



**НАРАН – 26 ЛЕТ ВМЕСТЕ С ВАМИ!**

**КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ №1 В РОССИИ (РАБОТАЕТ С 1989 ГОДА)**

# ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

№ 4 (175) апрель 2015 г.  
Выходит с июня 2005 года

Научно-популярное издание клиники тибетской медицины «Наран»



**СЕРГЕЙ НЕТИЕВСКИЙ:**  
**“В КЛИНИКЕ “НАРАН”**  
**Я НАШЕЛ ТО, ЧТО ИСКАЛ!”**



В апреле в клинике «Наран» на Войковской ведет прием доктор буддийской философии, астролог - зурхайши

**ГОМБО ЛАМА**

Он проведет для Вас ритуалы для снятия негативных воздействий, устранения препятствий, призывания благополучия и процветания, успешного воплощения в жизнь планов и улучшения здоровья.

Запись по тел.: +7 (800) 500 12 98

**СЛУШАЙТЕ  
НА САЙТЕ  
NARAN.RU**



Первое медицинское  
интернет-радио

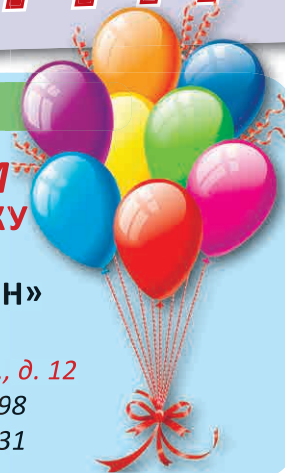
**Naran FM**

**НОВАЯ КЛИНИКА НА ТАГАНКЕ!**



**ПРИГЛАШАЕМ  
В НОВУЮ КЛИНИКУ  
ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ «НАРАН»**

м. Таганская  
5-й Котельнический пер., д. 12  
Тел. +7 (800) 500 12 98  
+7 (495) 120 11 31



Слово главного врача

**ГИПЕРТОНИЯ –  
ДИСБАЛАНС  
ОРГАНИЗМА**

**Стр. 2**

.....  
Практика тибетской медицины

**НАСЛЕДИЕ ДОКТОРА  
БАИРА**

**Стр. 4**

.....  
Анатомия болезни

**ГАСТРОПТОЗ,  
ИЛИ ОПУЩЕНИЕ  
ЖЕЛУДКА**

**Стр. 6**

## СЛОВО ГЛАВНОГО ВРАЧА



Светлана Чойжинимаева, к.м.н., основатель клиники «Наран»:

**ДИСБАЛАНС ТРЕХ «ДОША» ПРИВОДИТ К ГИПЕРТОНИИ**

Гипертония – это заболевание, ключевым признаком которого является стойкое повышение артериального давления.

Кровяное давление создается силой закачиваемой сердцем крови, воздействующей на стенки кровеносных сосудов (артерий). По сосудам кровь переносится из сердца ко всем другим частям тела. С каждым сокращением сердца закачивает кровь в сосуды. Чем выше давление, тем тяжелее сердцу качать кровь.

Человек, страдающий артериальной гипертонией, далеко не всегда об этом знает, даже если давно живет с очень высокими величинами артериального давления. Самочувствие такого человека может долго оставаться хорошим – в этом

коварство болезни. А когда симптомы возникают, время для профилактики болезни часто уже упущено.

Гипертония может носить злокачественное, быстро прогрессирующее течение с очень резким повышением артериального давления, что приводит к неоднократному кровоизлиянию в мозг, нарушению зрения, почечной недостаточности.

**ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ**

Если у Вас периодически или регулярно наблюдаются следующие общие симптомы, не исключено скрытое течение гипертонической болезни:

- головные боли; шум в ушах, головокружение; слабое, учащенное биение сердца (тахикардия); потливость; покраснение лица; ощущение пульсации в голове; озноб; тревога; ухудшение памяти; внутреннее напряжение; раздражительность; снижение работоспособности; мушки перед глазами; отеки век и одутловатость лица по утрам; набухание рук и онемение пальцев.

Если не обратить внимания на эти тревожные симптомы и не приступить к лечению, болезнь будет усугубляться, изнашивая сердце, вызывая тяжелые и необратимые поражения мозга, почек, сосудов, глазного дна. Чем дальше продвигается болезнь, тем больше «трофеев» на ее пути: нарушается координация, ухудшается зрение, значительно снижаются память и интеллект, изменяется походка, снижается чувствительность, появляется слабость в руках и ногах.

**ПРИЧИНЫ ГИПЕРТОНИИ. ЧТО ДУМАЮТ ОБ ЭТОМ ТИБЕТСКИЕ ВРАЧИ**

Внутренний душевный разлад, эмоциональная неуравновешенность, неправильный, нерациональный образ жизни приводят к дисбалансу трех регулирующих систем нашего организма. По авторитетному мнению специалистов восточной медицины, гипертония может развиваться по трем основным причинам:

**ПРИЧИНА 1.** Возмущение жизненного начала «ветер». У пожилых людей дисбаланс этой доша встречается особенно часто. Представители данной возрастной категории склонны тревожиться из-за мелочей, испытывать скорбь, уныние, терять вкус к жизни. Для «ветра» также вредна пища с вяжущим и горьким

вкусами, а также с «холодными» свойствами: салатная зелень, овощи и фрукты без термобработки, бобовые, молочные продукты, хлебобулочные изделия и др.

**ПРИЧИНА 2.**

Возмущение жизненного начала «слизь». Люди, чья природная доша является «слизь», нередко чрезмерно увлекаются едой, особенно жирной и сладкой, и мало двигаются. Это приводит к проблемам с весом (а именно – к ожирению), увеличению содержания в крови холестерина, ухудшению метаболизма, которое приводит к увеличению «плохой грязной холодной» крови, вследствие чего увеличивается скорость развития атеросклероза, суживаются артериальные сосуды (артерии). Гипертоническая болезнь у «слизей» развивается в более позднем возрасте.

**ПРИЧИНА 3.** Возмущение жизненного начала «желчь». Представители доша «желчь» могут страдать от гипертонии в 35–40 лет, и даже еще раньше. Факторами, увеличивающими содержание желчи в организме, являются раздражительность, агрессивность, гневливость, в том числе, и невысказанная вслух, злоупотребление спиртными напитками, соленой, жирной, острой пищей, переизбыток мяса в ежедневном меню.

С точки зрения тибетской медицины болезни «желчи» (жара) развиваются быстро и быстро убивают.

**ПРЕОДОЛЕТЬ ГИПЕРТОНИЮ МОЖНО!**

В сознании многих наших соотечественников сложился вредный стерео-

тип: фармакологические препараты при гипертонии – единственное спасение. На самом деле это далеко не так. Лекарства, приготовленные химическим способом, какими бы современными они ни были, приносят лишь временное

облегчение, не воздействуя на сам источник болезни. К тому же, медикаментозная терапия обладает массой побочных эффектов: регулярный прием таблеток от давления негативно сказывается на функционировании печени, сердца, почек и других внутренних органов, некоторые из них способны сами вызвать инфаркт миокарда. К наиболее эффективным лечебным методам, применяемым в клиниках тибетской медицины, можно отнести: изменение образа жизни, коррекцию питания согласно природной конституции, прием фитопрепаратов, точечный массаж, иглоукалывание, прогревание полынными сигарами, стоунтерапию, гирудотерапию, метод точечного кровопускания по монгольской и корейской методикам.

**Цифры артериального давления в норме:**

Возраст (лет)	АД (мм рт. ст.)
16–20	100/70 – 120/80
20–40	120/70 – 130/80
40–60	до 135/85
Старше 60	до 140/90

Остеохондроз является одной из причин гипертонии или, по крайней мере, осложняет течение болезни, усугубляет ее симптомы, вызывая головную боль в области затылка, нарушение зрения; обостряет боли в сердце и усиливает нервные реакции – нарушается сон, появляются раздражительность, эмоциональная нестабильность и становятся почти нормой поведения человека.

На приеме в «Наране» учительница Анна С., 58 лет. Артериальная гипертония началась у нее в 40 лет после сильного нервного стресса. В последние годы цифры артериального давления удерживались на уровне 180/100 и 200/100 мм рт. ст., при росте 165 см ее вес составлял 83 кг. Она реагировала на перемену погоды и даже на незначительное нервное напряжение. Постоянный прием гипотензивных препаратов был малоэф-

С точки зрения тибетской медицины, гипертония может протекать по «холодному» или «горячему» типу.

**Протекание гипертонии по «холодному» типу:**

тяжесть в голове, снижение памяти и умственной работоспособности, головокружение; состояние внутренней дрожи, слабость, учащенное сердцебиение, озноб, бледная и холодная кожа, холодные конечности, холодный пот, болевые ощущения в суставах, глубокий, медленный, но «пустой» пульс, белый цвет мочи, присутствие в ней обильной пены, сонливость, вялость, хроническая усталость, отечность лица и лодыжек.

**Протекание гипертонии по «горячему» типу:**

изначально слабые, позже усиливающиеся головные боли, боли в затылке и в области сердца, ощущение шума в ушах, головокружение, тяжесть и стеснение в груди, тахикардия, прогрессирующая раздражительность из-за незначительных происшествий, ослабление памяти, проблемы со сном, короткий сон, быстрое наступление усталости, неожиданное покраснение кожных покровов лица и головы, онемение пальцев рук, быстрый, твердый пульс, теплота ступней и ладоней (на ощупь они кажутся горячими), употребление мясной, жирной, горячей пищи способствует ухудшению состояния. Моча насыщенно-желтого цвета, с резким запахом, горячая, с паром.

фективен. Она чувствовала себя совершенно разбитой и очень усталой, появились апатия, депрессия, сонливость днем, ночью бодрствование.

При осмотре у женщины обнаружили сильные корешковые боли вдоль всего позвоночника, высокое давление. Через 5–10 минут после первого сеанса давление снизилось до 160/90 мм рт. ст. она почувствовала общее облегчение, у нее исчезла головная боль, порозовели щеки. Анна С. прошла полный курс лечения. Спустя полгода устойчиво снизился вес до 75 кг, артериальное давление стабильное – 140/80 мм рт. ст. (без химических препаратов).

**КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА**

Анна С. по классификации тибетской медицины является представителем конституции «слизь». Являясь по профессии учителем, она не всегда имела возможность употреблять горячую пищу, питалась больше молочными продуктами, бутербродами. Вследствие неправильного питания вес у Анны постепенно увеличивался, а с ним и артериальное давление.

В клинике «Наран» Анне С. было предложено изменить образ жизни (много пеших прогулок и т.д.), корректировать питание с помощью острого, кислого и даже соленого вкуса, хотя врачи официальной медицины запретили ей употреблять соленую пищу.

Нам удалось скорректировать питание и образ жизни пациентки так, что в конечном итоге ее вес снизился на 8 кг. «Возмущение» (дисбаланс) конституции «слизь» также приведено было в норму. Исчезли головные боли, отеки, улучшилось настроение, сон и т.д. В результате совместных усилий врача и пациента гипертония была полностью побеждена.

Подробнее о методах лечения заболеваний смотрите на сайте:

**NARAN.RU**





## ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

На приеме  
у врача-консультанта  
клиники «Наран»  
Светланы Егоровой



**СЕРГЕЙ НЕТИЕВСКИЙ, продюсер, шоумен, лидер команды «Уральские пельмени»:  
«В КЛИНИКЕ «НАРАН» Я НАШЕЛ ТО, ЧТО ИСКАЛ!»**

**Вы впервые познакомились с клиникой тибетской медицины «Наран» в День всех влюбленных, 14 февраля с. г. Что привело Вас к врачам тибетской медицины?**

– Моим лечащим врачом назначили доктора Алексея Минкеева, мастера высочайшего класса. Он размял все мои косточки, все мышцы, разогнал по телу все застои и спазмы. Прописал драгоценные пилюли. Рассказал о моем состоянии здоровья, как его восстановить и что для этого нужно

клинике ничем не хуже, чем в Китае, Индии или Тибете. В какой-то степени даже лучше. Поскольку именно в «Наране» я нашел четкое объяснение и, соответственно, ясное понимание принципов и методов тибетского врачевания. Ведь здорово, когда абсолютно понятно, для чего тебе ставят иголки, и какие результаты это принесет для здоровья. Мой опыт позволяет сравнить уровень врачей тибетской медицины, работающих у нас, в российской клинике «Наран», и за рубежом. Хочу отметить, что за границей по-другому. В Китае, например, мне потрогали пульс, сказали, что печень не в порядке и молча поставили иголки. Без объяснения,

– Я вступил в зрелый возраст, когда уже нужно всерьез позаботиться о своем здоровье. Смех продлевает жизнь, но тем, кто смеется. А тем, кто делает юмор, он, возможно, даже укорачивает жизнь. Шоу-бизнес – это сильнейшие нервные нагрузки, которые не могут не отразиться на здоровье. Как избежать негативных последствий, поддерживать жизненный тонус? Тибетская медицина дает исчерпывающие рекомендации в этом плане. Ведь каждый человек хочет здоровья, гармонии, чтобы ничего не болело, чтобы легко восстанавливаться от нагрузок на работе и в быту. А стрессы, с которыми мы встречаемся в жизни, не оседали в нашем теле и не влияли негативно на самочувствие. И я рад, что «Наран» – мой надежный друг в этом вопросе. Мои коллеги из шоу «Уральские пельмени» тоже решили прикоснуться к тибетской медицине в клинике «Наран», поэтому жду-не дождусь их рассказов про иголки и банки (смеется).



«Уральские пельмени» представляют шоу-программу «Журчат рубли» в Большом концертном зале «Космос» в Москве 23, 24 апреля в 20:00 часов.

– 14 февраля привести куда-то может только любовь! (смеется). А если серьезно, то я давно увлекаюсь восточной философией, которая дала мне ответы на многие волнующие вопросы. В глубине души я, наверное, стал буддистом. Говорят, что мысли материальны. Недавно я озадачился, а нельзя ли найти практикующих врачей тибетской медицины в России, а еще лучше – в самом Екатеринбурге. Не поверите, как буквально на следующий день раздается телефонный звонок. И милый женский голос приглашает меня в екатеринбургскую клинику «Наран» получить комплексное лечение и оставить свой отзыв. Как я понял потом, мне позвонила руководитель клиники Гилян Кикеева, которая тоже оказалась одержима идеей подружиться с командой «Уральские пельмени».

**– Сергей Александрович, какие впечатления оставил у Вас визит к российскому врачу тибетской медицины?**

сделать. Я был приятно удивлен, как точно и четко определил врач диагноз по одному моему пульсу, и на каком высоком уровне находится тибетская медицина в нашей стране, какие профессионалы работают в этой области в Екатеринбурге. Теперь мы с Алексеем Валерьевичем большие друзья. Большая удача и счастье встретить такого вдумчивого, понимающего и доброго врача. Доктора с большой буквы!

**– Что Вы можете сказать о самой клинике «Наран»?**

– В «Наране» очень хорошая, теплая атмосфера, чисто, уютно и благобно. Наверное, не случайно «наран» переводится с бурятского как «солнце». Это солнечная клиника, дарящая свет, энергию и позитив. Уровень услуг здесь в



Сергей Нетиевский и доктор Алексей Минкеев

для чего, от чего и почему это делается. А в «Наране» все по-другому. Пациент получает максимум информации о своем здоровье, причинах недугов, их устранении. Нет языкового барьера, что позволяет подходить к лечению более осознанно. Осознание, в свою очередь, порождает внутренний аутотренинг. Мысли – это сильнейшее оружие, если правильно их использовать. Идет двойная отдача от лечения. Лечение происходит при взаимном доверии между врачом и пациентом. И это просто то, что надо!

**– Каких результатов Вы хотели бы добиться от лечения?**

**– Что можете посоветовать людям, которые еще не решились прийти к врачам восточной медицины?**

– Людям, которым близка и понятна традиционная медицина, таблетки, уколы и процедуры, скажу, что таблетками мы лечим следствие, а не причины. Причина болезни кроется гораздо глубже. Она заложена в негативных мыслях, в неправильном образе жизни, в том числе в нездоровом питании. Зачем пить таблетки, если неправильно питаться? А если правильно питаться – зачем тогда пить таблетки? Выход из этого замкнутого круга нашли древние врачеватели Тибета, которые предложили комплексный подход к лечению организма как единого целого. Например, если болят глаза, то надо лечить печень. Я лично убедился, что все это работает и очень эффективно.

Беседовал Бато Багдаев

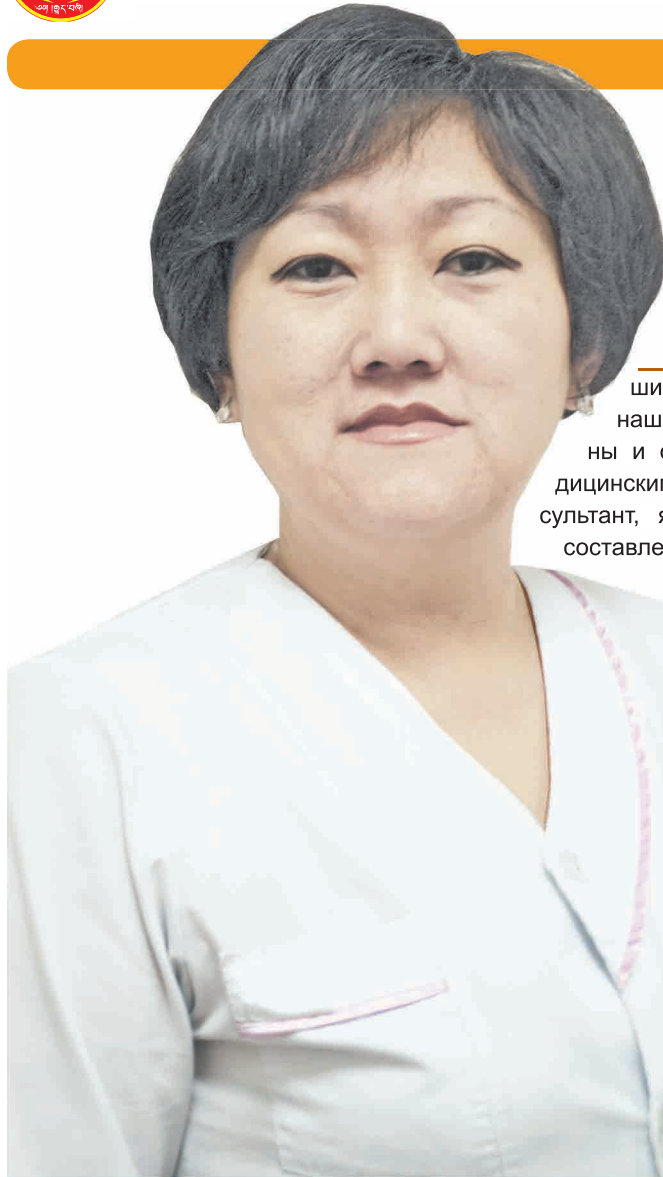




ПРАКТИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Лина Ли, главный врач-консультант клиники «Наран», г. Москва, м. Войковская

# БЕСЦЕННОЕ НАСЛЕДИЕ ДОКТОРА БАИРА ЧОЙЖИНИМАЕВА



ших экспертов – и, по мнению наших врачей, очень действенны и обладают сильнейшим медицинским эффектом. Как врач-консультант, я рекомендую эти сборы, составленные отдельно для каждого представителя трех конституций человека «ветер», «желчь» и «слизь». Подчеркиваю также, что впервые в истории тибетской медицины в России доктор Баир составил свои рецепты с учетом болезни, развивающихся

Мне выпал редкий шанс работать бок о бок с доктором Баиром Чойжинимаевым. Это счастье, что в мире есть люди по-настоящему сострадательные и сохраняющие чистоту помыслов. Возможно, им сложно жить и выживать в обществе, в котором люди озабочены лишь материальными устремлениями, но они делают свое дело, неуклонно следуют своим курсом, не сбиваясь ни на шаг.

Мне очень приятно и отраднo говорить о Баире Галсановиче. Его доброта, которая мгновенно прочитывалась людьми, успокаивала, утешала и вселяла мысль, что жизнь все-таки прекрасна, если ее украшают подобные люди. Он всегда следовал буддийским принципам, и тибетская медицина была его жизнью. Баир Галсанович умел говорить с пациентом на одном языке, быть другом, дарить ощущение родственности и защиты.

Он был экспериментатором, практиком высокого уровня. Баир Галсанович обладал не только теоретическими знаниями, но и проверял их на практике, на собственном опыте. Уникальная природа Байкала давала ему широкую возможность практики, вдохновляла на создание по-настоящему действенных рецептов. Хочу особо отметить, что и после своего ухода из жизни доктор Баир продолжает лечить людей. Его глобальная идея помочь всем людям без исключения нашла свое воплощение. Ее воплотила в жизнь его сестра, коллега, соратница, единомышленница, главный врач клиники «Наран» Светлана Чойжинимаева. Она открыла в Москве производство лекарственных сборов по рецептам доктора Баира, которые, по отзывам наших пациентов – наших луч-

ших экспертов – и, по мнению наших врачей, очень действенны и обладают сильнейшим медицинским эффектом. Как врач-консультант, я рекомендую эти сборы, составленные отдельно для каждого представителя трех конституций человека «ветер», «желчь» и «слизь». Подчеркиваю также, что впервые в истории тибетской медицины в России доктор Баир составил свои рецепты с учетом болезни, развивающихся

## СБОРЫ ДОКТОРА БАИРА ЧОЙЖИНИМАЕВА



УНИКАЛЬНЫЕ ЧАИ при простуде, климаксе, простатите и многих других заболеваниях - в фитобарах клиники «Наран» и на сайте NARANFITO.RU +7 800 500 12 98, +7 (495) 255 10 89

### СБОР «ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНЫЙ»

**Показания к применению:** алкогольная зависимость.

**Механизм действия:** способствует устранению влечения к алкоголю, устраняет симптомы абстиненции, улучшает работу мозга, печени, почек, нормализует метаболизм, предотвращает рецидивы алкоголизма, предотвращает поступления алкогольных токсинов в печень, нормализует функции печеночных клеток. Обладает легким седативным действием, снижает тревогу, беспокойство и раздражительность, восстанавливает сон.

**Состав:** смолёвка, лабазник, кукольник (чемерица Лобеля), баранец, полынь холодная, чабрец.

### СБОР «АНТИДИАБЕТИЧЕСКИЙ» ПО ТИПУ «ХОЛОДА»

**Показания к применению:** профилактика и лечение сахарного диабета у людей, принадлежащих к конституции «ветер» и «слизь».

**Механизм действия:** способствует очищению клеток поджелудочной железы от излишков жира и слизи, повышая их восприимчивость к инсулину и способность поглощать глюкозу из крови. Оказывает благотворное влияние на поджелудочную железу.

**Состав:** топиамбура корни, гранат, перец длинный, бузины цветки, имбиря корень, софора желтоватая, борец разнолистный, тмин обыкновенный, девясила корни, каменная соль, корица и др.



Впервые в истории бурятской традиции тибетской медицины доктор Баир Чойжинимаев составил рецепты с учетом конституциональной принадлежности человека («ветер», «желчь», «слизь») и развития болезней по типу «холода» и «жара». Его фитосборы имеют сегодня успех не только у пациентов клиники «Наран», но и у всех интересующихся тибетской медициной. Это чрезвычайно эффективные средства при простудных заболеваниях, сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, болях различной этиологии, нарушениях работы ЖКТ, желчнокаменной болезни и гепатитах, патологиях почек, патологиях женской и мужской половой сферы.

Баир Чойжинимаев

### «ЖИВАЯ» ТРАВА БАЙКАЛА

Я родился и вырос у берегов священного озера Байкал, самого чистого и прекрасного в мире. В самые трудные времена мои предки не покидали этих благословенных мест, поскольку озеро кормило, охраняло и лечило. Намоленная волшебная земля всегда рождала чудодейственные целительные травы, о которых рассказывают предания.

Этими «живыми» травами – шлемником байкальским, зверобоем, аиром, горечавкой, бузиной, кашкарой, девясилом и сотнями других трав – бурятские знахари и шаманы издавна лечили смертельные недуги.

Я лично собирал травы, изучал их свойства, правила сбора и заготовки по немногочисленным в те времена источникам, а больше всего – у тибетских лам-лекарей, в совершенстве постигших эту науку. Оказалось, что простенькие и незаметные растения обладают мощными иммуностимулирующими, противовоспалительными, регенерирующими и кровоочистительными свойствами.

### ОТЗЫВ ПАЦИЕНТА

Ольга М., 56 лет, г. Москва

С удовольствием расскажу о том, как приобрела по рекомендации врача-консультанта Лины Львовны Ли «Отвар, очищающий печень и желчный пузырь» (Сбор желчегонный № 1) по рецепту доктора Чойжинимаева. У меня проблемы с печенью и желчным пузырем и еще ряд сопутствующих заболеваний. После курса лечения отваром чувствую себя хорошо, даже удивительно: нормализовалась работа кишечника, исчезла горечь во рту, повысился аппетит, появилось хорошее настроение и надежда на полное выздоровление. Как хорошо не болеть! Спасибо вам, «Наран» за потрясающие результаты в лечении человека, о которых вы не кричите на каждом углу, а делаете свое дело серьезно и достойно, спасибо за теплое участие, человечность и профессионализм. Это в наше время дорогого стоит.





НАСТАВЛЕНИЕ БУДДИЙСКОГО МОНАХА



# ЗОРИГТО-ЛАМА, астролог-зурхайчи КАК УБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГО ТЕМПА ЖИЗНИ

физической активностью и отсутствием вредных привычек. В этот образ, прежде всего, надо включить покой ума, или контролируемые эмоции, подкрепленные трезвым разумом. Это основа полноценного здоровья, которая во многом определяет наш успех и благополучие в жизни.

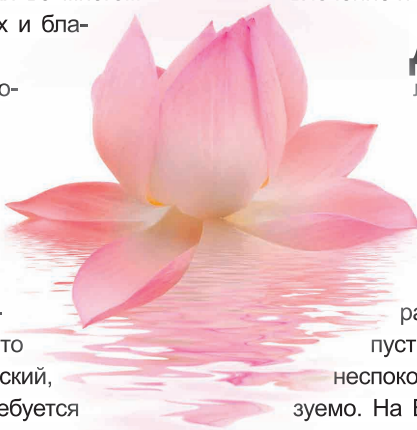
Иначе говоря, здоровый человек определяется двумя критериями – психология и физическое тело. Из этих двух самым сложным процессом сохранения здоровья принято считать психологический, так как для этого требуется борьба с собственными пороками, такими как привязанность, привычка, гнев, обида и т.д. Во многом эти отрицательные черты, живущие в нас, отражаются во взаимоотношениях с окружающими нас людьми, от которых, кстати, мы во многом зависим. В буддизме это называется законом взаимозависимости. И мы с вами можем наблюдать: построение позитивных взаимоотношений с родными и близкими людьми является основой нашего здоровья. Но, разумеет-

ся, этим не заканчивается наше выздоровление. Дальнейший путь лежит через анализ собственного режима жизни. Это правильное питание, высыпание, физическая активность, эмоциональное отвлечение и гигиена.

Для многих, на первый взгляд, все эти правила для применения в повседневной жизни с кучей разных дел и планов. Но если все же проникнуться решимостью и твердым убеждением следовать им, расписав для себя график, пусть даже и мешающий и так беспокойной жизни, то все реализуемо. На Востоке говорят: «Есть желание – много способов. Нет желания – много поводов».

Хочу отметить важность внутренней гармонии. Ведь счастье – это не внешние вещи, это состояние покоя ума, которого мы все в глубине души желаем. Будьте здоровы и счастливы!

*Мантра Будды медицины*  
Даждята ом беханзе беханзе маха беханзе беханзе рандза самутгати сууха



КЛИНИКА «НАРАН» РЕКОМЕНДУЕТ  
**ЧАЙ «ВЕТЕР»**



**УНИКАЛЬНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПО ТИБЕТСКОЙ РЕЦЕПТУРЕ**

**Показания к применению:** синдром хронической усталости в любом возрасте, различные нарушения сна, стрессы, одышка, состояния смятения ума и депрессии.

**Механизм действия:** способствует улучшению памяти и мозгового кровообращения, обладает успокаивающим действием на нервную систему, нормализует работу сердца и сосудов, приводит в равновесие возбужденное состояние ума, снимает напряжение, устраняет негативную эмоциональность, способствует устранению фобий (страхов), неуверенности в себе и чувства неудовлетворенности.

**Состав:** имбирь, миробалан хебула, тмин, боярышник (листья и плоды), пустырник, малина (листья и плоды), чабрец, шалфей, ромашка, перец длинный, шиповник, бадьян.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ

## ЛЕЧЕНИЕ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ БЕЗ ОПЕРАЦИИ!

Межпозвонковая грыжа – определенная стадия развития дегенеративного процесса в позвоночнике, при котором происходит выпячивание диска с последующим разрывом фиброзного кольца и смещением или вытеканием пульпозного ядра.



### ПРОЦЕДУРЫ, ВОЗВРАЩАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕФОРМИРОВАННОМУ ПОЗВОНОЧНИКУ

- точечный массаж, регулирующий энергетику организма, гармонизирующий возмущенные или недостаточные природные конституции;



- иглоукалывание, которое способно без задержек снимать болевой синдром, расслаблять спазмированные мышцы, высвобождая зажатые позвонками нервные окончания;



- компрессы Хормэ, ликвидирующие застойные процессы в позвоночнике и восстанавливающие его лабильность и др.



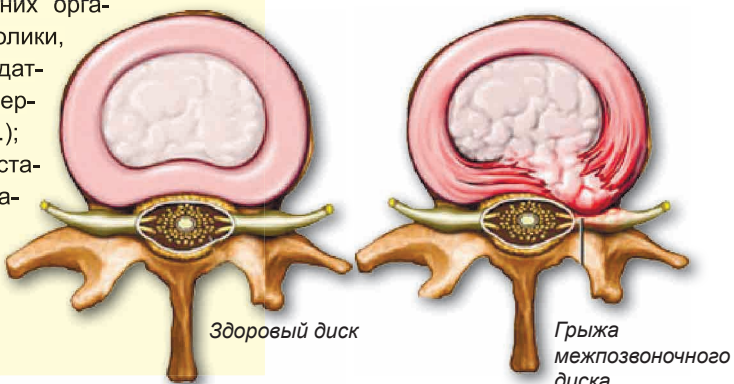
- применение тибетских фитосборов

### СИМПТОМЫ ГРЫЖИ ДИСКОВ

спазмы мышц; нарушение кровообращения; отек участка спины с дисковой грыжей; сколиоз, кифоз; уплотнение хрящевых дисков; асимметрия тела; головные боли и перепады АД (из-за деформации дисков в шейной области); дискомфорт при дыхании (вследствие наличия грыжи в грудном сегменте); проблемы с функционированием отдельных внутренних органов (почечные колики, заболевания придатков, кишечника, сердечные боли и т.п.); парез, в тяжелых стадиях – парализация конечностей.

### ПРИЧИНЫ

Значительные физические нагрузки при привычной гиподинамии; «холод» почек и сопутствующее длительное охлаждение организма, в том числе избыточное употребление «холодных» продуктов (сахар, йогурт, термически не обработанные фрукты и овощи); энергетическое возмущение «слизи» и лишний вес; неравномерная нагрузка на спину; падение, ушиб; сколиоз; плоскостопие и др.



### ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖИ ДИСКОВ

Тибетская медицина обладает многовековыми знаниями и бережно сохраненными практическими навыками для того, чтобы избавить больного от беспокоящих болей, мышечных спазмов и сопутствующих грыже заболеваний. Комплексность подхода врачей тибетской медицины клиники «Наран», в частности, заключается в сочетании внешних (воздействующих на организм через кожу) методов лечения с коррекцией пищевых привычек, образа жизни и фитотерапией. Дисковая грыжа позвоночника на ранних этапах ее развития хорошо лечится с помощью специальных фитосборов. Они успокаивают нервную систему, благотворно действуют на сами нервные корешки и изгоняют лишнюю слизь.

Владислав Лян, врач клиники «Наран», м. Юго-Западная

## ВОПРОС – ОТВЕТ

**?** Здравствуйте! Можно ли полностью вылечить синдром раздраженного кишечника? Я занимаю руководящую должность и испытываю большой дискомфорт на фоне этого заболевания. Нервничаю. Обращалась к врачам официальной медицины – принимала сульфасалазин, а теперь гормоны. Прекращаю принимать их – все возвращается на круги своя. Заранее благодарю за ответ.

Елена Т., Москва

## КОГДА КИШЕЧНИК РАЗДРАЖЕН

Синдром раздраженного кишечника (медвежья болезнь) – психосоматическое расстройство, при котором мгновенной реакцией на внешний раздражитель является жидкий стул.

Симптомами являются неотложные позывы на дефекацию, понос с примесью непереваренной пищи, желчи, крови, чувство жжения и боли в кишечнике. Чувствительный кишечник, болезненно реагирующий даже на самые обычные ситуации, не говоря уже о стрессах, имеют эмоциональные и ранимые люди конституции «ветер» и смешанного типа «ветер-желчь». Симптомы медвежьей болезни обычно возникают на фоне нервного истощения, травмирующих событий (смерть близких, развод, потеря работы).

Основной причиной синдрома раздраженного кишечника являются сбои в работе нервной системы (жизненного начала «ветер»). Психосоматическое расстройство возникает в результате подавления негативных эмоций. Не находя выхода, они повышают возбудимость вегетативной нервной системы, это выражается в неконтролируемой дефекации, выбросу желчи в кишечник, что вызывает сильное внутреннее воспаление кишечника от присутствия щелочной желчи. На стенках кишечника образуются эрозии и язвы, нарушаются процессы тканевого обмена,

всасывания питательных веществ и пищевая масса, не переварившись, с элементами крови и слизи выбрасывается наружу. Это и вызывает сильное раздражение: боли в животе, вздутие, поносы и запоры. Если диспепсию не лечить, в дальнейшем стул приобретает вид кровавистой слизи. Это признак того, что слизистая оболочка кишечника воспалена и лопаются кровеносные сосуды.

## КАК ЛЕЧИТЬ?

Врачи клиники «Нарана» советуют изменить образ жизни и питания согласно природной конституции пациента и устранить главную причину болезни – возмущение «ветра» и «желчи». Снять эмоциональную нестабильность, успокоить нервную систему, устранить воспаление слизистой кишечника, нормализовать микрофлору и секреторную деятельность ЖКТ поможет комплексное лечение клиники «Нарана». В методику лечения входят: прием натуральных тибетских фитопрепаратов, являющийся одним из обязательных пунктов в комплексном лечении. Так как оказыва-

ет эффективнейшее воздействие изнутри организма. И, конечно, применяются внешние процедуры: иглоукалывание, моксотерапия, точечный массаж, стоун-терапия и др.

В целях профилактики в домашних условиях рекомендуется регулярно принимать валериану, пустырник, мяту, настойку пиона – в зависимости от того, что лучше подходит пациенту. При частых приступах диареи поможет чай из листьев или корней бадана, причем последний обладает более сильным действием. Также можно есть такие вяжущие продукты, как айва, гранат, черемуха, облепиха, хурма. При спазмах кишечника и упорных запорах полезны клизмы с льняным маслом. Есть следует часто – чаще 4–5 раз в день, и понемногу, избегая жареного и жирного, сырых фруктов и овощей. Пища должна исключать грубые, трудно перевариваемые компоненты (грибы, например), лучше тщательно измельчить ее перед употреблением. Полезны каши из овсяной и гречневой крупы на воде с небольшим добавлением специй, пюре, черствый хлеб. Если с каловыми массами выделяется много слизи, полезно натощак ежедневно пить стакан горячей воды с щепоткой имбиря и двумя столовыми ложками меда.



Отвечает **Светлана Лхасаранова**, врач-рефлексотерапевт, член Международной Ассоциации врачей тибетской медицины.

Окончила Астраханский государственный медицинский институт, в дальнейшем получила специализации по рефлексотерапии и терапии.

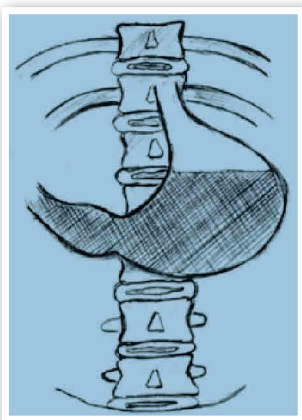
Окончила курсы по рефлексотерапии при Астраханском государственном институте. Специалист по иглоукалыванию, фитотерапии.

## АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

## ГАСТРОПТОЗ, ИЛИ ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА

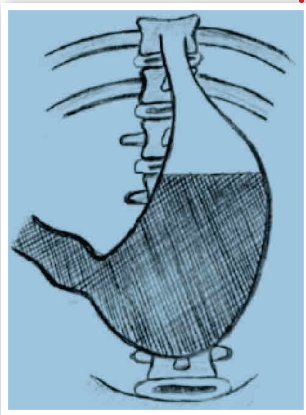


У женщин вследствие опущения желудка происходит давление на нижележащие органы: кишечник, мочевой пузырь, матку и яичники. Менструальный цикл болезненный и нерегулярный. Если наступает беременность, то заканчивается выкидышами. Развивается бесплодие и заболевания мочеполовой сферы, беспокоят запоры, геморрой.



Желудок в норме

Причины опущения желудка:



Опушение желудка

Подъем и ношение тяжестей.

Регулярные переедания

Травмы в области живота и спины

Удаление нижележащих органов (матки и др.)

Кифоз грудного и поясничного отделов позвоночника

Тяжелые затяжные роды, крупный плод

У мужчин при гастроптозе наблюдаются явления простатита, уретрита, хронические запоры. С возрастом потепенно развивается увеличение (гипертрофия) простаты (аденома предстательной железы), частые мочеиспускания, недержание мочи.



## Симптомы

Отрыжка, вздутие и урчание в животе, тяжесть в желудке после еды, дурной запах изо рта, длительные запоры, необъяснимая худоба, частое мочеиспускание, отвращение к пище или, наоборот, волчий аппетит, у женщин – нарушение менструального цикла, миома матки и др.

## ИЗ ПРАКТИКИ ВРАЧЕЙ «НАРАНА»:

На приеме Валерия М., 19 лет. Жалобы на болезненные месячные и на их отсутствие в течение двух месяцев. Врачи назначили ей лечение (гормональные препараты в том числе), что не привело организм девушки в нормальное состояние. В ходе опроса врач тибетской медицины выяснил, что Валерия переставляла мебель в своей комнате одна, что явилось причиной опущения желудка. Через несколько сеансов комплексного лечения и приема фитострогенных сборов у пациентки исчезли признаки олиго-альгодисменореи, восстановился менструальный цикл и исчезли все признаки гастроптоза.

Ардан Лубсанов, врач клиники «Нарана», г. Москва, м. Таганская

На приеме Игорь Т., 12 лет. Мама рассказала, что после первых же трех занятий тяжелой атлетикой ребенок стал часто вставать ночами, ходить в туалет по-маленькому. Его беспокоили запоры, вздутие живота, тошнота. Обследовал уролог – все в норме, сделали УЗИ – патологий не нашли. Обследовав Игоря, я обнаружил опущение желудка сантиметром на 10. После пяти сеансов комплексного лечения у мальчика проявления гастроптоза исчезли.

Данир Паланов, врач клиники «Нарана», г. Казань, ул. Чистопольская, 72

ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ НА НАЛИЧИЕ ГАСТРОПТОЗА В КЛИНИКЕ «НАРАНА» ТЕЛ. 8-800-500-12-98



СИЛОЙ ОТНИМАТЬ ПРИНАДЛЕЖАЩЕЕ ДРУГИМ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



НОВОСТИ

**НОВЫЕ КНИГИ**

**СВЕТЛАНЫ**

**ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ!**

В феврале 2015 года вышла в свет книга «Великая мудрость Востока. Афоризмы, которые изменят вашу жизнь». В книге опубликованы афоризмы Хамбо-ламы Даша-Доржо Этигэлова, главы Буддийской традиционной Сангхи России Хамбо-ламы Дамбы Аюшеева и др.



Из книги:

**ХАМБО-ЛАМА ЭТИГЭЛОВ**

*Уважайте жизнь многочисленных живых существ, обитающих в водном пространстве, на земле и под землей. Помните, что нарушая их жизненное пространство, вы наносите вред не только самой среде их обитания, но и косвенно накапливаете индивидуальную негативную карму.*

Книгу можно приобрести в фитобарах клиники «Наран». Тел. 8 800 500 12 98

В марте 2015 года в издательстве «Питер» (г. Санкт-Петербург) вышла книга к.м.н. Светланы Чойжинимаевой «Тибетская медицина: единство тела, разума и духа».



Из книги:

«...Дыхательные упражнения для снятия стресса.

1. Полной грудью вдохните свежий воздух, считая (если возможно) до 10–15 секунд.
2. Задержите дыхание без напряжения.
3. Выдохните также за 10–15 секунд.

Спрашивайте книгу в книжных магазинах России.

**В ФИТОБАРЕ КЛИНИКИ**

**КОКОСОВОЕ МАСЛО**

**Кокосовое масло** – незаменимый продукт для представителей конституции «желчь», оно мгновенно превращается в энергию, не накапливаясь в тканях, как тугоплавкий животный жир. Кокосовое масло полезно спортсменам, людям, занятым тяжелым физическим трудом, людям преклонного возраста, для женщин климактерического периода стимулирует обмен веществ, улучшает кишечную флору, не дает нагрузку на печень, увеличивает иммунную защиту организма,



защищает сердечно-сосудистую систему от погрешностей питания.

**Кокосовое масло** - эффективное средство для ухода за кожей лица, тела и волосами. Делает кожу красивой, здоровой, нежной, гладкой и упругой. Укрепляет и питает волосы, придает им блеск, красоту и мягкость.

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: [NARANFITO.RU](http://NARANFITO.RU)

**ЭТО ВАЖНО**

**О ВКУСАХ**

**СПЕЦИИ** — добавляют в еду, чтобы усилить вкус, сделать его сладким, соленым или острым. Соль, сахар, сода, уксус, лимонная кислота, дрожжи и алкоголь — вот настоящие специи!

**ПРИПРАВА** — более широкое понятие. В ее составе могут быть и специи, и пряности. Например, когда мы заливаем грибы сметаной — сметана будет считаться приправой. К семейству приправ относятся все соусы, кетчупы, сухие смеси пряностей и специй.

**ПРЯНОСТИ** — это ароматные листья, коренья, плоды. Они придают пище жгучий, терпкий или горький вкус, подавляют рост и развитие бактерий, активизируют вывод шлаков из организма. К пряностям мы относим и некоторые огородные растения (лук, чеснок и др.) и зелень.

**СОУСЫ** – жидкая приправа к основному блюду и/или гарниру. Соусы придают более сочную консистенцию блюдам и повышают их калорийность. Распространённые соусы: кетчуп, майонез, соевый соус, бешамель, ткемали, сацебели, сальса, рыбный соус, чесночный соус, грибной соус.

Более подробно — в новой книге Светланы Чойжинимаевой

**«ХУДЕЕМ ПО-ТИБЕТСКИ ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО. КАК СБРОСИТЬ ВЕС ВКУСНО И БЕЗ ДИЕТ»**



**ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ**

**СЛУШАЙТЕ ПЕРВОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ИНТЕРНЕТ-РАДИО «NARAN FM» НА САЙТЕ NARAN.RU**

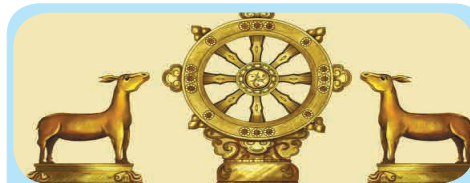


Идейный вдохновитель Светлана Чойжинимаева  
Гл. редактор Naran FM Алдар Дондоков  
Радиожурналист Айса Кипкеева

**Задавайте вопросы врачу в прямом эфире!**

**+7 (800) 500-1298**

**Мы расскажем всю правду о здоровье!**



**ТИБЕТСКИЙ АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ АПРЕЛЬ 2015 ГОДА**

**Благоприятные дни для стрижки волос**

2, 3, 8, 11, 12, 15, 16, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 29

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

**Благоприятные дни для поездок**

2, 8, 11, 13, 14, 16, 19, 21, 25, 27, 28

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

**Благоприятные дни для приема лекарств**

2, 3, 15, 19, 26, 27, 30

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

**«Дни Будды»**

4, 14, 18, 26, 28

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

**СЛОВАРИК**

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основой которой являются три жизненных начала (конституции, доша) «ветер», «желчь» и «слизь».



Представитель конституции «ветер»

Представитель конституции «желчь»

Представитель конституции «слизь»

В здоровом теле регулирующие системы «ветер, желчь и слизь» уравновешены. Переизбыток одного доша вносит дисбаланс в работу организма, что приводит к различным специфическим расстройствам и заболеваниям. Итак, «ветер, желчь и слизь» пребывают как потенциальные причины болезней, пока в них нет изменений. Как только равновесие между ними нарушается, это приводит к болезням.

«Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делаются сутью болезней («Чжуд-Ши», Тантра Объяснений).





# NARANFITO.RU

## ТИБЕТСКИЕ ФИТОСБОРЫ - ЛУЧШИЙ ВЫБОР

тел.: +7 (800) 775 52 62,  
+7 (495) 255 10 89,  
+7 (985) 641 83 69

Курьерская доставка по Москве,  
наложенный платеж по России

Скидка 10%



### ПИЛЮЛИ «ВЕЛИКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ»



**Механизм действия:** стимулирует кроветворение, повышает уровень гемоглобина в крови, усиливает ферментативную активность, предупреждает развитие опухолевых процессов, нормализуют менструальный цикл.

**Состав:** дудник китайский (корень), ремания клейкая (корень), кодонопсис мелковолокнистый (корень), атрактилодес крупно-головый (корневище), солодка голая (корень) и др.

**Показания к применению:** синдром хронической усталости, в послеоперационном и послеродовом периоде (в том числе в период грудного вскармливания), после кровопотери, в качестве средства неспецифической профилактики онкологических заболеваний.

## УНИКАЛЬНЫЕ ФИТОСБОРЫ ДОКТОРА БАИРА ЧОЙЖИНИМАЕВА



Баир Чойжинимаяев, доктор тибетской медицины, основатель клиники «Наран», фитотерапевт, оставил всем нам драгоценные рецепты, scrupulously следуя которым клиника «Наран» выпускает серию уникальных лекарственных сборов. Это чрезвычайно

эффективные средства при простудных и сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, болях различной этиологии, нарушениях работы ЖКТ, желчнокаменной болезни и гепатитах, патологиях почек, женской и мужской половой сферы и др.

### Сбор «Гипертонический»

**Показания к применению:** гипертоническая болезнь 1-2 степени, артериальная гипертензия, атеросклероз и другие заболевания сердечно-сосудистой системы с повышенным артериальным давлением.

**Механизм действия:** способствует понижению артериального давления, расширяет периферические сосуды, обладает спазмолитическим действием, успокаивает нервную систему, улучшает работу сердца, уменьшает или устраняет головную боль, шум в ушах, головокружение, боли в области сердца, связанные с повышением артериального давления.

**Состав:** шикша, шлемник байкальский, панцерия, мордовник, сагаан дали, мускат, чабрец.

### Сбор «Полифитохол»

**Показания к применению:** уменьшение оттока желчи по желчевыводящим путям, изменение состава желчи с предрасположенностью образования камней.

**Механизм действия:** обладает желчегонным, умеренным противовоспалительным и спазмолитическим действием.

**Состав:** мяты перечной листья, крапива, бессмертник, пижмы цветки, солодки корень, шиповника плоды.

## Джем «Чьяванапрашам» – легендарный «бальзам бессмертия»



**Настоящий эликсир молодости и жизни** из Южной Индии. С глубокой древности поддерживает здоровье, силу и долголетие, защищает от инфекций и заболеваний.

**Основа продукта:** мякоть индийского крыжовника Амла – самого богатого источника витамина С в природе. Среди ингредиентов более 40 целебных растений. Богат витаминами (аскорбиновая кислота, каротиноиды, флавоноиды, витамины В) и микроэлементами (кальций, серебро, железо, магний, фтор, йод, кремний, литий, марганец).

Прекрасное тонизирующее и антистрессовое средство, повышает энергию, питает мозг и улучшает память.

Полезен при простудных заболеваниях, гриппе, ревматизме, стрессе, пневмонии, астме, одышке, лихорадке, болезнях сердца и т.д.

Помогает больным туберкулезом с различными формами.

Улучшает кожу лица – питает, придает естественный блеск и сияние, борется с бактериальными инфекциями.

Способствует росту здоровых и прочных волос, укреплению костей, зубов и ногтей.

Приводит иммунную систему в равновесие, обостряет все органы чувств.

Помогает организму бороться с процессом старения.

Тонизирует мышцы и улучшает функции суставов.

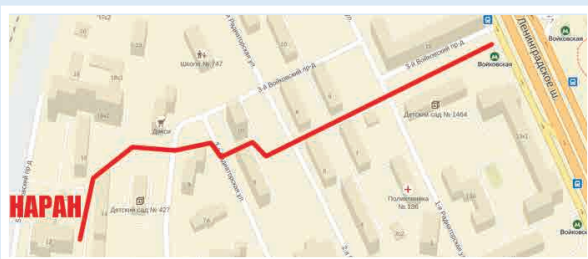
Нейтрализует последствия радиотерапии и химиотерапии при онкологических заболеваниях.

**Для любого возраста – от детей до стариков!**  
Спрашивайте в фитобаре клиники или заказывайте  
в интернет-магазине **NARANFITO.RU**

тел.: +7 (495) 225 10 89, +7 (985) 641 83 69

# МЫ РАБОТАЕМ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ ЖИЗНЬ!

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



**м. «Войковская», платформа «Ленинградская»**  
Первый вагон из центра. За стеклянными дверями налево по переходу. На улицу выход направо. Смотрите указатель в переходе  
5-й Войковский проезд, д. 12,  
**Запись на консультацию:**  
(495) 374-73-92, (800) 500-12-98



**м. «Юго-Западная»**  
Последний вагон из центра, выход направо, серая высотка с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»  
просп. Вернадского, д.105, к. 4  
**Запись на консультацию:**  
(495) 374-69-31, (906) 758-28-11



**м. «Красные Ворота»**  
Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипломатии МИД России  
Большой Козловский пер., д. 4  
**Запись на консультацию:**  
(495) 374-69-25, (903) 288-81-80



**м. «Таганская»**  
м. Таганская кольцевая, выход направо, прямо до церкви Николая Чудотворца, от нее налево, вниз по 5-му Котельническому пер., Клиника находится по правую руку от музея «Бункер-42». Вход со стороны Москвы-реки.  
5-й Котельнический пер., д. 12  
**Запись на консультацию:**  
(495) 120-11-31, (800) 500-12-98

## КЛИНИКА «НАРАН» – 26 ЛЕТ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЗ ХИМИИ, ГОРМОНОВ И ОПЕРАЦИЙ

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

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

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

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

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

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

Газета выходит 1 раз в месяц

Некоторые фотоматериалы взяты из открытых источников в интернете

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

<http://www.redstarp.ru>

E-mail: [kr\\_zvezda@mail.ru](mailto:kr_zvezda@mail.ru)

Заказ № 1367 - 2015 Тираж 150 000 экз.

Подписано в печать 20.03.2015 года.

Цена свободная