровья женщины и от-

ражается на ее фертильности (способности к деторождению).

Врачи тибетской медицины связывают женское бесплодие с дисбалансом регулирующей системы слизи (гормональная регуляция, основной обмен, слизистые поверхности), который происходит на фоне дисфункции почек, которые управляют циркуляцией крови и энергии области малого таза. Нарушение работы почек ведет к застою кровообращения, гипертрофии слизистых поверхностей, появлению новообразований (кисты, миомы, эндометриозных очагов). Нередко проблемы по гинекологии, включая непроходимость маточных труб, сочетаются с эндокринными расстройствами, которые сами по себе могут вызвать женское бесплодие. Это, прежде всего, заболевания щитовидной железы, нарушение функций надпочечников, поджелудочной железы. В числе причин бесплодия тибетская медицина называет неравномерное (истечение) месячных, истощение тепла в матке, наличие в организме хронических заболеваний, ослабление телесных сил, употребление противозачаточных лекарств.

ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКОГО БЕСПЛОДИЯ

Лечение женского бесплодия в клинике «Наран» имеет комплексный характер: внешние методы лечения – энергетический точечный массаж, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, стоун-терапия, вакуум-терапия с воздействием на энерге-

тические меридианы почек, надпочечников и лекарственное лечение (фитопрепараты), которые дают прекрасные результаты.



Анастасия Патрина, пациентка клиники «Наран» на «Войковской»:
«Сначала я скептически отнеслась к словам врача, что у меня родится замечательный мальчик!»

Впервые я услышала о клинике «Наран» чуть больше года назад от моей коллеги и хорошей подруги Светланы. Я поделилась с ней своей проблемой. На тот момент мы с мужем планировали второго ребенка. Но забеременеть не получилось ни в первый, ни во второй месяц. Я обратилась за помощью в клинику традиционной медицины к гинекологу-эндокринологу, и после обследования у меня диагностировали гормональный дисбаланс в организме. Доктор назначил гормональный препарат и сказал, что забеременеть в ближайшее время скорее всего не получится. Этой проблемой я и поделилась со своей коллегой Светланой. Света сразу же рассказала про клинику «Наран». Она лечилась в «Наране» сама, принимала фитопрепараты клиники, а также поставила на ноги своего папу после серьезной болезни. Также она

рассказала про методы лечения в клинике. Я очень доверяю Свете, она человек очень знающий про различные направления в медицине и плохого не посоветовала бы. Меня заинтересовала информация, и я впервые зашла на сайт «Нарана». К моему везению, один из филиалов клиники оказался рядом с моим домом у метро «Войковская». Я записалась на прием к руководителю клиники Светлане Чойжинимайевой. Светлана Галсановна дала мне качественную консультацию по питанию и порекомендовала пройти курс лечения у доктора клиники Лхасарановой Светланы Цырендоржиевны.

Так я познакомилась с моим ангелом-исцелителем. Светлана Цырендоржиевна уверила меня, что вскоре после начала процедур в клинике я забеременею и у меня родится замечательный мальчик. Сначала я скептически отнеслась к ее словам. Но теперь я могу с уверенностью сказать, что уже после двух (!) сеансов я забеременела. На тот момент я еще не знала об этом. В общей сложности я прошла лечебный комплекс из 10 сеансов, которые включали в себя массаж, иглотерапию, стоунтерапию, прогревание полынными сигарами, банки. Светлана Цырендоржиевна, как заботливая мама, ласковая и спокойная, согрела меня своими руками. Кроме того, она подобрала для меня фитопрепараты. Как я уже знаю сейчас, результат не заставил себя долго ждать.

Через месяц я узнала, что беременна, и сразу же позвонила в клинику Светлане Цырендоржиевне сообщить радостную новость. Она была счастлива, как и я. Как и говорила мой доктор, у меня родился прекрасный мальчик-богатырь весом 3970 граммов и 54 см. Сейчас ему 4,5 месяца, он прекрасно развивается и радует всю семью!

Я очень благодарна Светлане Цырендоржиевне и всей клинике «Наран» за эффективное безмедикаментозное лечение!



МНЕНИЕ ВРАЧА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Москва, 16 мая - РИА Новости. Голливудской кинозвезде Анджелине Джоли, недавно перенесшей операцию по удалению молочных желез после диагностирования у нее высокого риска возникновения рака груди, в ближайшем будущем предстоит операция по удалению яичников, пишет в среду журнал *Reople*. На днях актриса объявила, что в феврале она перенесла двойную мастэктомию, операцию по удалению молочных желез, чтобы снизить вероятность развития рака груди, которую до операции врачи Джоли оценивали в 87%. В результате всех хирургических процедур, которые проводились в течение трех месяцев, риск заболеть раком груди снизился до отметки 5%.

СЛЕДОВАТЬ ЛИ ПРИМЕРУ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ?

Сейчас напрашивается вопрос: неужели наши женщины последуют примеру Анджелины Джоли и начнут из-за страха рака удалять себе грудь – одну из важнейших составляющих женской красоты, предмет мужского восхищения и гарант вскармливания здорового потомства?

Николай Вавилов, российский ученый-генетик, говорил, что генетическая предрасположенность существует, но не утверждал, что это неизбежно. Если бабушка и мама болели раком – это не значит, что их внуки и дочери ОБЯЗАТЕЛЬНО должны заболеть этой болезнью.

Тибетская медицина зиждется на философии буддизма, которая является прародительницей современной психологии и психотерапии. Самое главное в человеке – это его психическая энергия (состояние конституции *ветер*). Если не поддаваться отрицательным, негативным эмоциям, то человек сохраняет стабильность психики. Не надо возвращать в себе подозрение к методам лечения, деяниям врача и быть снедаемым мучительными сомнениями, потому что это подрывает ваше здоровье и способствует не излечению, а дальнейшему развитию болезни. Врач тибетской медицины помогает концентрации вашей психической энергии на идее безоговорочного выздоровления. Как влюбленный ежеминутно и ежесекундно думает о предмете своего обожания, так вся суть и сущность больного должна быть сосредоточена на одной только мысли о выздоровлении. Концентрация на негативных мыслях, любовно взлелеянный вами страх болезни, думы об этом, воспоминания об ушедших от рака, об их мучениях – это беспроигрышный путь развития психосоматических заболеваний, в том числе и рака.



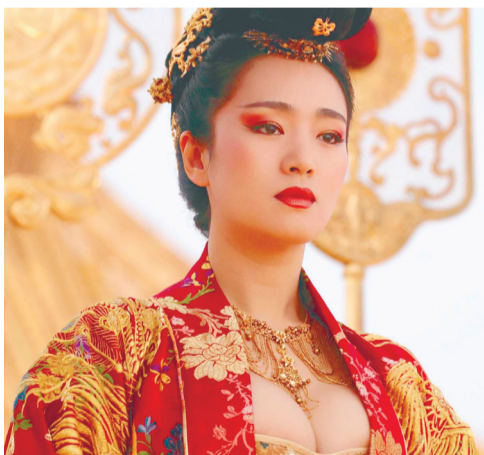
В тибетской медицине есть известные зафиксированные (и не единичные) случаи излечения рака на ранних стадиях. Рассказывает доктор Наванг Раджил, представитель Его Святейшества Далай-ламы в России, директор Московского центра тибетской культуры и информации:

«Я встречал в Америке женщину, у которой был Breast Cancer (рак груди). Американские врачи вынесли безжалостный вердикт – 6 месяцев жизни. Потом она встретила в Джармасале тибетского врача. Его зовут Еши Донден. Он ее лечил. И эта женщина сейчас жива. Она испытала огромное чувство благодарности и сказала: «Чем я могу помочь тибетскому народу?» Она музыкант. Стала преподавать музыку в тибетских школах, в Индии. Если рак не запущен, то он излечивается тибетскими методами».

Привыкайте прислушиваться к своему организму, определять самостоятельно, что для него вредно, что полезно; следите, хорошо ли работают ваши органы. Если они дают вам даже небольшой повод для беспокойства, обращайтесь к врачу: любую болезнь легче вылечить в ее ранней стадии.

Лхашид Немехбаяр, врач клиники «Наран» на м. Чернышевская, г. Санкт-Петербург

ФИТОБАР КЛИНИКИ «НАРАН»



Капсулы «БО-БО»

Одним из вдохновляющих женщин моментов в этом препарате является тот факт, что он способствует развитию молочных желез, делает грудь более упругой. Более того, он улучшает цвет лица, делает кожу гладкой и эластичной, облегчает вхождение в менопаузу и протекание климактерического синдрома. Эффективен при болях в животе, связанных с менструальным циклом, воспалительными заболеваниями, улучшает сон, восстанавливает силы.



КАК ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ?

СЕКРЕТНОЕ «ОРУЖИЕ» ВОСТОЧНЫХ ЖЕНЩИН

Пилули «Белый феникс»



«Белый феникс» излечивает недомогания, связанные с женским здоровьем: устраняет застойные явления в области малого таза, нормализует микрофлору влагалища, прекращает патологические выделения, гармонизирует менструальный цикл, облегчает климактерический синдром, устраняет тревожность, бессонницу, улучшает моторику пищеварительного тракта и качество пищеварения, что благотворно влияет на внешний вид женщины.

Капсулы «Цзинь ю»

улучшают работу органов внутренней секреции, способствуют уменьшению жировых отложений и снижению избыточного веса. Улуч-



ДОКТОР МАЙЛАС СОВЕТУЕТ

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ

Легче предупредить болезнь, чем лечить ее.

Лечите малейшие недомогания сразу же, чтобы они не развились в серьезные хронические или даже неизлечимые болезни.

Оставайся молодым и в мыслях, и в делах.

Не ешьте и не пейте слишком много и слишком мало.

Ежедневно потребляйте в пищу один зубчик чеснока, желательнее свежего.

Каждый день предваряйте свой завтрак большим глотком кипяченой воды.

Будьте умеренны и размеренны во всем, что вы делаете, – в пище, потреблении алкоголя, занятиях спортом, отдыхе, сне, сексе, работе и игре.

Не курите, не употребляйте наркотиков, не играйте в азартные игры и избегайте случайного секса.

Живите в согласии со своей природой. Не поступайте противно вашей природе.

Соблюдайте правила личной гигиены, следите за чистотой продуктов, но не превращайтесь в фанатика гигиены, так как это не поможет вашему телу, а только омрачит разум.

Меньше тревожьтесь, больше смейтесь и не спите больше положенного.

Старайтесь избегать стрессовых ситуаций, насколько это возможно.

Следите за своим сердцем, время от времени проверяя свой вес и кровяное давление.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Вы увидите, насколько легче станет жить вам и вашему окружению, если вы будете следовать «золотому правилу» Конфуция: «Не делай другим того, что ты не хочешь, чтобы тебе делали другие». И всегда помните о пяти главных добродетелях: мудрости, справедливости, честности, добросердечии (человеколюбии) и соблюдении правил приличия.

СОВЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

Не ешьте слишком много мяса, слишком много соленых продуктов, слишком много сладкого, слишком много острого и пряного. Не передайте и хорошо пережевывайте пищу.

Не пейте сырую воду и слишком много алкогольных напитков.

Соблюдайте режим питания, старайтесь вести активный образ жизни, не поддавайтесь унынию (будьте жизнерадостны) и хорошо высыпайтесь.

НАМ ПИШУТ НА САЙТ NARAN.RU

14.04.2013, 16.00

фио: Володина Вера Михайловна, генеральный директор «Браво-тур 3000» city: Москва

В 2006 году я попала в больницу с диагнозом мольфармация артерии спинного мозга в грудном отделе. Была парализована от линии талии вниз – это то, что называется в народе спинальный инсульт. В институте Бурденко мне сделали удачную операцию, и я стала ходить, но сопутствующие заболевания остались, и уже никто не мог помочь мне: ни в поликлинике, ни в санаториях, ни в Китае, где я проходила курс лечения. О клинике «Наран» я узнала от друзей, когда уже не надеялась на официальную медицину и находилась на грани отчаяния. Мой лечащий врач Бадмаева Елена Сергеевна просто чудо! Верьте в чудеса! Они случаются в клинике «Наран»!



ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ПРОГНОЗ НА МАЙ 2013

Благоприятные дни для стрижки волос – 1, 4, 5, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 27, 29, 30

Благоприятные дни для поездок – 2, 3, 5, 6, 11, 15, 18, 21, 27, 29

Благоприятные дни для приема лекарств – 1, 2, 3, 11, 12, 24, 28

СЛОВАРИК

Ветер, желчь и слизь – это три конституции (*доша*, жизненных начала) человека. От состояния этих конституций зависит его физическое и психическое здоровье. Все три *доши* присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них, как правило, доминируют. В соответствии с преобладанием той или иной *доши* люди в тибетской медицине различаются по типам – человек *ветра*, человек *желчи*, человек *слизи*, а также их сочетания – *желчь-ветер*, *слизь-ветер*, *желчь-слизь* и седьмой тип, самый гармоничный – *желчь-слизь-ветер*. В здоровом теле три жизненных начала – *ветер*, *желчь* и *слизь* – уравновешены, их дисбаланс способствует возникновению болезней.

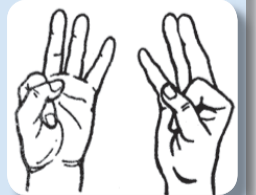
МУДРА

Мудра ветра

(нарушение конституции *ветер*)

Показания: ревматизм, радикулит, дрожание рук, шеи, головы. При выполнении данной мудры уже через несколько часов можно заметить значительное улучшение состояния. При хронических заболеваниях мудра должна вводиться попеременно с Мудрой жизни.

Методика исполнения: указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.





БАЙКАЛЬСКИЕ СБОРЫ – В КАЖДУЮ СЕМЬЮ



В фитобаре клиники «Наран» вы можете приобрести Байкальские сборы, помагающие при:

- миоме
- мастопатии
- полиартрите
- остеохондрозе
- кожно-суставных заболеваниях
- заболеваниях органов дыхания
- простатите
- гастрите
- цистите
- желчнокаменной болезни
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- атеросклерозе
- кольпите
- климаксе
- дисбактериозе

БАЙКАЛЬСКИЙ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ СБОР №13

Механизм действия: способствует нормализации обмена веществ и функционального состояния желудочно-кишечного тракта; стимулирует детоксицирующую функцию печени и почек.

Показания к применению: профилактика и лечение нарушений обмена веществ и заболеваний желудочно-кишечного тракта; избыточной массы тела; накопления в организме вредных продуктов обмена веществ и токсинов, поступающих из окружающей среды.

Состав: березовые почки, цветки бессмертника, лист брусники, трава зверобоя, кора крушины, цветы ромашки, листья мяты перечной.

КОРНИ ШЛЕМНИКА БАЙКАЛЬСКОГО

Механизм действия: улучшает работу сердечно-сосудистой системы, оказывает успокаивающее влияние на центральную нервную систему, улучшает сон, расширяет кровеносные сосуды, способствует снижению артериального давления.

Способ применения: усталость, повышенная возбудимость, невроз, климакс, бессонница, сердцебиение, спастические состояния органов желудочно-кишечного тракта, предменструальный синдром.

Состав: корни шлемника байкальского.

Капсулы «Фужуньбао»

проверенный препарат для мужского здоровья, рекомендуемый мужчинам всех возрастов для повышения потенции, улучшения эрекции, профилактики мужских заболеваний

Действие препарата:

- усиливает половое влечение;
- улучшает качество эрекции;
- обостряет чувство оргазма;
- стимулирует яркость и длительность сексуальных ощущений;
- повышает удовлетворенность половым актом;
- повышает сексуальную самооценку;
- снимает все симптомы простатита.

Показания к применению:

- снижение либидо;
- слабая эрекция;
- перенесенные заболевания предстательной железы;

- инфекционные заболеваний;
- преждевременное семяизвержение;
- сексуальная апатия.

Состав: почки овцы, почки буйвола, почки оленя, китайский ямс, ягода годжи, корневище альпинии лекарственной др.

Способ применения: по 1-2 капсулы за 40 минут до ожидаемого эффекта, через каждые 72 часа.

Противопоказания:

- возрастные ограничения до 16 лет;
- индивидуальная непереносимость компонентов;
- повышенное артериальное давление;

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Клиника «Наран» на «Войковской»

15 июня 2013 г., 15.00

ЛЕКЦИЯ ДОКТОРА
ЖАНЦАН САРАНТУЯ,
члена Международной
ассоциации
врачей тибетской медицины

ПРИЧИНЫ ВТОРИЧНОГО БЕСПЛОДИЯ И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

8 (499) 747 49 61(2)
8 964 783 32 22

Дорогие читатели!
Подписка
на электронную версию
газеты на сайте
pressa.ru

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ, ГОРМОНОВ И ТАБЛЕТОК

МЫ ЛЕЧИМ

- **Женские заболевания:** нарушение менструального цикла (олиго-, альгодисменорея, аменорея), хронический аднексит, миома матки, мастопатия, климакс, бесплодие, загиб матки, эндометриоз, кольпиты.
- **Мужские заболевания:** снижение либидо, импотенция, хронический простатит и аденома простаты, заболевания сосудов половых органов, уретриты.
- **Заболевания детей:** хронические риниты, синуситы, полипы и аденоиды, аллергия, бронхиальная астма, искривления позвоночника 1–4-й степени, гастриты, энурез, заикание и др.
- **Заболевания пожилых людей:** болезнь Паркинсона, расстройства сна и депрессии, артриты и коксартрозы, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря.
- **Хронические заболевания:** гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение, аллергия, бронхиальная астма, артриты и артрозы, заболевание щитовидной железы, полипоз, остеохондроз, гастроптоз, колиты, синдром хронической усталости, заболевания сердца и сосудов, грыжи и радикулиты, подагра, расстройство стула, опущение органов.

Москва

м. «Войковская», 5-й Войковский проезд, 12
8 (495) 221 21 84, 8 (499) 747 49 60,
8 (499) 747 49 61 (2), 8 (499) 156 29 87,
8 (499) 156 29 87 – факс, 8 964 783 32 22

м. «Проспект Вернадского», ул. Удальцова, 23
тел.: 8 (495) 510-39-61, 8 (495) 510-39-62,
8 906 758 28 1

Санкт-Петербург

м. «Проспект Просвещения»,
проспект Просвещения, д. 33, корпус 1
тел.: 8 (812) 595-03-80, 8 (812) 595-03-82
м. «Чернышевская», ул. Таврическая, 9
тел.: 8 (812) 577-13-67, 8 (812) 577-15-43

Казань

ул. Галактионова, 3 (остановка «Университет»,
Ленинский садик)
тел.: 8 (843) 236-41-93, 8 (843) 236-41-92,
8 950-322-20-22

Адрес электронной почты: clinica@naran.ru

Адрес группы ВКонтакте:

<http://vk.com/clinicnaran>

NARAN.RU

«Ху ган»

(пилюли, защищающие печень)

Механизм действия: способствуют регенерации печеночной ткани, защищают печень от токсического влияния промышленных ядов и фармакологических средств. Восстанавливают функцию печени и желчного пузыря, нормализуют желчеобразование, убирают застойные явления в печени. Оказывают противовоспалительное действие, устраняют затруднения при мочеиспускании. Поднимают настроение, улучшают качество сна. Выводят жар крови, изгоняют яд из организма, увлажняют сухость, изгоняют сырость через диурез, улучшают качество сна за счет тропности к меридианам сердца и тонкого кишечника.

Показания к применению: заболевания печени и желчного пузыря, синдром токсического поражения печени; боли и ощущение распирания в правом под-

реберье, вздутие живота, жидкий стул; дискинезия желчевыводящих путей, острый и хронический холецистит, желчнокаменная болезнь; гепатиты, цирроз печени, жировая дистрофия печени, печеночная недостаточность; язвенная болезнь луковицы двенадцатиперстной кишки; в комплексном лечении кожных заболеваний; для профилактики заболеваний печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей; для снижения уровня холестерина в крови.

Состав: мед (*Apis mellifera* L.), плоды лимонника китайского (*Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill.), трава гвоздики пышной (*Dianthus superbus* L.), корень володушки китайской (*Vipreogum chinense* DC.), корень вайды красильной (*Isatis tinctoria* L.).

НЕ ПРОПУСТИ!

Книги

Светланы Чойжинимасевой



В книге «Новые тибетские методики» Светланы Чойжинимасевой, к.м.н., заслуженного врача Республики Бурятия, вышедшей в редакции вестника «Здоровый образ жизни», вы найдете подробнейшие тибетские методики, адаптированные для самостоятельного домашнего применения по лечению болезней органов дыхания, позвоночника, женских и мужских заболеваний, сосудов и обмена веществ, диабета, нервных и детских недугов.

