

Ум исцеляет тело!

стр. 2

В НОМЕРЕ:

**КАК ЗАПУСКАЕТСЯ
МЕХАНИЗМ
САМОРАЗРУШЕНИЯ**
Стр. 2

**ПРОБЛЕМНЫЕ
«КРИТИЧЕСКИЕ»
ДНИ**

ЛЕЧИМ АРТРОЗ

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ
«ГОТОВНОСТЬ
К БОЮ» НУЛЕВАЯ?**
Стр. 3

**ЛИШНИЕ
КИЛОГРАММЫ...
В ПОСТ**

**КАК ПРАВИЛЬНО
СОЧЕТАТЬ
ПРОДУКТЫ?**
Стр. 4-5

СИЯЮЩАЯ КОЖА
Стр. 6

**«ВРАЧИ ОТ МЕНЯ
ОТКАЗАЛИСЬ...»**
Стр. 7

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ

С 1 по 15 апреля
в филиалах клиники «Наран»

СКИДКА – 30%

на сеансы комплексного лечения

Тел. для справок: (495)221-21-84

**ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА**

ДО 60%

на сеансы
комплексного лечения



Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
главный врач клиники
«Наран», к. м. н.

Западные медики, биологи и психологи лишь в последние десятилетия начали постигать взаимосвязи между эмоциональным состоянием, душевным и физическим здоровьем, в то время как буддийские мыслители более двух тысяч лет знают о подобной исцеляющей способности ума. «Смирение тела, языка и души, бескорыстная милость, забота о чужих делах, как о своих, — вот предел возвышенного поведения» — так гласит трактат тибетской медицины «Чжуд-Ши». С позиций тибетской медицины, долголетие и здоровье невозможны без повседневного соблюдения правильного образа жизни, полноценного питания и, при необходимости, приема лекарственных средств. Но что такое повседневный образ жизни? Он состоит из деяний ума, деяний языка и деяний тела. Если производить эти деяния с утомлением, распушенностью, страстностью и чрезмерным усилием, это может привести к истощению жизненных сил организма и развитию множества заболеваний. Вести правильный образ жизни — значит вести спокойную, умиротворенную жизнь, избегая действий, которые могут привести к эмоциональному напряжению и стрессу.

На протяжении жизни каждый человек время от времени сталкивается со стрессами. Однако фактором, провоцирующим болезни, служит не сам по себе стресс, а то, как человек на него реагирует. Он либо справляется со стрессом, либо погружается в депрессию, отчаяние, ощущение собственной беспомощности. В этом случае человек может подсознательно воспринимать болезнь или даже смерть как единственный или лучший выход из положения.

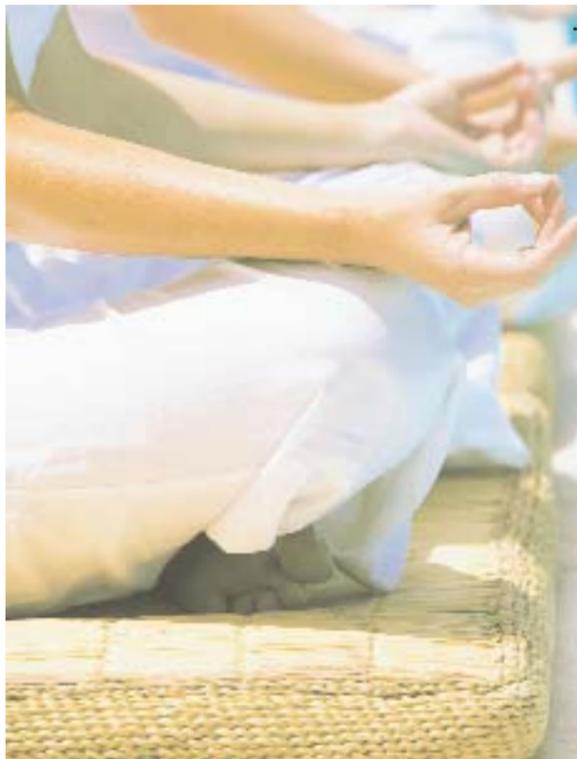
При этом лимбическая система, отвечающая за эмоции, воздействует на гипоталамус. Этот орган, расположенный в головном мозге, является частью конституции Слизь и регулирует иммунную систему организма. Отрицательные эмоции и вызванное ими подсознательное желание болезни подавляют иммунную систему, что делает человека более подверженным недугам. Помимо прочего, это может привести к бурному размножению раковых клеток, которые в норме присутствуют у каждого человека.

**«Не соблюдать постоянства в радости и гневе — это болезнь»
«Быть в сердце спокойным, и в мыслях пребывать как в храме — это лекарство»**

Лао-Цзюнь «Рассуждение о ста заболеваниях», V–VI век до н.э.

ЭМОЦИИ — РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ И ИСЦЕЛЯЮЩИЕ

Мало кто из нас задумывается о том, что наше здоровье напрямую связано с нашим психологическим состоянием и душевными переживаниями. Какие эмоции ассоциируются с крепким здоровьем и благополучием, а какие — с болезнями и преждевременной старостью? Как связаны чувства, иммунная система и мозг? Можно ли с помощью правильной жизненной установки и определенного настроя мыслей победить хронические заболевания?



Люди, родившиеся под знаками **Рыб, Рака, Скорпиона (стихия Воды)** обладают впечатлительным характером, подвержены страхам и очень обидчивы. Часто страдают заболеваниями щитовидной железы, почек, суставов. Родившиеся под знаками **Близнецов, Весов, Водолея (стихия Воздуха)** — натуры страстные, быстрые, отходчивые, но подверженные частым сменам настроения, склонны к крайностям. Подвержены депрессиям и нарушениям сна.

Овнам, Львам, Стрельцам (стихия Огня) свойственна горделивость, гневливость, они способны сильно радоваться. Узвима печень и сердце.

Тельцам, Девам, Козерогам (стихия Земли) их стихия придает эмоциональную устойчивость, властолюбие, вплоть до деспотизма, корыстолюбие, но в то же время они склонны к задумчивости, уходу в себя, печали. Эти душевные качества и эмоции негативно сказываются на работе селезенки и поджелудочной железы.

Гипоталамус непосредственно связан с гипофизом (также относящимся к системе Слизь), который отвечает за гормональную регуляцию. Угнетенное, подавленное состояние человека, воздействуя через лимбическую систему на гипофиз, может вызвать гормональный сбой в организме и развитие сопутствующих недугов.

В буддизме различают 84 тысячи негативных эмоций и потаенных желаний, которые приводят к изменению человеческой психики и толкают на негативные действия. Эти эмоции разрушительны для здоровья человека.

Они напрямую воздействуют на состояние тех или иных органов. Так, например, длительные обиды, жалость к себе, вызывая спазм и угнетая шейный «звездчатый» узел симпатической нервной системы, способствуют возмущению Двигающего вверх Ветра и развитию заболеваний щитовидной железы. В таких случаях говорят, что обида «комом стоит в горле».

Когда Анна Игоревна выходила замуж за любимого человека, будуще ей рисовалось в самых радужных тонах. Но отношения не складывались. Он казался ей чересчур требовательным и деспотичным, а жизненное пространство теперь ограничивалось домом и работой. Женщина чувствовала себя одинокой, потерянной и едва сдерживала слезы обиды. После рождения ребенка начались проблемы со здоровьем: варикозное расширение вен, запоры, геморрой, головкружение. Чтобы сохранить фигуру, Анна Игоревна перешла в питании на салаты из сырых

овощей и фруктов, пила много воды. Она стремительно худела, появились одышка, сердцебиение, дрожь в пальцах рук. Обследование (УЗИ) показало увеличение правой доли щитовидной железы с нарушением гормонального фона. В клинике «Наран», куда она обратилась, женщины оказали психологическую помощь. Анна Игоревна постаралась освободиться от постоянных обид и других негативных эмоций. Благодаря комплексной терапии и коррекции гормонального фона пришел в норму. Анна Игоревна вновь обрела уверенность в себе и пересмотрела свое отношение к семейной жизни.

Если человек пребывает в глубокой печали, депрессии, его плечи опущены, спина согнута, грудь сжата, мышцы грудной клетки спазмированы. В результате дыхание становится затрудненным, легкие недостаточно вентилируются (гиповентиляция легких), что приводит к **проблемам бронхолегочной системы** и в целом всего организма за счет ухудшения кислородного питания. Возможно, вы не раз замечали, что дети, страдающие бронхолегочными патологиями, редко улыбаются, плаксивы и капризны. То же касается больных туберкулезом — этому заболеванию часто сопутствует угнетенное состояние духа.

И наоборот, если человек радуется, от души смеется, его бронхи и легкие прочищаются от слизи. Говорят, что смех продлевает жизнь — он заставляет активнее работать легкие и улучшает снабжение организма кислородом.

Чувство **страха** заставляет надпочечники вырабатывать боль-

шое количество адреналина, который быстро разлагается. Продукты его распада, вредные для организма, выводятся из крови посредством почек, что отравляющее действует на них и способствует постепенному развитию таких болезней, как **нефриты, пиелонефриты**.



Механическое воздействие страха выражается в спазме гладкой мускулатуры внутренних органов. Кровеносные сосуды почек сжимаются, нарушается нормальное кровоснабжение и возникают условия для развития **мочекаменной болезни**. Нарушение функций почек, в свою очередь, — важный фактор, провоцирующий гипертонию.

В «Наран» обратился мужчина среднего возраста, страдавший гипертонией, протекавшей агрессивно, с постоянными кризами. На фоне приема гипотензивных препаратов рабочее давление состав-

ляло 180/120.

Из беседы с пациентом выяснилось, что еще с юности Анатолий Григорьевич жил с постоянным чувством страха. Он боялся темноты, одиночества, смерти близких и т. д. Из-за высокого давления его не взяли в армию. Анатолий Григорьевич окончил институт, пошел вверх по карьерной лестнице. С возрастом конституция Ветер, к которой он принадлежал, стала замечаться конституцией Желчь. Он стал невнимательным и раздражительным, появились новые страхи — потерять работу, деньги, высокое положение...

Назначенный в «Наране» курс терапии включал энергетический массаж, моксотерапию, были использованы фитопрепараты, нормализующие конституцию Ветер (нервная система) и Желчь. На фоне лечения у пациента наладился сон, давление снизилось, впервые достигнув уровня 140/80. «Вы научили меня жить без страха, — сказал он. — Теперь я знаю, в чем была моя беда, и больше к этому возврата не будет».

Вы удивитесь, но избыток положительных чувств также может причинить вред здоровью, как и избыток отрицательных чувств. Так, чрезмерная радость губительно действует на сердце. Нередко люди умирают от инфаркта на свадьбах и других торжествах, или внезапно услышав радостную весть. Сунь Сымяо (581–682 гг. н. э.), один из знаменитых китайских врачей, предостерегал от чрезмерных переживаний: «Когда в сердце любовь, не стоит любить глубоко; когда в сердце отвращение, не стоит испытывать глубокое отвращение. В любом случае повреждается естество, ранится душа».

Говоря о влиянии эмоций на плотные органы, нельзя забывать о взаимодействии плотных и полых органов, которое осуществляется посредством сопряженных (парных) энергетических меридианов. Так, почки связаны с мочевым пузырем, печень — с желчным пузырем, поджелудочная — с желудком, сердце — с тонким кишечником, легкие — с толстым кишечником.

Расстройство плотного органа влечет за собой нарушение функций связанного с ним полого органа. Большая радость, например, может повредить сердцу, и на фоне этого возможно возникновение не только тахикардии, но и **диарей** (тонкий кишечник). Если человек сильно печалится, это не только наносит вред легким, но и может вызвать **запоры** (толстый кишечник). Болезни печени, связанные с такой эмоцией, как гнев, постоянная раздражительность и недовольство, провоцируют **желчнокаменную болезнь**. Страх угнетает функции почек и одновременно может вызвать частые позывы к мочеиспусканию и **недержание мочи (энурез)**. Эмоции, непосредственно влияющие на работу поджелудочной железы, связаны с концентрацией на проблемах и неприятностях, тягостными мыслями и озлобленностью. Если такое состояние продолжается долгое время, то человек может заболеть сахарным диабетом (поражение поджелудочной железы). Одновременно могут наблюдаться **потеря аппетита, отрыжка, вздутие живота, боли в желудке** — симптомы расстройства, сопряженного с поджелудочной железой органа — желудка.

Окончание на стр. 7

ИЗБАВИМСЯ ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ!

Весной, когда пробуждается природа, мы вдруг начинаем чувствовать непонятную вялость, апатию, разбитость, боль в горле по утрам. Обследования не выявляют никаких отклонений от нормы — ни инфекции, ни вируса не обнаружено. Что же это такое? Рассказывает врач филиала клиники «Наран» в Санкт-Петербурге Юлия ТЮРБЕЕВА:



Хроническая усталость — болезнь крупных городов. Из-за увеличения умственной и психологической нагрузки на человека мозг начинает испытывать недостаток в кислороде, что приводит к гипоксии. Изменяется обмен веществ, и это приводит к повышению расхода гликогена, появлению излишков молочной кислоты, накоплению аминокислот, гормонов в крови, т. е. накапливается «грязная» кровь.

Начало болезни легко заподозрить, если мучит беспокойство и беспричинные страхи, часто накачивает немотивированная раздражительность, головокружения, слабость, головные боли, тахикардия и онемение пальцев рук. Днем преследует сонливость и вялость, для решения сложных задач приходится прилагать невероятные усилия. Одним словом, готовность к бою — нулевая.

Вторичными симптомами синдрома хронической усталости могут быть напряжение мышц в воротниковой зоне, а также в межлопаточной области, гиперемия глазных яблок — покраснение или желтение (у людей конституции Желчь), напряжение в подушечках пальцев (согласно учению Суджок, они соответствуют голове), спазм икроножных мышц и ягодиц. Из-за неполноценной работы печени могут появиться пигментные пятна на коже, свидетельствующие о застое кровотока, папилломы. По этой же причине больного мучат приступы мигрени и раздражительность, проблемы со зрением.

Хроническая усталость, если ее запустить, весьма опасна. Серьезному испытанию подвергается мочеполовая система — у мужчин развивается прос-

титит, снижение потенции, у женщин — снижение либидо и опухолевые заболевания. В пожилом возрасте весьма вероятно развитие болезни Паркинсона. Накопление усталости в детском организме создает предпосылки к развитию шизофрении, и даже (из-за спазмов сосудов головного мозга) — эпилепсии.

Не верьте, если вам скажут, что преодолеть болезнь и основу ее — депрессию — дело несложное. Нужно освободиться от постоянного внутреннего напряжения. Если взять отпуск пока нет возможности, научитесь расслабляться и отвлекаться прямо во время трудовых будней. Краткий дневной сон (10–15 минут) прекрасно снимает нервное напряжение и переутомление, помогает до старости сохранять ясность ума. И обязательно старайтесь с максималь-

ной для себя пользой провести выходные. Не посвящайте их стирке, уборке, глажке — отдыхайте!

Привыкайте отдыхать заблаговременно! Если куда-либо опаздываете, все равно не вскакивайте резко с постели. В этот момент могут измениться артериальное давление, пульс, другие показатели работы сердечно-сосудистой системы.

Лучше совсем избегать любых раздражающих факторов, будь то постоянно включенный телевизор или брызжащие домочадцы. В ситуациях, когда вы устали и раздражены, здоровый эгоизм и пара часов наедине с собой помогут вам сохранить добрые отношения с близкими, отвлечься и отдохнуть. Еще предпочтительнее Серафим Саровский сказал по этому поводу: «Всех любите, от всех беги...» (это к вопросу об уединении и медитации, которую мы затронули в статье «О разрушительных и исцеляющих эмоциях», см. стр. 2).

Полезны длительные пешие прогулки, встречи с приятными вам людьми, выезд на природу, рыбалка или баня для мужчин, небольшой шопинг для женщин. Меньше думайте о неприятных моментах, обращайтесь внимание на облака в небе, цветение растений, слушайте щебет птиц! Помните, что «все в этом мире чередуется: горе и радость, война и мир, удача и невезение, и только глупцы ищут чистого наслаждения».

А как же лекарства? Вопрос закономерный, но, возможно, они и не понадобятся. Ну разве

что валериана или пустырник на ночь и легкое тонизирующее днем: не более десяти капель настойки левзеи, элеутерококка, женьшеня, китайского лимонника.

И ни в коем случае не прибегайте к различным новомодным диетам. Чтобы окрепнуть и набраться сил, стоит налегать на мясные блюда и бульоны, приправленные ароматными специями, овощи и фрукты лучше есть в тушеном или запеченном виде.

С большой заботой относиться к своему телу. Например, снять напряжение в шейно-воротниковой зоне, пальцах рук, икроножных мышцах поможет массаж, который можно сделать самостоятельно.

Хорошо, если вы с помощью кого-нибудь из близких освоите вакуумный (баночный) массаж спины. Ежедневно массируйте пальцы рук и ног, начиная от их основания и до кончиков. Очень полезен массаж ушных раковин, в зоне которых локализуются до 200 биологически активных точек.

Конечно, истинного расслабления и возвращения бодрости духа вы сможете добиться, обратившись к специалисту тибетской медицины. Уже после первых сеансов массажа, стоун-терапии, иглоукалывания и прогревания полынными сигарами пациенты нашей клиники признаются, что чувствуют себя заново родившимися и обновленными, получили новый импульс к жизни, творчеству, долголетию.

Вопросы к тибетскому врачу

АРТРОЗ — «ГОРЯЧИЙ» И «ХОЛОДНЫЙ»

«Каковы причины развития артроза и как его лечить?»

Татьяна Баскакова, г. Москва



Отвечает врач клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского» Татьяна БОГДАНОВА:

— Артроз (остеоартроз) — дистрофическое заболевание суставов, связанное с медленной дегенерацией и разрушением внутрисуставного хряща. Остеоартроз тазобедренных суставов называют коксартрозом, остеоартроз коленных суставов — гонартрозом. В тибетской медицине причиной артроза считается возмущение трех жизненных начал человека — нервной системы (Ветер), обмена веществ и пищеварения (Желчь), гормональной и лимфатической систем (Слизь).

У людей разных конституций развитие артроза протекает по-разному. Например, для худых подвижных людей типа Ветер характерны артрозы по «холодному» типу. Это артрозы мелких суставов кистей, они, как правило, становятся «хрустящими» и отекающими, увеличиваются в размерах, утолщаются. Предпосылками для развития артроза является неправильное питание и образ жизни — злоупотребление «холодной», иньской

едой, частое переохлаждение организма. Стрессы и нервные перегрузки приводят к нарушению кровообращения не только в крупных, но и средних и мелких сосудах, питающих суставы, нарушается питание внутрисуставного хряща, сухожилий, мышц, ногтевых пластин. Поэтому у людей-Ветров артрозы часто сочетаются с воспалением сухожилий.

Для людей типа Желчи типичен артроз по «горячему», подагрическому типу. Чаще он развивается у мужчин после 40 лет и начинается с поражения большого пальца стопы — первого плюснефалангового сустава. Подагра издавна считается «болезнью аристократов», поскольку провоцирующими факторами ее являются различные застойные излишества — злоупотребление мясной, жареной, копченой, острой пищей в сочетании с алкоголем. Избыток белков животного происхождения и алкоголя, большие психоэмоциональные нагрузки вызывают повышение в крови уровня мочевой кислоты и ее солей — уратов. «Горячая грязная» кровь разносит эти соли по всему организму, в виде микрокристаллов они осаждаются в полости сустава, в почках, что со временем приводит к образованию камней.

У типичных представителей конституции Слизь — крупных и полных людей — с возрастом развиваются «холодные» артрозы крупных суставов (коксартроз, гонартроз, артроз голеностопного сустава). Причины — злоупотребление пищей, «охлаждающей» кровь, гиподинамия, избыточный вес. В сустав-

ных промежутках скапливается жидкость, со временем она твердеет и не дает проходить нервным импульсам, препятствует кровообращению в суставах.

Без правильного лечения подверженный артрозу сустав создает порочный круг — не только разрушается сам, но и нарушает биомеханику позвоночника и других суставов. Отсюда возникают грыжи межпозвоночных дисков и артроз других суставов. Фитопрепараты тибетской медицины помогут очистить кровь и сосуды, способствуют восстановлению внутрисуставного хряща. При застарелых формах болезни прекрасный эффект дают прогревающие процедуры горячими камнями и прогретым песком. Прижигание полынными сигарами точек меридиана почек, расположенных на подошвах стоп, а также точек вблизи суставов, дает противовоспалительный эффект, стимулирует регенерацию хрящевой ткани. Иглоукалывание поможет нормализовать циркуляцию энергии и крови, артериальное давление, корректирует сосудистые патологии, устраняет воспаление и болевой синдром.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ «КРИТИЧЕСКИЕ» ДНИ

«У меня с юности проблемные менструации, испытываю сильные боли (таблетки не помогают), кидает то в жар, то в холод, мучит тошнота, головная

боль. Цикл нерегулярный — от 14 до 39 дней. Ходила в больницу, делала УЗИ — все в норме, сдавала анализы на гормоны — отклонений тоже нет. Никаких ЗППП нет. Единственно, у меня низкий гемоглобин — 100. На основании этого врач сказал, что у меня в организме не хватает железа и из-за этого все проблемы. Я стала его принимать, но открывается рвота. Задумываюсь с мужем о ребенке, но боюсь, что из-за этих отклонений могут возникнуть проблемы».

Елена В., г. Мытищи



Отвечает врач клиники «Наран» в «Крылатском» Виктория УТНАСУНОВА:

— Нерегулярный и болезненный менструальный цикл носит название альгодисменорея. Причины до конца не известны — так ответит врач в поликлинике и назначит баралгин или спазган. Считается, что болезненные менструации — не препятствие для беременности и на вынашивание ее не влияют. Однако это не совсем так. С точки зрения тибетской медицины, причинами нерегулярных и болезненных менструаций является «холод» почек. Легкая одежда не по сезону, например капроновые колготки или открытая поясница в сырую и холодную погоду, любое другое систематическое переохлаждение способствует накоплению холода в почках, снабжающих кровью все органы малого таза. При нарушении функции почек наблюдаются такие симптомы,

как усталость, замедленное мышление, бессонница, отеки, выпадение волос и разрушение зубов, шум в ушах, перепады температуры тела, боль в пояснице и тазобедренном суставе. Естественно, происходит нарушение мочеточления и половых функций. У мужчин развивается ранний простатит (в том числе у 20–25-летних), у женщин нарушается менструальный цикл, месячные болезненные и скудные, развиваются воспаления придатков, эрозии, циститы, миома, вплоть до бесплодия.

Другой, довольно частой причиной альгодисменореи является гастроптоз (опущение желудка), который развивается из-за резких подъемов тяжестей, длительного пребывания на ногах в силу профессии и других причин. Опущенный желудок давит на органы малого таза, способствует развитию в них застойных явлений.

Следует тепло одеваться, особенно утеплять область поясницы и ног. В клинике «Наран» назначаются препараты тибетской медицины серии «Ару», «Раши-Намжил», «Олси» и другие, устраняющие «холод» почек, нормализующие работу мочеполовой системы, имеющие противовоспалительное, антибактериальное, мочегонное, спазмолитическое и успокаивающее нервную систему действие. Кроме того, полезен глубокий точечный массаж пояснично-крестцовой области, прижигание тринадцатого и четырнадцатого позвонков полынными сигарами, гирудотерапия и другие методы лечения.

«ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ,

Так сказал однажды Гиппократ, и был совершенно прав. Современными учеными уже доказано, что свыше 90% людей умирает из-за неправильного питания. У человека, прожившего 70 лет, через желудок и кишечник проходит свыше 40 тонн пищи. И сегодня, в век высоких технологий, практически невозможно проконтролировать ее качество. Из-за стремительного развития промышленности загрязняются атмосфера, почва и питьевая вода. Кроме того, мы очень мало знаем о том, какая пища больше подходит нам согласно нашему природному типу конституции. Что мы можем сделать для того, чтобы сберечь свой желудок — драгоценный «котел для приготовления пищи» и заставить его «огненную теплоту» служить нам до глубокой старости? За четыре тысячи лет своего существования тибетская медицина накопила огромный опыт по вопросам и проблемам питания. Обратимся к ее наставлениям.



Баир Чойжинимаев, доктор тибетской медицины, основатель клиники «Наран».

ИНЬ И ЯН

Правильное питание в тибетской медицине — один из главных методов лечения всех хронических болезней, а одна из первоочередных и фундаментальных категорий в тибетской медицине — определение образа жизни и питания человека согласно его конституции.

Все во Вселенной, согласно восточной философии, имеет свойства Инь и Ян. Как известно, это две взаимодополняющие противоположности единого целого, находящиеся в постоянном движении. И в человеке, который с точки зрения восточной философии является моделью космоса в миниатюре, все состоит из этих двух начал. Для хорошего самочувствия ему необходимо соблюдать баланс между расслаблением — Инь — и активностью — Ян. Чрезмерные физические и моральные нагрузки приводят к истощению жизненной энергии Ци («жизненной теплоты»).

Поскольку любое заболевание, с точки зрения тибетского лекаря, происходит вследствие нарушения динамического равновесия между Инь и Ян, то, прибавляя и отнимая, когда и где это надо, Ян или Инь, можно вылечить любой недуг. В качестве источников этих двух начал обычно используются продукты питания. Как и все на свете, пища тоже бывает Инь и Ян, т. е. содержащей «теплые» и «холодные» эле-

менты. К примеру, людям с «холодной» конституцией Слизь (тучным, полным) и Ветер (худым, подвижным) рекомендуется употреблять в пищу продукты с теплыми элементами Ян, а людям с «горячей» конституцией Желчь (полнокровным,

желчным) — с холодными элементами Инь.

Перечень продуктов поможет читателю разобраться, какие продукты и в какой степени содержат элементы Инь и Ян (см. таблицу продуктов с классификацией по элементам).

Таблица продуктов с классификацией по элементам

Продукты	Теплые элементы	Средние элементы	Слабо-холодные элементы	Сильно-холодные элементы
	—	—	—	вода
Пища минерального происхождения	поваренная соль	—	—	—
Пища растительного происхождения	пшеница, овес, черный ячмень, красный и черный перец, имбирь, мак, кориандр, горчица, хрен, укроп, чеснок, лук репчатый и зеленый, гвоздика китайская, кардамон, корица, редька, кедровый орех	голубая ядрица, гречиха, горох, фасоль, рис, картофель, морковь, помидоры, огурцы, арбуз, тыква, редиска	—	пшено, рожь яровая, капуста, свекла, дыня, лавровый лист, петрушка
Фрукты и ягоды	земляника, клубника, малина, виноград, изюм	боярка, шиповник, гранат	голубика, черемуха, облепиха, хурма, терн, персики	черная смородина, слива, калина, брусника, мандарины, лимоны, рябина, ранет, клюква
Соки, вина, настойки	коньяк, пшеничная водка, молочное вино (особенно из овечьего молока), анисовая и перцовая настойки	—	—	все виноградные и фруктово-ягодные вина, а также фруктовые и минеральные воды
Молочные продукты	кумыс (кобылье молоко), овечье молоко	коровье молоко	—	козье молоко
Мясо и мясопродукты	конина, баранина, бульон из бараньих лопаток	говядина	—	козлятина и свинина
Рыба и морепродукты	—	—	—	все виды рыб и морепродуктов

Иньская пища охлаждает, делает тело мягким и вялым. При избытке она порождает усталость, сонливость, бледность, потерю аппетита. При постоянном ее употреблении появляется чувство разбитости, подавленности. Увеличивается риск опухолевых заболеваний, снижается либидо и потенция.

Яньские продукты приносят тепло, делают тело более твердым. При избыточном их потреблении появляется напряженность, лихорадочность, раздражительность. Развивается склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям, артрозам, сахарному диабету по «горячему» типу, ЖКБ.

Летом, в жару рекомендуется есть больше иньской, «охлаждающей» пищи. Зимой же предпочтение следует отдавать «согревающей», яньской.

КАК ПОСТИТЬСЯ И НЕ... ПОЛНЕТЬ?

При назначении диеты большое значение в тибетской медицине отводят и вкусам. Считается, что энергию Инь (холода) и Ян (тепла) человек распознает с помощью вкусовых рецепторов. Мне часто приходится вести с пациентом следующий диалог:

— Как вы думаете, какие на вкус мясо, рыба, картошка?

Ответ следует, как правило, незамедлительно:

— Конечно, соленые!

— А почему вы думаете, что это соленые продукты? Вы пробовали приготовить их без соли?

Человек задумывается. Через несколько секунд лицо его озаряет недоверчивая улыбка:

— Неужели сладкие, или, как вы говорите, приятные?

Действительно, к сладкой пище относится приятная на вкус пища. Такую пищу приятно пробовать, возникает желание съесть еще кусочек. В тибетской медицине сладкими (приятными на вкус) считаются самые разнообразные виды пищи:

— мясо, рыба, морепродукты, орехи и т. д.;

— все злаковые, зерновые, бобовые (следовательно все хлебобулочные изделия);

— овощи (свекла, морковь, баклажаны, кабачки, картофель, капуста);

— фрукты (арбуз, дыня, груша...).

«Сладкое укрепляет, увеличивает силы тела, оно полезно старикам, детям, истощенным, при болезнях горла и легких, телу дает крепость, затягивает раны, улучшает цвет» («Чжуд-Ши»). Но в переизбытке сладкая пища подавляет Ветер (нервную систему) и Желчь (пищеварительную систему), и, как правило, порождает Слизь (вода, лимфа). Сладкое имеет природу «холода», и именно поэтому не рекомендуется людям с конституцией Слизь: «избыток сладкого порождает слизь, ожирение, угнетает тепло, тело толстеет, появляется мочеизнурение, зоб...» («Чжуд-Ши»).

«Что делать, если почти все наши каждодневные продукты — сладкие и нам не удается похудеть и избавиться от хронических болезней?» Ответ прост: «Менять вкус».

Да, действительно, вкус любого сладкого продукта можно изменить, добавив соли, перца, приправ, соусов, специй. Поэтому выход прост: не отказывайтесь от пряностей, они полезны для органов пищеварения и помогут скорректировать ваше жизненное начало, прибавят энергии и сил.

Говоря о питании, нельзя не затронуть и тему поста. Как-то мне довелось побеседовать с очень уважаемым человеком — православным священником Отцом Владимиром. Как ни странно, мой собеседник решительно высказался против повального увлечения постом, мо-

О еде

— Неизвестная пища порождает неизвестные болезни

— Характер и темперамент народа зависят от его питания.

Правильное питание — лекарство для души и тела.

Человек, неразборчивый в еде, обречен на короткую жизнь.

Употребление несовместимых продуктов провоцирует хронические болезни.

Б.Г. Чойжинимаев

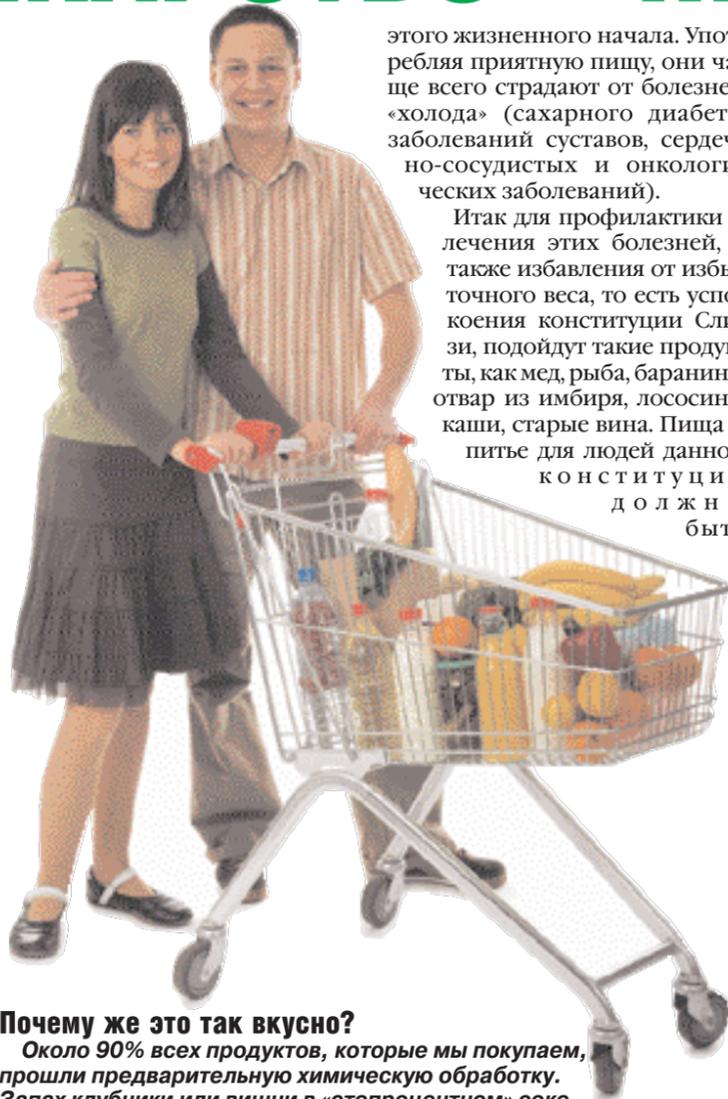
А НЕ ЛЕКАРСТВО – ПИЩЕЙ! >>

тивирова свое мнение тем, что люди часто постятся даже при серьезных заболеваниях (сахарном диабете, сосудистых болезнях и т. д.). К тому же изначально пост был способом усмирения плоти и гордыни лишь для монахов. Это строго интимный процесс, и громкие заявления «Я пощусь!» являются не более чем популистскими заявлениями.

Существует мнение, что за 40 дней поста организм оздоравливается, из него выводятся шлаки, человек худеет и пр. Но мои наблюдения показывают, что большинство людей умудряются поправиться еще больше, а их старые болячки обостряются.

Этому можно найти вполне логичное объяснение: поскольку еда во время поста чаще всего пресная, у человека не наступает чувства насыщения. Именно поэтому он ест в два-три раза больше, чем в непостные дни. Кроме того, однообразная пища без приправ и специй (которые улучшают не только вкусовые качества еды, но и пищеварение) усугубляет болезни.

Все 40 дней поста чаще всего употребляют продукты приятного (сладкого) вкуса, то есть хлебобулочные изделия, макароны, каши, фрукты и овощи. Потребление их в большом количестве (а ведь на год приходится 3–4 поста) порождает Слизь. Замечено, что славянский, скандинавский тип людей имеют доминирование именно



Почему же это так вкусно?

Около 90% всех продуктов, которые мы покупаем, прошли предварительную химическую обработку. Запах клубники или вишни в «сто процентном» соке — это по меньшей мере 350 химикатов.

этого жизненного начала. Употребляя приятную пищу, они чаще всего страдают от болезней «холода» (сахарного диабета, заболеваний суставов, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний).

Итак для профилактики и лечения этих болезней, а также избавления от избыточного веса, то есть успокоения конституции Слизи, подойдут такие продукты, как мед, рыба, баранина, отвар из имбиря, лососина, каши, старые вина. Пища и питье для людей данной конституции должны быть



теплыми, можно горячими, но не холодными. Рекомендуется пища острого, кислого и соленого вкусов. Им не следует злоупотреблять пищей горькой и сладкой на вкус. К слову, именно для людей этой конституции характерно такое явление, как кожные высыпания. Всем известно, что лечение кожных проблем (особенно у детей — нейродермита, проявления аллергии) с помощью разных диет зачастую не дает положительных результатов. Тибетская медицина связывает кожные проблемы с изменением в конституциональных типах. Именно поэтому вводимая нами в клинику «Наран» коррективная с помощью внутренних и внешних воздействий дает хорошие результаты.

Для людей с конституцией Желчь рекомендуется пища горького, сладкого и вяжущего вкусов. Лучшие средства для

конституции Желчь — свежее мясо (говядина, свинина, козлятина, курица) и масло, кефир, кисло-молочные продукты, козье молоко, кумыс, соусы, зелень, овощи, каши. Пища и питье должны быть прохладными, можно теплыми, но не горячими. Из специй лучше всего употреблять горчицу, хрен, мускатный орех, сладковато-горькие соусы.

Для людей с конституцией Ветер рекомендуется пища острого, сладкого, кислого и соленого вкусов. Следует избегать злоупотребления пищей, горькой на вкус, и голодания. Лучшие средства для успокоения жизненного начала Ветер — нервной системы — это банжунное масло, сахар, вина, баранина, конина, лук, чеснок, черемша, бульоны. Из специй — аджика, различные острые перцы, например чили.

«Неправильное питание, его последствия»

Из книги тибетского доктора Чжома Дунджи



Креветки

- Не рекомендуется есть креветки тем, у кого чирей, фурункул.
- В желудке и кишечнике крабов и креветок содержится очень много болезнетворных микробов и токсинов, после смерти белок в организме быстро распадается и микробы размножаются в большом количестве.
- Креветки не сочетаются с острым перцем, томатами, с овощами с высоким содержанием витамина С. В крабовом мясе содержится необходимый для человека микроэлемент мышьяк, который безопасен для организма человека. Столбование его с витамином С приводит к резкому отравлению и представляет угрозу для жизни.
- Креветки нельзя совмещать с куриным мясом.
- Не следует есть креветки людям с высоким артериальным давлением.

Краб

- Чрезмерное употребление крабового мяса ухудшает состояние людей с хроническими заболеваниями дыхательной системы. Следует отказаться от чрезмерного употребления крабового мяса лицам, страдающим

кожными заболеваниями (чирей, карбункул, краснуха и т. д.).

- Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, после употребления мяса краба могут наблюдать ухудшение самочувствия.
- Гиперчувствительных людей после употребления крабового мяса может беспокоить тошнота, рвота, боли в брюшной полости, крайне тяжелые проявления — крапивница и астма.
- Одновременное употребление крабового мяса с цитрусами может вызвать трахеит.
- Не рекомендуется крабовое мясо женщинам, страдающим дисменореей (нарушение цикла), кровотечениями, острыми воспалительными заболеваниями, беременным.
- Также не следует есть крабовое мясо людям, страдающим повышенным артериальным давлением.

Гусиное мясо

- Людям, перенесшим гепатит, холецистит, желчекаменную болезнь, следует ограничивать себя в употреблении гусиного мяса.
- Также людям, страдающим астмой, не следует есть гусиное мясо.
- Противопоказана гусятина людям с высоким давлением.

Постное мясо

- Больные, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, употребляя постное мясо в больших количествах, усугубляют свое состояние.
- Пожилым людям, употребляющим постное мясо в боль-

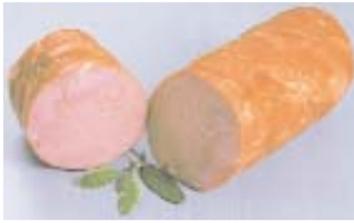
ших количествах, грозит артериальный склероз.

Свинина

- Людям, страдающим экземой, лихорадкой, кашлем с трудноотделяемой мокротой не следует есть свинину.
- Нельзя есть свинину людям с повышенным давлением, высоким содержанием жиров в крови, страдающим ожирением, диареей, перенесшим инсульт.
- Чрезмерное употребление соленой свинины приводит к накоплению токсинов и канцерогенов в организме.

Колбаса

- Чрезмерное употребление колбасы грозит онкологическими заболеваниями.
- Если после употребления колбасы или копченого окорока съесть помидор, банан, грецкий орех или выпить кисло-молочный напиток, то такое сочетание провоцирует развитие онкологического заболевания.
- Вместе с колбасой лучше есть пророщенные бобы, зеленый перец, шпинат, огурцы и другие свежие овощи, а после приема колбасы можно съесть немного мандаринов, фиников, которые выводят канцерогены из организма человека.



По следам наших публикаций

ДИЕТА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

«Здравствуйте, дорогая редакция! В №20(58) за ноябрь 2008 года я прочитал статью врача клиники «Наран» Веры Чарковой «Гипертония: осеннее обострение». Статья очень заинтересовала меня как человека с повышенным холестерином в крови, ишемической болезнью сердца. Я бывший военный, офицер в отставке, стараюсь контролировать свое здоровье, ежегодно прохожу диспансеризацию. Мой лечащий врач порекомендовал отказаться от белого хлеба, кондитерских изделий, сахара и перейти на черный хлеб, тушеные овощи, рыбу и мясо. А врач тибетской медицины в своей статье не рекомендует употреблять молоко, сметану, картофель, макароны, а также мясо, рыбу. Теперь я не знаю, кому верить, что можно есть, а что нельзя. Было бы хорошо, если вы дали подробные рекомендации по этому поводу. Заранее благодарен».

Федор Иванович Усенко, 74 года, Москва

Отвечает врач клиники «Наран» на «Войковской» Вера ЧАРКОВА:

— Уважаемый Федор Иванович! В упомянутой вами статье речь о том, что гипертония у людей разных конституций протекает по-разному. У людей конституции Желчь — по «горячему» типу, у людей типа Слизи и Ветра — по «холодному» типу. Соответственно и диета в этих случаях подразумевается разная.

Судя по вашему письму, вы принадлежите к конституции Желчь, или смешанному типу

конституции. Для более точной диагностики рекомендую вам лично проконсультироваться у врача тибетской медицины, или пройти специальный тест, опубликованный в книгах главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжинимаевой.

Общие рекомендации следующие. Прежде всего, следует вести спокойный и размеренный образ жизни, избегать гнева и раздражительности. Старайтесь меньше бывать в неветилируемых и душных помещениях, исключите бани и сауны. Диета предусматривает ограничение поваренной соли, понижение общей калорийности пищи. Следует исключить крепкие мясные бульоны, крепкий чай и кофе, сливки, сливочное масло и другие животные жиры, ограничить употребление приправ и пряностей, солений и маринованных овощей. Полезны свежевыжатые соки, свежая кипяченая вода, простокваша, кефир, настой шиповника, каши, обезжиренный творог, омлет из яичных белков, отварные мясо и рыба, курица, сухари, нежирные фрукты. Абсолютно противопоказан алкоголь. Разгрузочные дни дают хороший гипотензивный эффект после процедуры кровопускания (гирудотерапии). Эффективно и мягко понижают давление, оказывают сосудорасширяющее действие и успокаивают нервную систему препараты тибетской медицины «Агар», «Сампел-Норбу» и др.

Справки по тел. 221-21-84

Консультация врача бесплатная.

Фитобар клиники «Наран»



ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ

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, хо-

рошо устраняет местную боль, затруднение сгибания и разгибания конечностей, улучшает циркуляцию крови, способствует восстановлению структуры хрящевой ткани. Наколенники рекомендуются при вывихах, растяжениях, бурситах, артритах и артрозах.

ЧУДЕСНАЯ НАСТОЙКА ОТ КАШЛЯ

Настойка «Сяо Кэ Цуань» используется в комплексном лечении воспалений верхних дыхательных путей (острого и хронического бронхита, пневмонии, фаринготрахеитов и т. д.), эффективна при бронхите курильщика, коклюше. В этом препарате удивительно сочетаются бронхолитический эффект (расширение бронхов при их спазме) и воздействие на кашлевой центр (снятие рефлекторного кашля, першения в горле), что

особенно важно в педиатрической практике.

Микстура оказывает мощное противовоспалительное и муколитическое действие (разжижает мокроту), способствует снижению секреции мокроты и ее быстрому выведению, т. е. является сильным отхаркивающим и противокашлевым средством. Может использоваться местно для лечения синуситов (гайморита, фронтита).



Препарат также рекомендуется как противоастматическое средство (заменяет эуфиллин).

МАСКИ-САЛФЕТКИ ДЛЯ СИЯЮЩЕЙ КОЖИ

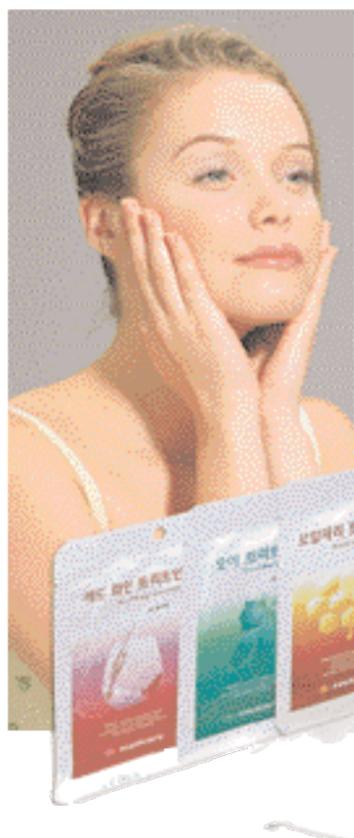
кой медицины «Наран», можно подобрать продукт, подходящий для любого типа кожи. Удобные в применении, доступные в цене — эффективны и всегда под рукой. Маски сделают вашу кожу красивой и здоровой!

В фитобаре клиники «Наран» продается 12 видов салфеток для различных типов кожи.

- Косметическая маска с экстрактом огурца положительно влияет на клеточный обмен, обновляет кожу.
- Маска с экстрактом граната обладает антиоксидантными свойствами, предупреждает преждевременное старение, удерживает влагу, стимулирует синтез коллагена и уменьшает пигментацию.
- Компонент алоэ следующего типа маски является прекрасным увлажнителем, обладает противовоспалительным действием, снимает раздражение.
- Маска на лечебных травах питает и защищает кожу, поддерживая тонус в течение дня.
- Экстракт красного вина в соответствующем виде маски —

эффективная защита и пополнение коллагена и эластина кожи, замедляет потерю упругости и эластичности кожи, появление морщин и старческих пятен, хрупкости капилляров.

- Прополис в маске с этим экстрактом превосходно ложится на кожу и мгновенно проникает в нее, восстанавливает клетки, придавая коже мягкость.
- Маска с коллагеном: белок, входящий в состав маски, соединяет элементы клеток и помогает формировать новые клетки. Коллаген является важным белком в организме. Уже после 25 лет организм теряет способность вырабатывать коллаген, что и приводит к появлению морщин и старению кожи.
- Оливковое масло обладает мощным лечебно-профилактическим действием: способствует заживлению кожи, восстанавливает иммунитет, увлажняет и питает кожу.
- Маска с коэнзимом Q10 — антиоксидантом — лечит и восстанавливает стареющую кожу.
- Также фитобар клиники «Наран» предлагает на выбор маски с экстрактом картофеля, зеленого чая и маски с отбеливающим эффектом.



Маски-салфетки «Medicare» способствуют максимально глубокому очищению кожи лица, придавая ощущение свежести, гладкости и шелковистости. А благодаря широкому ассортименту, представленному в фитобаре клиники тибет-

МЯГКОЕ ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

В состав туалетного мыла «Herb-bath» из натуральных гималайских растительных компонентов и масел входят такие растения, как псоралея лецинолистная, бакопа монье, кедр гималайский, кориандр, индийский тмин, фенхель, солодка голая, красное сандаловое дерево, имбирь, эмблика лекарственная, зеленый чай, а также масло мяты, ниима, мед и другие компоненты.

В ассортименте: «Амала» — растение, богатое витамином С. Освежает и тонизирует;

«Зеленый чай» — восстанавливает и омолаживает кожу, устраняет различные высыпания;

«Кофе» — смягчает и разглаживает морщины, подходит для сухой и нормальной кожи;

«Скраб с кофе» — активные вещества удаляют омертвевшие клетки кожи, не нарушая ее естественный поверхностный слой;

«Лимон» — обладает эффективным тонизирующим и освежающим действием, сужает поры, идеален для жирной кожи;

«Алоэ Вера» — защищает от солнечных лучей, помогает при обветривании, раздражении и шелушении;

«Ниим» — масло ниима обладает противовоспалительным и регенерирующим действием.

ПРОКЛАДКИ ПРОТИВ ЖЕНСКИХ И МУЖСКИХ 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.);

- эндометриоз;
- эрозии и псевдоэрозии шейки матки;
- реабилитационный период после медицинского аборта;
- комплексная терапия мастопатий;
- геморрой;
- трещины заднего прохода;

• острый и хронический простатиты.

Пропитанные настоями и экстрактами 49 лечебных трав, прокладки «Цзи Мэй Шу» несут в себе природную энергетическую информацию.

Прокладки прекрасно зарекомендовали себя при лечении сугубо мужских заболеваний, таких как острый и хронический простатит, орхоэпидемит. При использовании прокладок «Цзи Мэй Шу» для лечения острого тромбоза геморроидальных узлов происходит быстрое, в течение нескольких часов, купирование болевого синдрома, уменьшается отек, снимается воспаление, быстро рассасываются тромбы.

Комплексное лечение в клинике тибетской медицины «НАРАН» нацелено на общее оздоровление организма и индивидуальный подход к каждому пациенту.

Врачи нашей клиники помогут вам при:

- вегето-сосудистой дистонии, головной боли, мигрени
- остеохондрозе, межпозвонковой грыже
- неврозах, депрессии, нарушении сна
- невритах, тиках, заикании
- хроническом рините, бронхитах, бронхиальной астме, аллергиях
- гипо- и гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях
- ожирении, сахарном диабете
- желчно- и мочекаменной болезни
- заболеваниях желудочно-кишечного тракта, опущении желудка, кишечника, почек
- хронических гепатитах, панкреатите, хроническом холецистите
- заболеваниях почек
- уретрите, простатите, аденоме простаты
- миоме матки, эндометриозе, нарушении менструального цикла, бесплодии
- нейродермите, псориазе, угревых дерматозах
- заболеваниях суставов, артритах, артрозах, коксартрозе, ревматоидном артрите, подагре
- заболеваниях щитовидной железы (гипотериозе, тиреотоксикозе, узловом зобе)
- системных заболеваниях и др.

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ЛЕЧЕНИИ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ.: (495)221-21-84

ПРИ МИОМЕ И МАСТОПАТИИ

Показания к применению: доброкачественная фиброма матки, гиперплазия молочных желез, мастопатия, нарушение менструального цикла, миома матки, боли при менструации.

Состав: ветки кассия то-ры, персиковые зерна, гвоздика, микроэлементы и др.

Способы применения:

- при наличии опухоли матки плотно наклеить пластырь на низ живота;
- при кистозном образовании наложить на пораженный участок;
- при гиперплазии молочных желез, при болях в мо-

лочных железах приклеить

пластинку на грудь; • при нарушениях менструального цикла приклеить на низ живота, носить перед менструацией и во время нее.



Счастье исцеления

О КОСМОСЕ, «НАРАНЕ» И КОСМИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

12 апреля Ольга Ивановна Шпакова справит главный свой праздник — День космонавтики. Для нее «космос» означает не просто звездное небо над головой. Ведь она лично участвовала в деле его освоения и покорения человеком.

Всю жизнь Ольга Ивановна Шпакова проработала в закрытом подмосковном конструкторском бюро. По профессии она — инженер-механик космической промышленности. Такие понятия, как проектирование устройств, агрегатов, конструкций, создание конструкторской и другой технической документации для космической промышленности, спутники, межпланетные зонды и пилотируемые космические корабли для этой хрупкой женщины — не просто романтические и красивые слова, а суть ее работы и жизни.

Сегодня Ольга Ивановна на пенсии. К сожалению, государство не смогло по достоинству оценить работу таких людей, как она. Пенсия у бывшего инженера-механика, даже с учетом надбавки по инвалидности, — мизерная. Ольга Ивановна подумывает о том, чтобы распорядиться большим собранием книг — целую домашнюю библиотеку, доставшуюся от родителей, чтобы хоть как-то свести концы с концами и найти средства на лечение.

В последнее время ее все чаще беспокоят хронические болячки. Несколько лет назад Ольге Ивановне имплантировали кардиостимулятор — медицинский прибор, который стимулирует работу сердца с помощью электрических импульсов. Другого выхода не было: она страдала от ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии на фоне брадикардии. Возможно, на склоне лет сказались неженская профессия Ольги Ивановны, которой она посвятила жизнь...

Кроме массы противопоказаний, которые имеет вживленный прибор, вскоре обнаружилось еще одно. Недавно Ольга Ивановна обратилась в поликлинику из-за сильных болей в спине. Ее обследовали и поставили диагноз «спондилоартроз» — хроническое дегенеративное заболевание мелких суставов позвоночника. Но лечить пенсионерку врачи отказались.

— Мне сказали, что при моей болезни нужны физиопроцедуры, — рассказывает Ольга Ивановна, — а все, что связано с магнитными и электрическими импульсами, может нарушить работу кардиостимулятора. За последствия никто отвечать не хотел...

Руками разводили и в различных частных клиниках и специализированных центрах, куда она стала обращаться, измучившись от постоянной тянущей боли в позвоночнике. Ей лишь назначили баралгин, а когда он перестал помогать, в ход пошли сильнодействующие лекарства.

Как-то в почтовый ящик закинули «Вестник тибетской медицины». Ольга Ивановна позвонила и ее пригласили на консультацию.

— Приятно поразило внимание и участие, которое здесь проявили ко мне прямо с порога, желание помочь, а также различные скидки на лечение для пенсионеров, — вспоминает Ольга Ивановна. — Лечащим врачом назначили врача-кардиолога Владислава Григорьевича Ляна. Это приветливый, мягкий и интеллигентный человек с хорошими, целительными руками. Он взялся лечить меня без раздумий. И уже после девяти сеансов комплексной терапии я забыла о боли в спине, а тело словно наполнилось новой, поистине космической энергией.

По словам Ольги Ивановны, за свою богатую событиями жизнь она побывала в разных

лечебных и профилактических медучреждениях, отдыхала на курортах и в санаториях. Но еще никогда ни с кем и не с кем она не расставалась с таким сожалением, как с клиникой «Наран» и ее врачами, проявившими человеческое участие и профессионализм. От лица всего коллектива клиники мы поздравляем Ольгу Ивановну с наступающим профессиональным праздником и желаем здоровья и долгих счастливых лет жизни!

Окончание. Начало на стр. 2



Космическую энергию Ольге Шпаковой подарил врач Вячеслав Лян

Книга пациента



Ксения Николаевна Юрова:

«Хочу выразить огромную благодарность руководству клиники «Наран» за социальную направленность в работе. Благодаря существующей системе скидок, я смогла пройти лечение одновременно со своей дочерью. Теперь ждем, когда внучке исполнится четыре годика, чтобы тоже привести ее в «Наран». После лечения у вас организм словно выходит на новый энергетический уровень. Спасибо за то, что вы дарите реальную надежду на выздоровление».

12 февраля 2009 г. «Книга пациента» клиники «Наран» на «Смоленской»

Татьяна Львовна Калининцева:

«Благодарю доктора М.А. Дзигаеву за лечение! Мне уда-

лось похудеть на 10 кг! Улучшилось общее состояние, настроение, прошла резкая боль в спине, наладились сон и пищеварение, появились силы жить. Спасибо!

Благодарю также весь персонал за доброжелательное отношение, что тоже очень важно для успешного лечения».

4 марта 2009 г. «Книга пациента» клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского»

А.Б. Чуйков:

«Пора вытеснить официальную медицину из районных поликлиник и ввести повсюду тибетскую медицину».

10 февраля 2009 г. «Книга пациента» клиники «Наран» на «Проспекте Вернадского»

Мария Бышовец:

«Уже второй раз прошла лечение в клинике «Наран». Верну-

лась неслучайно, а зная, что обязательно будет благотворный эффект. Помимо общего улучшения, непременно получите здесь психологическое расслабление и отдых. «Наран» — как маленькая цитадель, в которой можно укрыться от напряжения и жесткого ритма города, вернуть силы и обновленным вернуться к делам».

7 марта 2009 г. «Книга пациента» клиники «Наран» на «Таганской»

О.Т. Кривошева:

Благодарю коллектив клиники «Наран» за добротную и профессиональную работу. Результаты лечения впечатляющие:

— в тазобедренном суставе прошла боль, появилась легкость;

— улучшился гормональный фон (низкий тембр голоса сменился высоким);

— нормализовалась работа мочеполовой сферы;

— спокойнее стал сон;

— благодаря подсказке доктора удалось убрать болевой синдром в подагрическом узле и т.д.

Огромное спасибо!

27 декабря 2008 г. «Книга пациента» клиники «Наран» на «Проспекте Мира»

«Худший из недугов — быть прикованным к своим недугам».

Сенека

ЭМОЦИИ — РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ И ИСЦЕЛЯЮЩИЕ

Окончание. Начало на стр. 2

Отчасти поведение каждого человека определяется врожденными чертами характера. Но человек — существо разумное, и, работая в течение жизни над своим психологическим обликом, он способен изменить его. Тибетские врачи знали об этом уже в глубокой древности и разработали системы духовной практики, включающие медитацию, расслабление, саморегуляцию и т.д. Современные исследования, кстати, подтверждают, что буддисты более умиротворенны и счастливы, нежели другие люди.

Выявлено, что у тех, кто регулярно занимается медитативными практиками, левые лобные доли мозга более активны, а ведь именно эта область отвечает за положительные эмоции.

Для того чтобы медитировать, порой достаточно сконцентрировать свое внимание на картине великого художника или прекрасном пейзаже, на любом предмете, созерцание которого умиротворяет сознание и доставляет удовольствие. Одним людям нравится небо, другим — горы, кому-то — вид моря или комнатного аквариума, это зависит от стихии, которая предначертана человеку от рождения. Согласно восточной

философии, в мировом пространстве присутствуют пять стихий — Огонь, Вода, Дерево, Земля, Воздух. И каждый человек тяготеет к той, которая характерна для его знака Зодиака и года рождения. Так, человек, родившийся в год Собаки (стихия Огня) в мае (Телец — стихия Земли), наибольшее душевное успокоение испытывает от пребывания в лесу или сидя у горящего камина. Глядя на огонь, он освобождает свое мышление от хаотичности, мысли текут плавно, а потом исчезают вовсе. Это и есть медитация, которая дарит умиротворение и покой. Столь же эффективными средствами, избавляющими ум от суеты и волнений, являются молитвы, выученные в детстве, любимые книги и фильмы, общение с близкими по духу людьми. Все это дарит нам благотворные, исцеляющие эмоции — оптимизм, веру, любовь, сострадание и спокойствие. Эти эмоции нужно ценить, возвращать, культивировать, практиковать. Американскими учеными доказано, что все позитивные состояния ума помогают выдвигать даже тяжело больным людям, поскольку в крови увеличивается иммунный ответ, количество естественных клеток-убийц и Т-лимфоцитов растет и организм сам справляется с болезнью.

Первая и крупнейшая клиника тибетской медицины в России



наран

работает с 1989 года



Только у нас!

Все методы тибетской медицины в одном сеансе комплексного лечения:

- Опрос, пульсовая диагностика
- 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

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)

КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

Тел.: (495)221-21-84

www.naran.ru

Тибетский астропрогноз с 1 по 30 апреля

Удачные дни: 3, 4, 5, 18, 26

Благоприятные дни для стрижки волос:

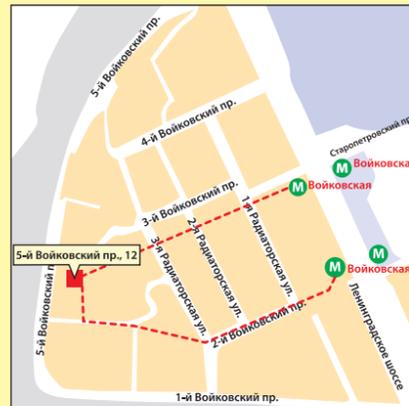
1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 17, 22, 29, 30

Для выезда в дорогу:

1, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 17, 18, 19, 20, 22, 26, 29, 30

Неблагоприятные дни для всех дел: 14

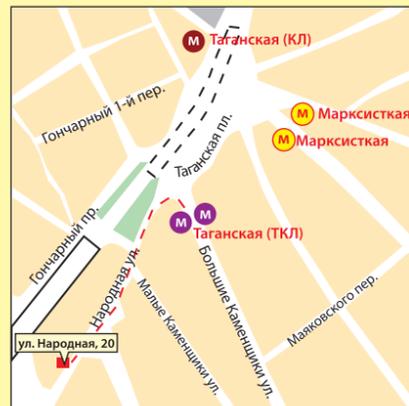
Филиалы клиники «Наран» в Москве



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



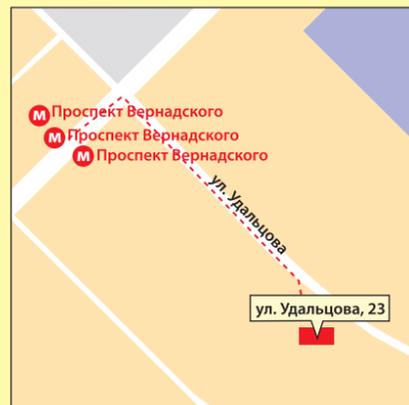
м. «Смоленская»,
Панфиловский пер., 6



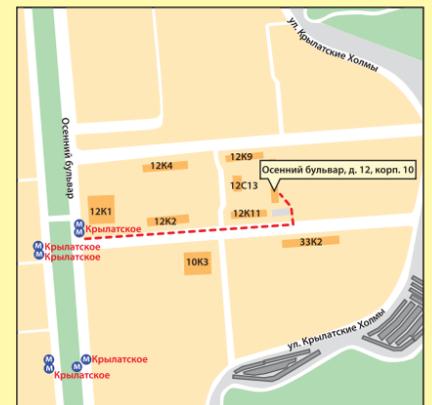
м. «Таганская»,
ул. Народная, 20



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



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



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

В филиалах клиники «Наран»



МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКАМ СКИДКА – 50%

на сеансы комплексного лечения

Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

Лекции в клинике на ст. м. «Таганская»
5 апреля: «Заболевания суставов в тибетской медицине» Тюрбеев М.В.
12 апреля: «Щитовидная железа» Дамбаева Н.Б.
19 апреля: «Сидром раздраженного кишечника» Дамдинова Н.Е.

26 апреля: «Лечение аллергозов в Наране»

Лиджиева Б.Б.
Начало в 15.00.
Вход свободный.

Лекции в клинике на ст. м. «Крылатское»
12 апреля: «Миома матки» Утнасунова В.)
26 апреля: «Атеросклероз» Тыхев В.Н.

Начало в 13.00.
Вход свободный.

Запись по тел. (495) 221-21-84

Дополнительная скидка на лечение в эти дни – 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») Шэф-редактор — С. Чойжинимаева
Главный редактор — Е. Санжаина
Верстка — Т. Апрыткина
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 23.03.2009.

Заказ № Цена свободная