



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

Нам – 19 лет!

### ВРАЧ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ — КАРМИЧЕСКИЙ ВЫБОР

Прочная репутация и заслуженный авторитет клиники «Наран» в течение почти двух десятилетий, безусловно, заслуга нашего большого и дружного коллектива. В семи филиалах клиники работают около 90 врачей. Это цельные и благородные люди, не только преданные своей нелегкой профессии медицинского работника, но и с самого начала предопределившие свой кармический путь — врача тибетской медицины. В большинстве своем они родом из Калмыкии и Бурятии, уже несколько веков являющихся колыбелью тибетской медицины в России. С детства у них перед глазами был пример тибетских лекарей — эмчи-лам: гуманных, сострадательных и бескорыстных. Именно такие качества присущи истинному врачу согласно древнему тибетскому трактату «Чжуд-Ши». Кроме того, он должен обладать не только обширными терапевтическими познаниями, но и способен критически оценивать свою деятельность, с одинаковой любовью относиться к хорошим и дурным людям, больных беречь как собственных детей, а учителям своим внимать с величайшим благоговением.

Без ложной скромности хочу сказать, что традиции клиники полностью соответствуют этим древним постулатам. Мы никому и никогда не отказываем в помощи, консультации наших врачей абсолютно бесплатны, существуют значительные скидки для разных социальных категорий населения. Вся система лечения полностью построена только на индивидуальном подходе к каждому пациенту.

Особым почетом и уважением пользуются в клинике наши учителя и коллеги, отдавшие служению тибетской медицине многие годы: Бай Бо Майлас, Сергей Ким, Зарема Боранукова, Петр Сергушкаев, Олег Билдушкин, Светлана Мучаева, Эрдни Тюндеев, Лидия О니кова и другие. Все наши молодые врачи обучаются при учебно-методическом центре клиники, регулярно проходят стажировку в Монголии, Индии и Тибете.

Успехи клиники «Наран» в лечении таких сложных недугов, как заболевания кровеносной системы, бронхиальная астма, сахарный диабет, ревматоидный артрит, гипертония, рассеянный склероз и т.д. все больше привлекают к себе внимание самых широких слоев населения. Об этом говорит и тот факт, что тысячи наших пациентов из России, дальнего и ближнего зарубежья вновь и вновь возвращаются к нам за помощью, приводят на лечение друзей, знакомых и близких.

Для специалистов с медицинским образованием тибетская медицина представляет широчайшие профессиональные возможности — это дело, которому можно посвятить всю свою жизнь. Ведь в трактате «Чжуд-Ши» сказано, что «подлинный врач тибетской медицины всегда пожинает достойные плоды: влияние, богатство, радость и покой».

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,  
к. м. н.



Иосиф Кобзон:  
«КЛИНИКЕ «НАРАН»  
ДОВЕРЯЮТ И ВЕРЯТ!»

Читайте на стр. 3

ОСЕННЯЯ СКИДКА  
В «НАРАНЕ»!

ДО 20%

на сеансы  
комплексного лечения

**Дорогие друзья!**

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

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

# БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ — «ЦАРЯ, ВОССЕДАЮЩЕГО НА ТРОНЕ»



**По статистике, за последние годы частота сердечно-сосудистых заболеваний в России выросла почти в три раза. Как работает сердце, почему оно болит, отчего ему бывает плохо? Еще несколько веков назад тибетские врачеватели, основываясь на собственном опыте, а также на знаниях китайской и индийской медицинских наук, разгадали эти тайны. О том, как сегодня в клинике «Наран» используют эти драгоценные знания, чтобы остановить наступление болезни века — инфаркта — рассказывает главный врач филиала клиники на «Проспекте Вернадского» Батор ЦЫРЕНОВ:**

Знакомая картина: машина скорой помощи у вашего подъезда и посеревшее, искаженное болью лицо соседки на носилках... «Плохо с сердцем» — это едва ли не каждая третья запись в журналах дежурных медсестер на станциях скорой помощи. Почему болит сердце, как его лечить? А главное, как предотвратить развитие болезни?

В средневековом тибетском медицинском трактате «Чжуд-Ши» сердце называют «царем плотных органов, восседающим на троне». Напомним, что термином «плотные органы» обозначают в тибетской медицине сердце, печень, легкие, селезенку, поджелудочную железу и почки, а «полыми» являются желудок, желчный пузырь, толстая кишка, тонкая кишка, мочевого пузырь. Главными причинами болезней сердца авторы трактата считают волнение, горе, голод, бессонницу и сильный гнев. Также сердце ассоциируется с радостью и огненной стихией. Радость лечит сердце, сказано в «Чжуд-Ши». Но излишняя радость может и повредить человеку: «потому что всякое лекарство должно иметь свою меру и свой срок».

К сожалению, современному человеку, живущему в мегаполисе, крайне трудно избежать сильных эмоций — тревоги, волнений, раздражения, гнева, всплесков радости, психологических и эмоциональных перегрузок. В каждодневных стрессах большого города наше сердце быстро и незаметно изнашивается. Несбалансированный образ жизни и неправильное питание, злоупотребление спиртным и курение, неумение расслабляться и отдыхать лишь усугубляют ситуацию. Сердечно-сосудистая система отличается высокой чувствительностью, недаром же сложились выражения: «сердцем чувствую», «чувет мое сердце». Способность сердца мгновенно реагировать на внутренние и внешние раздражители, в том числе и на наши эмоции, объясняется его тесной связью с центральной нервной системой. Сердце и питающие его крупные сосуды снабжены богатой сетью высокочувствительных нервных окончаний. Они чувствительны, в частности, к появлению в крови особых биологически активных веществ — катехоламинов (адреналина и норадреналина), которые усиленно вырабатываются в моменты психических перегрузок и оказывают возбуждающее действие (недаром адреналин называют гормоном страха), активизируют функции всех систем организма, как бы подстегивают его.

Волнение, тревожное ожидание, необходимость ответных действий также вызывают интенсивную продукцию

катехоламинов. Сердечно-сосудистая система принимает сигнал ЧП и перестраивается на иной режим работы. Усиливаются сокращения сердца, возникает спазм коронарных сосудов, повышается артериальное давление. Это может сопровождаться неприятными ощущениями, чувством стеснения в груди. Подобные явления наблюдаются иногда у вполне здоровых людей — особенно у чрезмерно впечатлительных, возбудимых (обычно это люди конституции Ветер). Как правило, в действие быстро вступают приспособительные, компенсаторные механизмы, и спазм снимается, нормализуется артериальное давление, неприятные ощущения проходят.



*Сергей в 21 год выглядел старшим ровесником. При росте 1,83 м он весил около 100 кг. Сказывались изнурительные тренировки на силовых тренажерах в течение двух лет. Вначале молодой человек хотел избавиться от худобы, но затем это стало чем-то вроде навязчивой идеи. Мышечная масса росла, а Сергея стало преследовать чувство тревоги, страх, внезапно «заходила» сердце, накатывал холодный пот. Нервные и физические перегрузки привели к тому, что юноша стал бояться смерти. С трудом заставлял себя зайти в метро, где с ним даже случались обмороки. Родные привели его в «Наран», где с помощью коррекции питания, мер по снижению веса, массажа, снимающего мышечный спазм, и препаратов, стабилизирующих нервную систему, юноша обрел веру в себя и безмятежное состояние духа.*

Однако постоянные «удары» по сердцу, а особенно сильные потрясения, могут привести к развитию хронических сердечно-сосудистых заболеваний.

Наиболее опасными из них являются инфаркт — очаг омертвления в органе, развивающийся из-за прекращения кровоснабжения при спазме

или закупорке кровеносного сосуда, а также инсульт — внезапное расстройство функций головного мозга, вызванное нарушением кровоснабжения.

Чтобы не довести до худшего развития событий, людям-Ветрам, особенно в преклонном возрасте, следует больше отдыхать, избегать длительного нервного и физического перенапряжения. В особую группу риска входят желчные и гневливые, напористые и привыкшие добиваться своего любыми методами люди, принадлежащие конституции Желчь. Стрессы, неправильное питание, алкоголь и неумение держать свои эмоции в узде ведут к накоплению «грязной» и вязкой крови, которая является катализатором болезни.



на работу сердца. Простуду, ОРВИ и другие инфекции нужно вовремя лечить, потому что они нередко дают осложнения на сердце и мозг.

Если у ребенка слабое сердце, ему противопоказаны сильное волнение и стресс, спортивные нагрузки. Все это может вызвать приступ тахикардии и даже остановку сердца.

Вызвать сбой в работе сердца или за грудинную боль (ее воспринимают как боль в сердце) как у детей, так и у взрослых может также остеохондроз, заболевания печени, желчного пузыря, ревматизм. Поэтому все недуги необходимо вовремя диагностировать и правильно лечить.

К примеру, стресс, неправильная осанка и переохлаждения, как правило, проявляются напряжением мышщ шейно-грудного отдела позвоночника и отдаются колющими или ноющими болями в области сердца. Поднимите левую руку и пальцами правой руки слегка надавите на область, которая находится чуть ниже подмышечной впадины (по ходу нерва от позвоночника). Если появляется болезненное ощущение, не исключено, что в сбоях работы сердца и болях виноваты сутулость, искривление позвоночника или остеохондроз.

В «Наран» обратилась 65-летняя Инна Ивановна. Измученная «сердечными» болями и бесконечными лекарствами, которые ей прописывали в поликлинике, она пришла к нам по рекомендации соседки. При обследовании у нее выявлены сильные корешковые боли, характерные для остеохондроза грудного отдела позвоночника. Электрокардиограмма отклонений в работе сердца не обнаружила. Проведенное лечение методами глубокого массажа, иглоукалывания, прогревания полыньными сигарами дало хорошие результаты. Исчезли «сердечные» боли и онемение в руке, нормализовался сон.

Древние врачеватели выделяли семь видов сердечного недуга, которые делились на болезни «жара» и «холода». Симптомами «жара» являются боли в грудной клетке, отдающие в левую руку, ощущение

жара и стеснения в груди, сердцебиение, повышенная возбудимость и раздражительность, горький привкус во рту.

Симптомы «холода» следующие: затрудненное дыхание, аритмия, тошнота, тяжесть в груди, страх, бессонница, сонливость, головокружение.

Раньше лечили с помощью натираний маслами, многокомпонентных пилюль, некоторые рецепты которых описаны в «Чжуд-Ши» (например, пилюли из борца Фишера, миробалана хебула, мускуса, костуса, ферулы, аира, мускатного ореха, смолы вагники и паточки), а также использовали прижигания точки в яремной ямке и точки седьмого позвонка, «точки сверху и сбоку сердца». Впрочем, каждый из семи видов болезней сердца лечили определенным способом, например, назначали кровопускание при «переполнении сердца кровью», а при «затемнении сердца», вызванном накоплением в сердце жидкости и слизи, вызывали рвоту и поили специальным отваром.

Сегодня кладезь знаний, накопленных веками, взяли на вооружение врачи клиники «Наран». За два десятилетия разработаны эффективные методики лечения сердечно-сосудистых заболеваний, которые прекрасно зарекомендовали себя на практике. Особый подход к каждому пациенту в сочетании с тщательным соблюдением рекомендаций и верой человека в исцеление способно дать совершенно удивительные результаты.

Одной из наших пациенток с диагнозом «комбинированный митрально-аортальный порок сердца» кардиохирурги предложили сделать операцию на сердце. Но плохие анализы крови, ускоренное СОЭ (оседание эритроцитов) не дали возможности для оперативного вмешательства. Также женщину беспокоили сильное сердцебиение и одышка.

После приема тибетских лекарственных сборов для очищения крови и улучшения работы сердца ее состояние значительно улучшилось. Анализы крови и ЭКГ подтвердили эти улучшения, и женщина смогла благополучно перенести операцию.

# Иосиф Кобзон: «ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА ИМЕЕТ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ»

Как и многие прогрессивные политики и артисты во всем мире, депутат Государственной Думы РФ, член Комитета по информационной политике, информационным технологиям и связи, народный артист СССР Иосиф Кобзон всегда с искренней симпатией и уважением относится к буддийскому учению. За заслуги перед буддийской верой этот монолитный человек с твердыми убеждениями и высокими принципами удостоен в 1999 году почетного титула доктора буддийской философии. А самой здоровой и полезной людям наукой сегодня он считает тибетскую медицину. Иосиф Давыдович специально нашел время в плотном распорядке своего рабочего дня, чтобы лично поздравить с 19-летней годовщиной первую и крупнейшую в России клинику тибетской медицины «Наран».

— Уважаемый Иосиф Давыдович, в прошлом году вы отметили свой 70-летний юбилей. Но, глядя на вас, не приходит в голову делать скидки на возраст. Говорят, вы и сейчас легко можете петь несколько часов кряду или давать два-три сольных концерта в день. В чем же секрет неувядающей энергии и бодрости Иосифа Кобзона?

— Если понадобится, готов давать и по три концерта в день, и петь по четыре часа. Все зависит от обстоятельств и аудитории. Как-то, на одном из своих юбилейных концертов, я пел с шести вечера до половины седьмого утра. Преданность любимой профессии, любовь к жизни в любых ее проявлениях — в этом главный секрет счастья и хорошего самочувствия, а ни в каких-то специальных упражнениях и диетах. Я всегда жил по режиму своего трудового дня. Утром стараюсь вставать с хорошим настроением, размяться, и обязательно плотно позавтракать, чтобы быть готовым к

любимым событиям. Конечно, как и у всех возникали проблемы со здоровьем, и достаточно серьезные, но я их, тьфу-тьфу, сумел преодолеть.

— Ваши легендарные песни стоят у истоков культуры, воспитывающей патриотизм и гордость за отечество. Как вы думаете, эти понятия вновь станут актуальными и важными в нашей стране?

— Сегодня другое время и другие песни. Мы жили в эпоху песенного ренессанса, когда в жанре работали выдающиеся композиторы и поэты. Они писали о любви к родине, женщине, матери, создавали песенные произведения о героях космоса, учителях и врачах. Сегодня более бездуховное время, и это наследие, к сожалению, остается невестребованным. Но, думаю, мы обязательно вернемся к хорошим песням.

— Как успешный политик и бизнесмен, каким вы видите будущее российской экономики в условиях фи-

нансового кризиса? Какие проекты законодательной власти в этой ситуации наиболее своевременны?

— Сегодня важны не столько проекты, сколько практическая экономика. Рынок живет по собственным законам и меняется каждый день. Кризис ударил по нашим олигархам и среднему классу. Первых мне не жаль, но вторые создают благосостояние нашей страны. Мы оказались зависимыми от американской экономики, и это плохо. Но, думаю, эта ситуация не продлится долго. Дефолт 1998 года был неожиданным и сильным ударом для нас, теперь же мы научились договариваться и находить взаимопонимание на всех уровнях.

— Со времени начала деятельности клиники «Наран» десятки тысяч россиян уже отдали предпочтение методам лечения тибетской медицины. И это в то время, когда бурно развивается западная медицина и фармакология, появляется все



больше современных методичек...

— Думаю, это объясняется тем, что тибетская медицина — самая здоровая медицина на сегодняшний день, точно так же, как и буддизм является здоровой и мудрой религией. Знаю об этом не понаслышке, поскольку много лет служу и работаю среди своих избирателей в Агинском Бурятском округе. Не раз пользовался и тибетскими лекарствами, которые назначал достопочтенный Бабу-лама из Агинского дацана. Горжусь, что помогал в таком благом деле, как создание в округе буддийского университета и института тибетской медицины.

— Что вы хотели бы пожелать клинике и ее коллективу?

— Я очень рад, что вы развиваетсяе, ведете открытый и доверительный разговор с широкой аудиторией, в то же время, как и подобает истинным буддистам, не навязывая свое знание людям. У нас, порой, принято примитивно относиться к традиционной медицине, не понимая, что она имеет историческую и общечеловеческую ценность, завещанную нам нашими предками. А вам начали по-настоящему верить, относиться с уважением и вниманием. Желаю счастья и благополучия в деле оздоровления нашего общества!

Евгения Санжаина

## Лечебные программы в «Наране»

## «АНТИСТРЕСС ПО-ТИБЕТСКИ» ВЕРНЕТ БОДРОСТЬ ДУХА И ТЕЛА

Работаю менеджером в крупной компании. В последнее время часто преследует чувство усталости, раздражения, бессонница. Пробовал отдохнуть за границей, но отпуск не принес облегчения. Друзья посоветовали лечение методами тибетской медицины. Время у меня ограничено, поэтому хотелось бы эффективного и быстрого результата. Возможно ли это?

Сергей К., г. Москва

Отвечает врач клиники «Наран» на «Смоленской» Очир ЦЕБИКОВ:

— Многие жители мегаполиса вынуждены работать помногу, не считаясь со своим здоровьем. Напряжение и усталость накапливаются день ото дня, и ночной сон уже не может избавить от них. Наутро человек встает разбитым, раздражительным и нервным. Такое состояние называется стрессовым синдромом. К сожалению, никакой отдых не способен помочь человеку, в чьем теле движение жизненной энергии замедлено из-за истощения нервной системы и мышечного спазма (возмущение конституций Ветер и Желчь). Для преодоления этого состояния в клинике тибетской медицины «Наран» разработана программа «Антистресс по-тибетски» с применением комплексной терапии. Эта программа предназначена для всех тех, кто утратил душевное равновесие, независимо от возраста и профессии, при таких состояниях, как хроническая усталость, упадок сил или повышенная возбудимость, эмоциональное истощение, отсутствие полноценного сна и аппетита, ухудшение памяти и рассеянное вни-

мание, «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка. Вы утратили чувство юмора, ничто вас не радует, а рука все чаще тянется к сигарете или алкоголю? Значит, вам срочно нужны точечный массаж и прогревание полынными сигарами, которые помогут снять энергетические блоки в точках основных жизненных меридианов тела, снимут спазм и напряжение мышц, а также фитопрепараты, улучшающие работу сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта. Вы вернете свою обычную душевную и физическую бодрость, хорошее самочувствие и устойчивость перед стрессами и болезнями.

Также лечащий врач подберет для вас индивидуальный рацион питания в соответствии с вашей конституцией, порекомендует простые и доступные приемы медитации и аутотренинга, поможет другими глазами взглянуть на ваш режим труда и отдыха.

Программа «Антистресс по-тибетски» — это координация и подпитка собственных жизненных сил человека без искусственного вмешательства в организм при помощи медикаментов. Стоимость 9 сеансов программы — 15 тыс. рублей.

Кроме того, вы можете выбрать и такие действенные и доступные программы «Нарана», как «Вернем бодрость», «Лечим хроническую усталость», «Глубокий и здоровый сон».

## Клинике тибетской медицины «Наран» посвящается

Там тень великих Гималаев,  
Что вознеслись  
над бранным миром,  
Незримо в воздухе витает,  
Струясь божественным эфиром.

\*\*\*

В центре шумной  
и дымной столицы,  
Среди уличной суеты,  
Посчастливилось мне

очутиться  
У подножия горной страны.

Я смотрю на восточные лица,  
Мудрость древних читаю

в них;  
Я хотел бы к ней приобщиться  
В меру сил невеликих своих.

Дай же, боже, мечтам  
этим сбыться,

Образумь и наставь меня  
Просветленно и жить,  
и трудиться,

К вечным истинам  
ум свой клоня.

Излечиться душой и телом  
Помоги мне от рук умелых!..

Эти замечательные стихи нам подарил кандидат экономических наук Эрнст Саприцкий. Эрнсту Борисовичу 72 года, поэтическим творчеством он увлекается уже десять лет, в свет вышли несколько сборников его стихов: «Время листопада», «Перепахивая жизнь свою в стихи», «Реквием», поэма «Печальная волна» и др.



«Наран» — первая в России клиника, которая работает, используя методики оздоровления традиционной тибетской медицины. Это уникальное медучреждение основано в 1989-м и имеет сегодня семь филиалов в Москве и Санкт-Петербурге. За 19 лет работы клиника приобрела солидную репутацию, ей доверяют тысячи россиян, среди которых есть и известные люди страны. Слава об эффективности лечебных методик «Нарана» распространилась и за пределами России. Среди пациентов клиники сегодня немало граждан стран СНГ, США, Великобритании, Канады и других стран. Прекрасным подарком к этой большой дате станет и открытие еще одного филиала клиники в столице Чехии — Праге, и в Москве — на Крылатских холмах. О том, почему сегодня традиционная тибетская медицина завоевывает популярность во всем мире, чем обусловлен этот интерес, рассказывает генеральный директор и основатель клиники тибетской медицины «Наран», заслуженный врач республики Бурятия, кандидат медицинских наук Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.



# Светлана Чойжинимаяева: «МЫ ИСКРЕННЕ ЖЕЛАЕМ ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ»



— Светлана Галсановна, сегодня европейская медицина и здравоохранение предлагают широкий выбор высокотехнологичных методов диагностики и лечения. Тем не менее все чаще люди прибегают к помощи тибетских врачей. Что же на самом деле ближе современному человеку — восточная или западная медицина?

— Действительно, западная медицина достигла сегодня блестящих результатов. Антибиотики и химиопрепараты решили судьбу многих инфекций. Современные препараты и новейшая аппаратура позволяют излечивать самые различные патологии и делать сложные хирургические операции, в том числе по пересадке органов. Успехи современной медицины налицо. Но, между тем, число больных людей с каждым годом увеличивается, возросла смертность среди молодых. Абсолютно здоровых людей остались единицы.

Характер заболеваний также изменился. Если в начале прошлого века преобладали остро протекающие заболевания, то постепенно большинство недугов стали носить хронический характер. Сегодня они составляют более 70% всех заболеваний, то есть происходит планомерное снижение качества жизни.

Появляются болезни, порожденные новыми условиями жизни человека, развитием цивилизации и технического прогресса. Так, вместо эпидемий и пандемий инфекционных заболеваний, уносящих на заре развития медицины многие десятки и сотни тысяч жизней, пришли заболевания сердечно-сосудистой системы, злокачественные новообразования, болезни, связанные с нарушением обмена веществ, эндокринные патологии, СПИД. Получается, что медицина и наука уже не «побеждают» за болезнями века, которые все время оказываются на шаг впереди.

Думаю, в Европе бытует несколько ложное представление о том, что здоровье каждого человека зависит от социального состояния общества, то есть — от государства. Казалось бы, чем богаче государство, и чем больше средств оно тратит на здравоохранение и социальную сферу — тем меньше проблем со здоровьем у его жителей. Но жизнь показывает, что со здоровьем у благополучного Запада не все хорошо.

Известно, что состоятельные люди наиболее подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, сахарному диабету, инфарктам, инсультам и раку. А средняя продолжительность их жизни отнюдь не 100, и даже не 80 лет... Для сравнения: в Индонезии практически отсутствует статистика заболеваемости раком, низок процент больных сахарным диабетом в Китае, Корее, Японии. Да и общая продолжительность жизни в этих странах значительно выше за счет того, что в этих странах прекрасно уживаются два вида медицины — современная европейская и традиционная восточная, в том числе тибетская.

— Значит ли это, что приобщение европейцев к тибет-

ской медицине существенно изменит ситуацию?

— Считаю, средства и методы лечения человека нужно постоянно совершенствовать, а также больше обращать внимание и на причины и условия, вызывающие рост заболеваемости и определяющие ее характер. В этом хорошим примером может послужить тибетская медицинская система, которая формировалась в юго-восточной Азии в течение нескольких веков и представляет собой полный свод информации о человеке, причинах и условиях возникновения болезней. Первоочередное внимание в ней уделяется вопросам сохранения, поддержания здоровья, профилактики заболеваний, а затем уже их лечения. Все эти вопросы разработаны тибетскими врачами детально, причем сохранен принцип индивидуального подхода к человеку. В человеческой популяции выделены группы людей с характерными особенностями внутренней среды организма и нервной системы, определены типы природной конституции. Тибетские медики знали, как с возрастом будет меняться и человек в зависимости от типа конституции и образа жизни, и могли дать практически точный прогноз на ближайшие десятилетия. Нам остается только воспользоваться этой мудростью веков, чтобы помочь себе и близким. Пусть мы не в силах влиять на климат и сезоны года. Но можем изменить свои привычки, образ жизни, характер питания, быт, работу, сексуальную жизнь — для того, чтобы исключить факторы, мешающие нам чувствовать себя в хорошей форме. Например, коренные тибетцы болеют редко и практически не знают, что такое рак, язва, цирроз и тому подобные заболевания. Умеренный, в чем-то даже аскетичный образ жизни, постоянный при-

ем травяных отваров и настоев, и, конечно, молитвы, традиционно способствуют поддержанию здорового тела и духа.

— Почти за два десятилетия работы клиники «Наран» накопила большой опыт успешного лечения самых различных недугов. Многие из них современная медицина признает неизлечимыми, например сахарный диабет, гипертонию, ревматоидный полиартрит, системную красную волчанку, рассеянный склероз. А каков взгляд тибетской медицины на вопрос продления жизни? В чем секрет знаменитого долголетия тибетских монахов?

— Согласно древнему тибетскому медицинскому трактату «Чжуд-Ши», «человек должен жить долго и без болезней». Для этого необходимо соблюдать два условия: освободиться от неведения и придерживаться характера питания и образа жизни в соответствии со своей индивидуальной природой. В тибетской медицине она рассматривается в контексте трех жиз-

ненных начал нашего организма, или конституций: Слизи (эндокринной и лимфатической систем), Желчи (пищеварения) и Ветра (нервной системы). Расстройство этих конституций вследствие неведения и незнания своей природы является причиной всех болезней. Если же эти три начала будут оставаться в равновесии, человек будет жить долго, сохраняя до самого преклонного возраста бодрость и творческую активность. Врач тибетской медицины с помощью коррекции питания и образа жизни, а также применения фитотерапии и внешних методов воздействия (процедур) восстанавливает равновесное состояние организма, устраняя первопричину заболевания. Таким образом, лечение в тибетской медицине, в отличие от западной, — не просто устранение симптомов заболевания с помощью таблеток, а восстановление природного здоровья человека, не зависящего от его социального статуса.

— Правильное питание и здоровый образ жизни — дос-



**таточные условия, чтобы жить без страданий и болезней. Но как узнать, каких правил должен придерживаться тот или иной человек?**

— Действительно, рекомендации всегда носят строго индивидуальный характер. Дать их может только опытный врач тибетской медицины, который посредством методов диагностики: опроса, осмотра и пульсовой диагностики определяет природную предрасположенность пациента и характер имеющихся конституциональных нарушений. Одним людям будет рекомендована горячая, питательная пища, другим — горячая и легкая, третьим желательно избегать жирной, острой и жареной пищи. То же касается и образа жизни: одним полезны физические нагрузки, другим следует в достаточной степени отдыхать, кому-то лучше пребывать в тепле, чаще греться у огня и на солнце, а кто-то, напротив, должен избегать перегревания организма и проводить больше времени в прохладе. Общее правило только одно: нужно жить в согласии со своей природой.

**— Для женщин и мужчин рекомендации разные?**

— Особые рекомендации в тибетской медицине существуют не только для мужчин и женщин, но и для людей разных возрастов. То есть, в детстве, в зрелые годы и на склоне жизни каждый человек имеет свои особенности. Его

склонны к эмоциональным проявлениям. Свои переживания, стрессы, негативные эмоции мужчины стараются подавлять в себе, скрывать. Внешне это проявляется только, пожалуй, в злоупотреблении спиртным и увеличении количества выкуренных сигарет. В этом и состоит опасность. Нужно не подавлять деструктивные эмоции, не загонять их вглубь (тут-то они исподволь подтачивают и разрушают здоровье), а уметь избавляться от них, воспитывая в себе духовную силу, гармонию души, ума и тела.

Именно этому учит тибетская медицина, неразрывно связанная с философией буддизма. В каких бы обстоятельствах ни оказывался человек, какие бы перемены ни происходили в его личной жизни, в жизни общества, в окружающем его мире, он должен сохранять светлое восприятие мира, осознавать неизбежность перемен и понимать, что только он — единственный хозяин своей жизни. При любых переменах человек должен оставаться внутренне свободным, сохраняя свой разум в ясности и чистоте.

Говорят, «в здоровом теле — здоровый дух». Это, безусловно, верно, но верно и обратное: «Только здоровый дух делает здоровым тело». Нельзя вылечить тело, не вылечив ум и душу. Вот почему в тибетской медицине такое огромное значение придается изменению сознания.

процедурами (массаж, иглоукальвание, прогревание полыньными сигарами, компрессы, банки, кровопускание). К сожалению, в западной медицине этим первоочередным аспектам оздоровления организма уделяется мало внимания. К тому же, что означает в понимании россиян правильное питание? Еще с советских времен наши врачи при любой диете рекомендуют своим пациентам в изобилии употреблять свежие сырые фрукты, овощи и соки. Каков же результат? Например, при полипах в желудке такой рацион способен привести к дальнейшему увеличению этих наростов. По статистике, количество онкологических заболеваний, инфарктов и инсультов в нашей стране растет из года в год. И нельзя все эти болезни списывать только на стресс и неупорядоченный образ жизни. Большое значение имеет то, что мы едим. Реальную пользу нашему организму способен принести только режим питания, разработанный индивидуально, согласно конституции человека.

Почему такие заболевания, как рак, диабет, инфаркт реже встречаются у восточных народов? Огромное значение имеет использование в восточной кухне самых разнообразных вкусов — горьких, вяжущих, острых и так далее. Это, в основном, достигается за счет добавления большого числа специй, приправ и пряностей. Именно эти вкусы, благодаря своим «холодным» и «горячим» свойствам способны повлиять на качество нашей крови, а значит — энергию и здоровье. В тибетской традиции различают продукты «согревающие» и «охлаждающие». Например: дыня, арбуз, огурцы охлаждают организм, а лук, чеснок и перец — «горячие», они согревают кровь. Это тема отдельного и очень интересного разговора. На Востоке эти понятия изучены очень широко, и на основе науки о вкусах построены культура и традиции питания, а также медицинские методики.

**— Таким образом, многих заболеваний можно избежать, проконсультировавшись с врачом тибетской медицины, определив свой тип конституции и наиболее благоприятные для него образ жизни и питания. Но что делать, если этого уже недостаточно, поскольку болезнь запущена?**

— К сожалению, людям порой свойственно сильно запустить свое здоровье, зачастую до такой степени, что их уже не берут лечить врачи официальной медицины. К нам приходит немало таких «отказников», многие из которых, кстати, хорошо поддаются лечению, и даже полностью выздоравливают. Один из недавних примеров — исцеление 19-летней москвички Аллы Черняевой, которой врачи поставили диагноз «системная красная волчанка» и отправили домой умирать, почти ослепшую и облысевшую после жесткой гормональной и химиотерапии. К нам ее принесли на руках отчаявшиеся родители. На свой страх и риск мы не стали отказываться от несчастной девочки. После нескольких курсов лечения восстановилась пораженная почка, девушка сбросила вес и начала оживать на глазах. Сейчас это цветущая молодая женщина, которая счастливо вышла замуж. Именно такие случаи, а их немало, вселяют уверенность в том, что мы способны внести существенную лепту в укрепление здоровья людей.



Залог успешного лечения подобных сложных заболеваний заключается в точной диагностике и правильном подборе фитотерапии. И так, третий и главный метод внутреннего воздействия на организм человека — это применение тибетских фитопрепаратов, состоящих из природных компонентов: лекарственных растений, минералов и продуктов животного происхождения. Они не содержат гормонов или каких-либо химических веществ, не вызывают привыкания и аллергических реакций, подходят для любого возраста и не имеют негативных побочных эффектов. Тибетские фитопрепараты мягко и эффективно приводят к балансу все жизненные начала организма, не ограничиваясь воздействием только на локальный очаг заболевания. Вот почему помимо основного, они всегда оказывают еще и сопутствующее положительное действие. Фитопрепараты устраняют не симптомы, а саму первопричину заболевания, предотвращая его возобновление в будущем.

Наконец, четвертая важная составляющая лечения — это внешние методы воздействия. Они включают в себя массаж акупунктурных точек по всему телу: на лице, голове, шее, ушных раковинах, спине, грудной клетке, животе, руках и ногах. Помимо массажа на эти точки воздействуют посредством прогревания полыньными сигарами, вакуум-терапии, стоун-терапии, иглоукальвания. Применение всех этих процедур в комплексе обеспечивает максимальный лечебный эффект, усиливает иммунитет и повышает жизненный тонус организма. Благодаря воздействию на поверхностные проекции внутренних органов, энергия начинает свободно циркулировать в организме. Посредством внешних методов лечения устраняются энергетические блоки, улучшается циркуляция крови и прохождение нервных импульсов, повышается уровень «огненной теплоты» внутренних органов и всего тела, в результате организм восстанавливается и начинает работать как часы. При этом происходит излечение не одной отдельной болезни, а целого комплекса заболеваний в организме. Поэтому тибетская медицина, как никакая другая, способна принести много пользы человеку в пожилом возрасте, когда предстоит комплексное лечение множества заболеваний. Ведь ее основной принцип состоит в том, чтобы лечить весь организм в целом.

При этом лечение в «Наране» означает не только глубокое и

всестороннее оздоровление, но также и обновление организма. Вот почему, пройдя комплексный курс лечения в нашей клинике, человек чувствует себя на 10–15 лет моложе. Происходит удивительный процесс омоложения организма. Пациентов, испытавших это на себе, множество. Семидесятилетние женщины после курса лечения говорят: «Я готова снова идти на работу!», а мужчины за 60 признаются, что ощущают себя лучше, чем в 40 лет. У тысяч наших пациентов прекрасная динамика: повышается либидо и потенция, возрастает творческая активность, работоспособность, улучшается слух, зрение и обоняние, появляется бодрость, энергичность и оптимизм. Такие результаты дает комплексное лечение методами тибетской медицины. Возраст — не помеха для здоровья. Залогом этого служат методы и средства лечения тибетской медицины в союзе с желанием самого человека до преклонных лет сохранить здоровье и обрести долголетие на радость себе и людям.

**— Существуют ли в клинике «Наран» особые программы для людей разных социальных слоев?**

— Мы понимаем, что сегодня многие, и в первую очередь, — пожилые люди, находятся в трудном материальном положении. А ведь именно они особенно нуждаются в медицинской помощи. Поэтому мы предоставляем пенсионерам скидки на лечение — до 60%. Это наш собственный почин. Никаких льгот или привилегий от государства мы за это не получаем. Но мы знаем, что подлинный врач должен быть сострадательным. Кроме того, у нас есть льготы для госслужащих, дети и студенты также не обделены вниманием, а для наших коллег-медиков также существуют скидки на лечение — до 50%.

Мы разработали специальные лечебные программы для тех, кто желает укрепить здоровье в целях профилактики каких-либо заболеваний. Например, программы «Спина без боли», «Гипертония без таблеток», «Снижаем сахар без инсулина», «Камни растворяются» и очень много других программ, которые пользуются большой популярностью у россиян. В нашей клинике царит атмосфера добра и любви. Мы гордимся тем, что люди к нам приходят, в основном, по рекомендациям, а ведь это и есть лучшее признание врача. Основу тибетской практики врачевания всегда составляло сострадательное отношение к человеку, искреннее желание помочь ему.



внутреннее состояние, кроме того, зависит от сезона года, климатических условий и даже времени суток. Врач тибетской медицины учитывает все нюансы и колебания, которым подвержен пациент в зависимости от внешних факторов. Взять хотя бы мужчин. Они более тяжело переносят стрессы, которые служат пусковым механизмом заболеваний. Так, если в течение многих лет неправильным питанием и несбалансированным образом жизни человек создает условия для развития недуга, а распатанная нервная система усиливает этот эффект. Например, при атеросклерозе происходит сужение кровеносных сосудов за счет образования атеросклеротических бляшек. Сильный стресс вызывает спазм сосудов, остановку тока крови и, как следствие, — инфаркт или инсульт. Особенно характерен такой сценарий для мужчин конституции Желчь среднего возраста. Именно в этом возрасте мужчины наиболее подвержены нервным расстройствам в результате стрессов и всплеска негативных эмоций.

**— Поэтому женщины живут дольше?**

— Представители сильного пола, к сожалению, менее

**— Что это означает?**

— Изменение сознания — это избавление от неведения, которое в тибетской медицине считается причиной всех болезней человека. Неведение порождает три яда души: невежество, гнев и страсть, вызывающие расстройство трех конституций (Слизь, Желчь и Ветер) и связанные с этим заболевания. А неведение — это, прежде всего, незнание человеком своей природы, того, что для него вредно, и что — полезно. Избавление от неведения означает избавление от негативных чувств, умение управлять своим эмоциональным состоянием.

**— Расскажите, пожалуйста, подробнее об этих чудодейственных методах лечения.**

— Лечение включает в себя целый комплекс внешних и внутренних методов воздействия и имеет четыре составляющие. В атласе тибетской медицины «Голубой берилл» лечение отобразено схематично в виде дерева с четырьмя стволами. Два первых, как уже говорилось выше, обозначают коррекцию питания и образа жизни пациента. Третий ствол — это коррекция и лечение внутренней среды организма с помощью фитотерапии; четвертый — лечение внешними

## Фитобар клиники «Наран»

## КОМПЛЕКС БЕЛКОВ И ВИТАМИНОВ

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

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

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



## «ДИА-СЛИМ» СНИЖАЕТ САХАР!

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



## Комплексное лечение

в клинике тибетской медицины «НАРАН»

## Общая характеристика

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

Врачи нашей клиники помогут вам при:

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

## Что включает?

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

## Эффективность

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

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

## «ЦЗИ МЭЙ ШУ» – ПРОКЛАДКИ ПРОТИВ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

## Показания к применению:

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

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



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

## «ЯНГЕРОН» — СРЕДСТВО ДЛЯ МУЖЧИН

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

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



## «ДА ЧАНГ ДЖИН» — ПОМОЩЬ СУСТАВАМ



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

**Лечебные пластыри «Да Чанг Джин»** применяют для устранения местной боли в суставах, затруднениях при сгибании и разгибании суставов, припухлостях, онемении или ограниченных движениях, вызываемых холодом и повышенной влажностью. Пластыри способствуют циркуляции крови, восстановлению тканей суставов при вывихах, ушибах, повреждениях соединительной ткани костей.



## ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ — «ТИГРОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ»

**Показания к применению:** пластырь служит средством для вытягивания болезней «холода», стимулирует кровообращение и микроциркуляцию крови как местно, так и по всему телу. Можно накладывать на любые доступные участки тела (шею, подмышечную область, поясницу, грудную клетку, на область суставов и живота). Используется при ангинах, тонзиллитах, остеохондрозе, сколиозе, болях в суставах (артроз, артрит), воспалительных процессах в мягких тканях (без раневой поверхности), а также при травмах и растяжениях.

Не применять лицам, имеющим аллергию на каучук, и при активных воспалительных процессах кожного покрова.



## ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ С «ХАМАРЭ»

Это — высокоэффективное средство на основе трав, разработанное учеными-врачами тибетской медицины для профилактики и лечения острых и хронических воспалительных заболеваний слизистых оболочек носа и носоглотки. «Хамарэ» обладает противовоспалительным, антимикробным, иммуностимулирующим, антигистаминным и болеутоляющим действиями, разжижает слизистые массы, ускоряет отделение слизи.

Необычайная эффективность порошка в борьбе с простудными заболеваниями делает его особенно актуальным в период межсезонья!

**Показания:** хронический вазомоторный ринит, аденоиды носа, гайморит, синусит, полипы носа, ларингит, тонзиллит.

**Способ применения:** профилактическое и лечебное действие порошок оказывает при вдыхании 2–3 раза в день, а также непосредственно на ночь.



## ЧТОБЫ В СТАРОСТИ СУСТАВЫ НЕ БОЛЕЛИ

*Сильно болят суставы. Дважды лежала в больницах, ничего не помогало. Выписывали без улучшения с диагнозом «прогрессирующий артрит тазобедренного сустава», «артроз». Когда обращаюсь за помощью, мне говорят, вы что, хотите в таком возрасте не болеть? Мне всего 60 лет...*

**Мария Николаева,  
г. Санкт-Петербург**



**Отвечает  
главный врач  
филиала  
клиники  
«Наран»  
в Санкт-  
Петербурге**

**Аюна БАЛЬЖИЕВА:**

— Осенью, в сырую и промозглую погоду, обостряются болезни «холода». К ним относятся и заболевания суставов, возникающие в результате **возмущения конституции Слизь** из-за переохлаждений и преобладания в рационе больного «холодных» продуктов питания. Особенно подвержены этому недугу пожилые люди, а также перенесшие травмы, инфекционные заболевания или интенсивные физические нагрузки (перенос тя-

жестей, занятия спортом). Артриты — группа суставных заболеваний, развивающихся в результате нарушения питания сустава, развитие воспалительного процесса в нем. Выражается болями, покраснением, припуханием, деформацией и нарушением функций суставов.

Артроз — хроническое заболевание суставов обменного характера, которое сопровождается изменениями в хрящах, межсуставной жидкости, и непосредственно в костях. Обычно артроз развивается в тазобедренном и коленном суставах, а также мелких суставах кистей и стоп (например, подагра). Проявляется периодическими болями после физических нагрузок, или, наоборот, после длительного состояния покоя. Ограничивается подвижность в суставе, воспаляются окружающие ткани.

Заболевания суставов носят прогрессирующий характер, поэтому чем раньше начато лечение, тем эффективнее результат. Прежде всего необходимо поменять режим питания согласно вашей природной конституции, избегать любых переохлаждений, резких физических нагрузок.

Великолепный эффект дает комплексное лечение методами тибетской медицины: **точечный массаж, иглотерапия, и, конечно, различные виды прогреваний.** Уже после первого курса на-

ши пациенты обычно чувствуют большое облегчение. Улучшается микроциркуляция крови, проведение нервных импульсов по энергетическим меридианам, снимается отек и воспаление. Питание больных суставов обеспечивается за счет приема лекарственных растительных препаратов.

Ни один из современных средств лечения суставов: обезболивающие препараты, различные хондропротекторы и мази, а также крайние меры в виде оперативного вмешательства, не дадут такого длительного и мягкого лечебного эффекта, как арсенал средств тибетской медицины, проверенные многолетней практикой восточных врачей! Не затягивайте с лечением, для пенсионеров у нас предусмотрены очень большие скидки.

## ОПЕРАЦИИ НЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

*На ультразвуковом исследовании у меня определили «многоузловой эутиреоидный двухсторонний зоб III степени». Врачи единодушно уговаривают сделать операцию. Но я все откладываю принятие окончательного решения. Как-то попала в глаза газета «Вестник тибетской медицины», в которой главный врач клиники Светлана Чойжинимаева рассказывала о том, что*

*аденому щитовидной железы можно лечить без операции и гормонов. Это стало для меня светлым лучиком надежды. Помогите, пожалуйста, расскажите подробнее об этих методах!*

**Ирина С., г. Москва**



**Отвечает врач  
клиники  
«Наран» на  
«Войковской»  
Светлана  
КАТЫШЕВА:**

— Обычно при диагнозе **многоузловой зоб** пациенты жалуются на учащенное сердцебиение, потливость, затрудненное глотание. Окружность шеи при осмотре увеличена. На развитие заболевания в значительной мере влияет эмоциональный фактор. Этому заболеванию особенно подвержены легко возбудимые и обидчивые люди, глубоко таящие свои обиды от окружающих. Чаще всего от зоба страдают женщины, как нами замечено, рожденные под зодиакальными знаками Рыбы или Рак, причем никаких возрастных ограничений нет. От малейших переживаний у них в горле образуется ком из непролитых слез и невысказанных эмоций, что приводит к регулярному спазму кровеносных сосудов, питающих щитовидную железу и, как следствие, к ухудшению ее состояния.

Для состояния щитовидной железы имеет большое значение и нормальное прохождение нервных импульсов через шейный ганглий симпатической нервной системы, так называемый «звездчатый» узел, отвечающий за иннервацию гортани и щитовидной железы. Согласно тибетской медицине, длительные обиды, угнетая «звездчатый» узел симпатической нервной системы, вызывают возмущение **Двигающего вверх Ветра** с развитием заболеваний щитовидной железы, в частности, злового зоба. Вот почему при лечении заболеваний щитовидной железы в клинике «Наран», помимо фитопрепаратов, нормализующих все три конституции — Ветер, Слизь и Желчь, и рассасывающих новообразования, как правило, применяются средства, гармонизирующие состояние нервной системы (конституция Ветер). Первый курс фитотерапии включает такие препараты, как: **«Голо-мин-мар», «Улчу-18», «Агар-15».** Лечение фитопрепаратами проходит на фоне полного комплексного оздоровления организма, назначения правильного питания и очищения организма от слизи.

По опыту могу сказать, что после нескольких курсов фитотерапии окружность шеи значительно уменьшается, исчезает отечность лица. Очень часто оперативного лечения удается избежать.

## Счастье исцеления

# САМЫЙ ДОБРЫЙ УСАТЫЙ ДОКТОР



**Рассказывает Екатерина Алексеева, мама маленькой Ирины:**

— Узнала о вашей клинике от знакомых, которые лечатся у вас всей семьей: мама и оба сына. И все — у врача Олега Билдушкина в филиале на «Проспекте Мира».

Узнав о нашей проблеме, они сразу посоветовали обратиться к вам. А мы и в самом деле уже не знали, что делать.

До 1,5 лет Ирочка была абсолютно здоровым ребенком. А в сентябре 2007 года, как гром среди ясного неба, диагноз — обструктивный бронхит. Случился приступ, после которого приехавший врач (сами не смогли справиться) направил в больницу и прописал сильнодействующие препараты с гормональными компонентами, которые должны снимать спазм.

В больницу не взяли из-за нехватки мест, а лекарства да-

вали облегчение лишь на две недели, после чего опять все повторилось.

После очередного такого приступа врачи запретили посещать детский садик. От лекарств наступило облегчение на два месяца, гормоны все-таки сделали свое дело, дали передышку от простудных заболеваний. И все же, даже бабушка, раньше навещавшая нас почти каждый день, больше не могла так часто видеться в внучкой, любой чих мог вызвать страшную реакцию в организме Иришки.

Итак, зима прошла без приступов, благодаря нашим усилиям, — мы контролировали буквально все: от купаний до гуляний, отказывая ребенку в его простых радостях. Но даже это не спасло от реакции на весеннее таяние в марте-апреле. Приступы кашля настигали Иру прямо на улице.

В августе прошлого года, после того, как девочка простудилась на даче, случился приступ сильного удушья, после которого врачи трое суток буквально боролись за жизнь Ирины. После этого не помогли даже гормоны, которые раньше спасали.

Кстати говоря, я стала замечать незначительные мелочи, которые, в принципе, ничего не скажут постороннему человеку, но маме! Маленькие черные волоски на ногах, плохой аппетит. На это трудно закрыть глаза, зная, ЧТО принимает ее ребенок...

И тут мы услышали о «Наране». Другого выхода у нас не

было, и мы сразу позвонили и записались на консультацию. Уже на первом сеансе за Иришку взялись основательно. Наш лечащий врач (по совету знакомых мы попросили именно к нему) Олег Билдушкин провел сеансы точечного массажа, стоун-терапии, поставил вакуумные банки, в общем, все то, что в кратчайшие сроки должно было поднять мою девочку на ноги!

Мне сразу понравилось (и на консультации, и у врача) то, что медки старались выявить ПРИЧИНУ болезни, чтобы не лечить лишь симптомы, несмотря на явную необходимость самого радикального лечения. Суть заболевания, его первоисточники — вот цель врачей клиники «Наран», иначе вся их работа, процедуры пойдут насмарку. Это мне, как матери ребенка, страдающего от тяжелой болезни, близко и понятно. Это вызывает уважение и, самое главное, — доверие!

Моя девочка после всех врачей просто отказывалась открывать ротик, чтобы ее осмотрел врач, а на первом сеансе у Олега Нимажаповича от страха и от массажа вдруг уснула и «позволила» делать с ней все, что полагается. И на всех последующих сеансах лечения Иришка просто отдыхала, охотно идя и на магнитотерапию и на вакуумный массаж (резиновые банки). Горькие фитопрепараты твердо принимали по рекомендации врача — в 2 часа ночи (конституция девочки и сущность болезни диктовали свои условия). Да и болезнь не

отступала так легко, и Иришка часто просыпалась ночью.

Уже после нескольких сеансов девочка на полном серьезе говорила Олегу Нимажаповичу: «Как же так, вы забыли проехать трактором (тетрапротектор — колесное устройство с резиновыми шипами для массажа)?» или «Так, Олег, теперь пройдемся по точкам...» Такие отношения, сложившиеся с врачом, говорят о многом. «Олег Нимажапович — очень добрый человек, хоть и усатый» (смеется), — Иришка с младенчества не доверяла таким. А к нему потянулась, доверилась.

А доверие, вера в то, что лечение ДОЛЖНО ПОМОЧЬ, надежда, что в дальнейшем жизнь моей дочери не будет зависеть от этих приступов, — все это так важно для меня!

После курса лечения Иришка простывала, но уже без приступов удушья. Другой была и моя реакция — я не бросалась за таблетками, не устраивала панику.

Мы стали пользоваться народными средствами, кото-

рые врачи из поликлиники строго-настрога запретили нам принимать: мед, травяные настои с отхаркивающим действием, горчичники. И теперь, чем больше мой собственный опыт ухаживания за дочерью, тем меньше доверия к официальной медицине.

Сейчас в садике проводят ревакцинацию, — обязательно позвоню Олегу Нимажаповичу, посоветуюсь. Ведь сейчас и я прохожу у него лечение по поводу частых головных болей, проблем в грудном и поясничном отделах позвоночника, эрозии матки. Курс еще не пройден, а уже чувствую свою спину, а не сплошной комок боли.

Как допьем остатки фитопрепаратов, сразу после Нового года навестим Олега Нимажаповича. Он не забывает свою маленькую пациентку, интересуется ее самочувствием, передает приветы. Говорит, что такую умную девочку невозможно забыть...

**Оксана Пятковская**

# Первая и крупнейшая клиника тибетской медицины в России



## Наран работает с 1989 года



### МЕТОДЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

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

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

Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)

**КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО**

Тел.: (495)617-08-93, 221-21-84

[www.naran.ru](http://www.naran.ru)



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

**Подписной индекс: 99683**

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

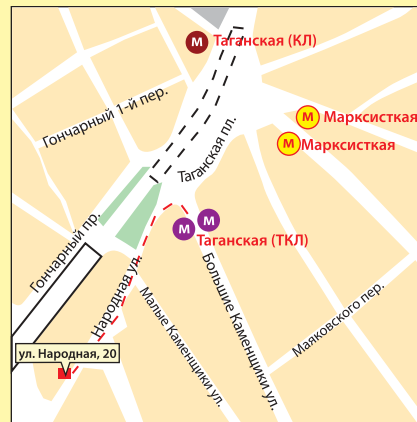
### Филиалы клиники «Наран» в Москве



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



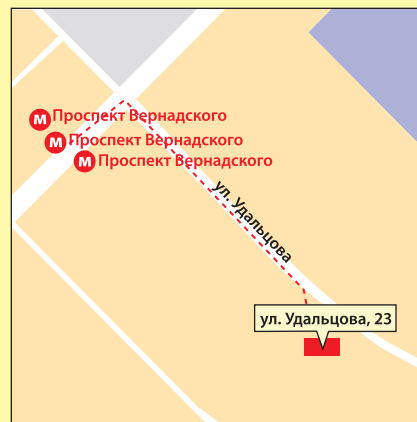
м. «Смоленская»,  
Панфиловский пер., 6



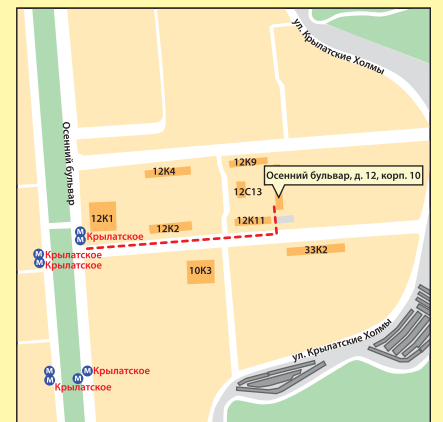
м. «Таганская»,  
ул. Народная, 20



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



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



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

### Тибетский астропрогноз с 1.11 по 30.11

Удачные дни: 6, 8, 13, 18, 22, 27

Благоприятные дни для стрижки волос: 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 19, 20, 23, 24, 30

для начала приема лекарств: 4, 5, 17, 21, 28, 29

для выезда в дорогу: 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 28, 30

Неблагоприятные дни: 3, 10, 15

Травмоопасные дни: 1, 2, 13, 14, 25, 26, 28, 29

### Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

**Лекции в клинике на «Таганской»**

23 ноября: «Энурез. Заболевания Ветра у детей. Методы лечения».

Чойбонова Е.М.

30 ноября: «Фитотерапия в тибетской медицине».

Галсанова Т.Ю.

**Начало в 15.00.**

**Вход свободный. Запись по тел.:**

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

**Лекции в клинике на «Проспекте Мира»**

23 ноября: «Лечение невралгии, невритов в "Наране"».

Цыренова Д.З.

30 ноября: «Лечение последствий инсульта».

Дулгарова М.Я.

**Начало в 11.00.**

**Вход свободный. Запись по тел.:**

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

Дополнительная скидка воскресного дня – 5%

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

**Свидетельство о регистрации** ПИ №ФС1-01931 от 4.10.05 г.

© ООО «Наран Информ»  
Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель —  
ООО «Наран Информ»  
(клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)  
Шеф-редактор —  
С. Чойжинимаева  
Главный редактор —  
Е. Санжаина  
Верстка — А. Ковалева  
Корректор —  
О. Михайлова  
Дизайнер — Л. Петренко  
Газета выходит  
2 раза в месяц.  
Общий тираж —  
1 400 000 экз.

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

Наш сайт: [www.naran.ru](http://www.naran.ru)  
E-mail: [mail@naran.ru](mailto:mail@naran.ru)

Газета отпечатана  
в типографии  
ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать  
10.11.2008.

Заказ №  
Цена свободная