



Слово главного врача

МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВОВ?

ЛЕЧИТЬ АРТРОЗ С ПОМОЩЬЮ ЛЕКАРСТВ И КОМПРЕССОВ – БЕСПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПУТЬ с. 2



НАРАН

КЛИНИКА
ТИБЕТСКОЙ
МЕДИЦИНЫ № 1
В РОССИИ
ОСНОВАНА В 1989 г.

З Д О Р О В Ь Е :

- ДИАГНОСТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- СОВЕТЫ

В Е С Т Н И К Т И Б Е Т С К О Й М Е Д И Ц И Н Ы

№ 9/10 (204/205) Сентябрь/Октябрь 2017 г. Выходит с июня 2005 г.

www.naran.ru

Эвелина Закамская

Российская
телеведущая,
член телевизионной
академии «ТЭФИ»

с. 5

«Восточная
медицина – это часть
мировой науки»



Акция
«Золотая осень»
с «НАРАН»
-28%
на комплексное
лечение
см.с. 8

Интересно

с. 3

УЛЫБКА ИДЕТ ВСЕМ

Хронические боли – симптомы стресса и эмоциональных проблем

Женское здоровье

с. 4

НЕ БЕРИТЕ НА СВИДАНИЕ «СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА»

Мужское здоровье

с. 4

ОСЛАБЛА МУЖСКАЯ СИЛА? ПРОВЕРЬ ЖЕЛУДОК

Столкнуться с проблемой снижения либидо и потенции, простатитом и аденомой мужчины могут из-за... опущения желудка

Спрашивали – отвечаем

с. 5

ГРЕЧКА С МЯСОМ

Это несовместимые продукты



**ВОЗЬМИТЕ ПОД КОНТРОЛЬ
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ!
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТАБЛЕТОК
И БОЛЕЗНЕННЫХ ИНЪЕКЦИЙ
ИНСУЛИНА**

Пройдите курс лечения в сентябре по программе «ДИАБЕТ БЕЗ ИНСУЛИНА»

**И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК
УЗИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ**



**ТОЛЬКО
В ОКТЯБРЕ!**

**В ПОДАРОК СЕАНС МАССАЖА
ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ**

**ПРИ ЛЕЧЕНИИ
ПО ПРОГРАММЕ
«БЕЗ БОЛЕЙ
В СУСТАВАХ»**

Клиника «НАРАН» – для тех, кто хочет жить не болея!

Бесплатные звонки по России, тел.: 8-800-555-42-00



Слово главного врача

МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ РАЗРУШЕНИЕ СУСТАВОВ?

Светлана Галсановна, не секрет, что сегодня многие постулаты современной медицины подвергаются вполне обоснованным сомнениям...

— На самом деле, я с большим уважением отношусь к современной медицине, которая обладает высокотехнологичными возможностями в плане диагностики (УЗИ, КТ, МРТ), проведения серьезнейших хирургических операций, трансплантации органов, искусственного оплодотворения и т. д. Другое дело, что на передний план выходят химически синтезированные лекарства, о вреде которых говорится довольно невнятно, и человек смутно представляет себе, какой урон наносится его здоровью, где и в каком месте подтачивается и разрушается орган и организм в целом. И здесь на помощь приходит тибетская медицина, которая оказывает прямое воздействие не только на симптомы заболевания, а на весь организм в целом. Организм человека — это единое целое, состоящее из физического, ментального, астрального тел, другими словами, это душа, ум и тело. Когда человек заболевает, то в этот процесс вовлекаются все три начала (душа, ум и тело), которые в тибетской медицине обозначаются как «доша» (конституции): «Ветер» (нервная система), «Желчь» (пищеварительная и сердечно-сосудистая системы), «Слизь» (эндокринная и лимфатическая системы).

— Какие преимущества имеет тибетская медицина?

— И западная, и восточная медицины имеют свои достоинства и слабые места. Тибетская медицина славится неагрессивной щадящей методикой лечения разнообразных хронических заболеваний человека: от несложных («слабых»), которые можно излечить самим, до системных заболеваний (онкология, сахарный диабет, рассеянный склероз и др.). Слабым местом в тибетской медицине можно назвать почти полное отсутствие хирургии. Хотя сразу оговорюсь, что в XI–XIII веках хирургия достигла пика своего расцвета и врачи тибетской медицины (работающие по принципу семейного врача) могли выполнять сложнейшие операции: трепанацию черепа, удаление геморроидальных узлов, опухолей из различных пазух (нос, ухо), лечение открытых и закрытых ран, переломов, удаление жидкости из полостей (плевральной, брюшной, перикардальной) и т. д. С XIV века хирургия как составляющая

часть тибетской медицины перестала развиваться.

— Сегодня мы с вами говорим о таком серьезном заболевании, как артроз...

— Артроз — это заболевание суставов, связанное с медленным разрушением не только хряща внутри сустава, но и связок, мышц. На начальном этапе страдает только синовиальная сумка и нарушается выделение суставной жидкости в ней. В результате этого суставные поверхности подвергаются большему давлению и нагрузке. На второй стадии начинают разрастаться хрящевая ткань и мениски. Появляются остеофиты (костные наросты). На третьей стадии страдают связки и мышцы, которые теряют способность фиксировать сустав. Исход заболевания может быть печальным, так как наступает полная неподвижность сустава (анкилоз), что может привести к инвалидности и/или поражению нескольких суставов. К тому же наблюдается общая тенденция к омоложению и более широкому распространению заболевания.

— Что является причиной возникновения артроза?

— Согласно канонам восточной медицины, все заболевания возникают при патологическом преобладании одной из регулирующих систем организма человека: «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Наряду с этим тибетская медицина подразделяет людей по конституциональным особенностям с преобладанием «Ветер» (сангвиник), «Желчь» (холерик), «Слизь» (флегматик). Соответственно, представители разных конституций подвержены разным видам артроза.

Так, люди-«Ветер» чаще всего сталкиваются с артрозом мелких суставов, представители конституции «Слизь» чаще страдают от артроза крупных суставов (коленных, локтевых, тазобедренных). Для людей типа «Желчь» характерен подагрический артроз. Но чаще всего артрозы развиваются у людей конституций «Желчь» и «Слизь».

Артроз суставов считается патологией, которая возникает на фоне нарушения метаболизма, то есть обмена веществ (углеводного, жирового, белкового, водно-солевого). Метаболизм протекает у всех типов конституции по-разному: у людей конституций «Ветер» и «Слизь» он замедлен и протекает по «холодному» типу. У представителей конституции «Желчь» обмен веществ происходит по «горячему» типу, они страдают от переизбытка «жара», увеличения желчи, ускоренного обмена веществ. В тибетской меди-

цине суставы сравниваются с опорой здания, «фундаментом стен», ноги — с косяками дверей. Такое образное сравнение дает понять нам, каково значение наших конечностей для сохранения здоровья. И действительно, если разрушается фундамент здания, ломаются (повреждаются) дверные косяки, то здание начнет разрушаться. Так и организм человека (а точнее, тело) начинает искривляться, теряет способность к устойчивости, уверенности при движении. Артросы — первые признаки старения и разрушения организма.

— Следовательно, лечение артрозов начинается с коррекции нарушений конституций «Ветер», «Слизь», «Желчь»?

— Для начала и врачу, и пациенту необходимо больше узнать о конституциях человека, известных со времен Гипократа как типы темпераментов: «сангвиник», «холерик», «флегматик», «меланхолик». К сожалению, современная медицина не учитывает эти знания при лечении заболеваний. Люди конституций «Ветер», «Слизь» являются обладателями холодного типа энергии, т. е. метаболизм у них замедленный. Каждый из представителей этих типов (конституций) предпочитает свой образ жизни и свою еду. Одни имеют пристрастие к острой, горячей, жирной, жареной, мясной пище. Другим нравится холодная, сладкая пища (бутерброды, молочные продукты, вода). В зависимости от образа жизни и характера питания по-разному протекают и процессы метаболизма. Известное изречение «мы едим, что едим» как нельзя более кстати применимо к метаболизму. Зачастую медицинская наука так углубляется в такие тонкости, как изучение иммунитета на клеточном уровне, выявление новых активных веществ в нашем организме (гормонов, различных комплексов и соединений), что потом никто не в силах интерпретировать эти «знания», соединить в единую теорию, дать правильную оценку полученным результатам анализов. Отсюда и ошибки в лечении артрозов в том числе.

— Светлана Галсановна, так можно ли победить артроз?

— Все индивидуально, зависит от степени тяжести заболевания, сопутствующих патологий, возрастных особенностей, типа конституции и т. д. Но даже при очень запущенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата в силах и возможностях тибетской медицины значительно улучшить качество жизни пациента и облегчить его страдания. Это проверено на практике.

— Верно ли утверждение, что все органы человека находятся в прямой зависимости друг от друга?



Светлана Чойжинимаяева,
к.м.н., основатель и главный врач клиники
тибетской медицины «Наран», член
Российского союза писателей

— Я думаю, это очевидно. Как они могут функционировать автономно друг от друга? Между всеми системами организма существует тесная взаимосвязь. Невозможно рассматривать болезнь одного органа отдельно от других. В частности, работа опорно-двигательной системы зависит от деятельности всего организма в целом, нервной системы, метаболизма и т. д. Тибетская медицина относит артроз к заболеваниям «холода» и «жара», поэтому причиной его возникновения могут быть любые заболевания, вызывающие падение «уровня теплоты» тела. Исключением является подагра — типичный артроз, возникший по сценарию «жара» у людей конституции «Желчь». Преобладание в организме «холода» приводит к сбоям в работе желудочно-кишечного тракта, всей системы пищеварения. Дистрофия (гепатоз) печени, по мнению тибетских врачей, является одним из основных провоцирующих факторов развития артроза наряду с патологией почек, так как именно печень регулирует выработку коллагена — основного строительного материала для суставов. Также тибетская медицина считает, что нарушение обмена веществ, различные эндокринные патологии, ожирение входят в число факторов, провоцирующих возникновение артроза. И их лечение в этом случае является жизненно необходимым.

— С чего начинается лечение артроза?

— В тибетской медицине есть понятия «слабых» и «сильных» заболеваний. «Слабые болезни» можно лечить с помощью коррекции образа жизни и характера питания. «Сильные» болезни, к которым мы относим артроз, требуют к себе особого внимания и умения врача, поэтому к названным методам добавляются фитотерапия и внешние процедуры. Типичная ошибка многих врачей заключается в том, что они пытаются лечить артроз с помощью лекарств и компрессов. Это бесперспективный путь. Невозможно вылечить болезнь, если борешься только со следствием, не разобравшись с причиной.

— Светлана Галсановна, так можно ли победить артроз?

— Все индивидуально, зависит от степени тяжести заболевания, сопутствующих патологий, возрастных особенностей, типа конституции и т. д. Но даже при очень запущенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата в силах и возможностях тибетской медицины значительно улучшить качество жизни пациента и облегчить его страдания. Это проверено на практике.

Беседовала
Долгор Аустермонас



КНИГА «СОВЕТЫ ДОКТОРА ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ» БУДЕТ ПЕРЕИЗДАНА

С издательским домом «Аргументы недели» достигнуто соглашение о перевыпуске одной из первых книжных работ основателя и главного врача клиники тибетской медицины «Наран». Книга «Советы доктора Чойжинимаяевой» впервые была опубликована в 2006 году в Москве. Однако и сейчас издание не утратило своей актуальности, наоборот приобрело еще большую востребованность.

Книжные труды врача тибетской медицины Светланы Чойжинимаяевой по праву можно назвать бестселлерами книгоиздательства в области восточной медицины в России. Ее книги неизменно пользуются большим спросом не только у российского читателя. Через интернет-магазины книги доктора Светланы Чойжинимаяевой расходятся по Европе, в странах СНГ, Прибалтики, Америки.



УЛЫБКА ИДЕТ ВСЕМ!



Наше тело — сложнейший механизм, чувствительно реагирующий не только на внешние, но и на внутренние факторы. Доктор Сюзен Баббель, психолог, специалист в области депрессии, выдвинула интересную теорию о сигналах нашего тела. Баббель считает, что дискомфорт и боль могут быть сигналами о внутренних переживаниях — тайных страхах, нерешенных вопросах. Хронические боли — симптомы стресса и эмоциональных проблем, особенно когда с физиологией все в порядке и видимых причин для боли нет.

Голова

Любые головные боли возникают от чрезмерного напряжения. Это могут быть озлобленность результатом, частые переживания по незначитель-



ным мелочам, постоянная спешка. Каждый день оставляйте время для себя. Отдыхайте и не корите себя за это. От этих «минут простоя» ваша продуктивность только возрастет. И голова болеть не будет.

Шея

Дискомфорт в области шеи символизирует груз обиды на окружающих, груз досады на собственное несовершенство. Шея болит, когда мы не



можем простить кого-то или самого себя. Пересмотрите свое отношение к себе и окружающим. Чаще всего люди не хотят вас обижать. А вы не обязаны соответствовать собственным строгим ожиданиям. Относитесь к миру легче и научитесь прощать. И еще важно чаще думать о вещах, которые вы любите.

Плечи

Боль в плечах говорит о том, что мы носим тяжелую эмоциональную нагрузку, находимся под большим эмоциональным давлением. Не можем принять важное решение, и оно лежит на наших плечах тяжким бременем. Попробуйте поделиться своими проблемами с близким другом. Вы почувствуете облегчение. Даже если вы просто выговоритесь, это уже поможет не нести этот вес



в одиночку. А может быть, и откроет глаза на простое решение проблемы.

Верхняя часть спины

Боли в этой области говорят об отсутствии эмоциональной поддержки, о нехватке близких людей рядом. Когда мы подсознательно чувствуем себя нелюбимыми или



недооцененными. Больше общайтесь с разными людьми. Не закидывайте на себе, будьте открыты и дружелюбны. Знакомьтесь, ходите на свидание.

Нижняя часть спины

Если мы постоянно волнуемся о деньгах, у нас может ныть поясница. Возможно, собственное тайное желание богатой жизни никак не дает покоя либо близкие постоянно заставляют переживать по поводу денег. Не



в деньгах счастье — как ни банально это звучит, но это так. А потому перестаньте беспокоиться — лучшие вещи в жизни бесплатны! И занимайтесь любимым делом. Дело, в которое вложена душа, принесет не только

удовольствие, но и ощутимые дивиденды в будущем.

Локти

Боль в локтях указывает на недостаток гибкости, на слишком упорное нежелание идти на компромисс. Скорее всего, мы противимся какому-то важному изменению в жизни. Или подсознательно боимся принять что-то новое. Жизнь иногда может казаться слишком трудной



и жесткой. Это только кажется. Возможно, вы просто все усложняете. Будьте гибче — не тратьте энергию на борьбу с тем, на что вы не в силах повлиять.

Руки

Руки болят у тех, кто давно и сильно нуждается в дружбе. У тех, кому не хватает расслабления и простого дружеского общения с другими людьми. Если у вас



ноют кисти рук — это сигнал о том, что пора выходить из своего замкнутого мирка. Попробуйте завести новых друзей. Пообедайте с коллегой. Сходите на стадион, на концерт — почувствуйте себя частью толпы. Смелее вступайте в беседы с новыми людьми, ведь заранее не угадать, где можно встретить настоящую дружбу.

Бедро

Такие боли могут мучить людей, слишком цепляющихся за предсказуемость жизни и комфорт. Патологическая боязнь перемен, нежелание менять устоявшийся порядок вещей, постоянное сопротивление новому могут спровоцировать боль в бедрах. Не сопротивляйтесь естествен-



ному течению жизни. Жизнь подвижна, изменчива, тем и интересна. Воспринимайте перемены как захватывающие приключения. И не откладывайте на потом важные для себя решения.

Коленки

Боль в коленях, вероятнее всего, является признаком сильно раздутого «Я». Коленки болят, когда мы слишком много думаем о себе и слишком мало о других, когда мы



твердо и бескомпромиссно уверены, что мир вращается вокруг нас. Оглянитесь вокруг — вы не одни на планете. Будьте внимательнее к окружающим. Выслушайте друга, помогите маме, подмените коллегу. Чаще помогайте людям. Можно заняться волонтерской деятельностью.

Голень

Боль в этой области — признак сильной эмоциональной перегрузки. Чувство собственности, любовные переживания, мучительная,



ослепляющая ревность. Нужно научиться доверять своей половинке. Расслабьтесь и перестаньте контролировать любимого человека, не накручивайте себя. И, возможно, пришло время отказаться

Интересно

от старых, изживших себя привязанностей.

Лодыжки

Боль в лодыжках означает, что мы часто забываем про себя. И отказываем себе в получении удовольствия. Может быть, работа занимает все наше время или мы слишком несерьезно



относимся к своим желаниям, постоянно отодвигая их на второй план. Пришло время начать себя баловать. Купите себе то, что хочется, дайте себе выпастись, попробуйте ту дорогую вкусняшку. Забудьте на время о карьере и подумайте, например, о романтических отношениях. Или спланируйте путешествие своей мечты.

Ступни

Причина боли ступней, вероятно, в глубокой апатии. Как будто наше тело отказывается идти дальше, как будто мы боимся жизни и не видим смысла в движении вперед. Когда мы подсознательно думаем, что все плохо и жизнь не удалась,



наши ступни болят. Учитесь обращать внимание на маленькие радости жизни. На красоту окружающего мира и людей. Наслаждайтесь вкусами, запахами, ветром и солнцем. Заведите пушистого питомца или найдите интересное хобби. Наполните свою жизнь. Избегайте грустных воспоминаний и чаще улыбайтесь. Ищите радость в жизни каждый день.

Вывод

Вывод несложен: любите себя, прощайте себя. Относитесь внимательнее к окружающим и постарайтесь не держать на людей зла и обиды. Общайтесь, улыбайтесь (вам это очень идет) и будьте здоровы!

Наши партнеры



Государственное бюджетное учреждение
Московский дом национальностей



КНИЖНАЯ
ИНДУСТРИЯ





Женское здоровье

НЕ БЕРИТЕ НА СВИДАНИЕ «СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА»

Пик заболеваемости приходится на молодую трудоспособную возраст – 20–40 лет. Если кишечник более чувствителен, чем у других людей, то из-за неправильного питания или стресса его чувствительность обостряется. СРК подвержены молодые девушки, которые особенно восприимчивы к различным эмоциональным переживаниям, особенно в период первой любви.

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

Симптомы

Неотложные позывы на дефекацию, понос с примесью непереваренной пищи, желчи, крови, чувство жжения, спазмов и боли в кишечнике.

Причины

Современная медицина связывает СРК с комплексными нарушениями здоровья и не указывает точные причины заболевания. Тибетская медицина имеет свое объяснение – сбой в работе нервной системы (отвечает конституция «Ветер»). Психосоматическое расстройство возникает в результате подавления негативных эмоций, которые, не находя выхода, повышают возбудимость вегетативной нервной системы. Это выражается в повышенном выбросе желчи в кишечник, неконтролируемой дефекации, что 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. Стресс или эмоциональное расстройство могут сыграть свою роль в развитии синдрома раздраженного кишечника. Такой чувствительный кишечник, болезненно реагирующий даже на самые

обычные ситуации, и особенно стрессовые, имеют эмоциональные и ранимые люди конституции «Ветер» и смешанного типа «Ветер-Желчь».

Успокойте раздражительность кишечника

В домашних условиях при частых приступах диареи поможет чай из листьев или корней бадана, причем последний обладает более сильным действием. Во всех филиалах клиники «Наран» можно приобрести готовый к употреблению молотый корень бадана. Рекомендуется есть такие вяжущие фрукты, 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 до-



Лиана Буук, врач
клиники «Наран», м. «Войковская»,
тел.: +7 (495) 180-04-40

бавлением 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.

Лечим мягко

Преимущество комплексного лечения методами тибетской медицины в том, что все процедуры – это не агрессивное воздействие таблетками и инъекциями. Каждый сеанс комплексного лечения – это мягкая терапия, включающая точечный массаж, вакуум-терапию, моксотерапию, иглокальвание, хормэ, стун-терапию и др. Все они являются дополняющими друг друга процедурами комплексного лечения и совместно оказывают высокий лечебный эффект. Комплексное лечение при СРК призвано снять эмоциональную нестабильность, успокоить нервную систему, устранить воспаление слизистой кишечника, нормализовать микрофлору и секреторную деятельность ЖКТ.



Мужское здоровье

ОСЛАБЛА МУЖСКАЯ СИЛА? ПРОВЕРЬ ЖЕЛУДОК

СТОЛКНУТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ СНИЖЕНИЯ ЛИБИДО И ПОТЕНЦИИ, ПРОСТАТИТОМ И АДЕНОМОЙ МУЖЧИНЫ МОГУТ ИЗ-ЗА... ОПУЩЕНИЯ ЖЕЛУДКА

Многолетний опыт врачей клиники «Наран» показывает, что у значительного числа пожилых мужчин, обратившихся в клинику по поводу лечения аденомы простаты, в ходе комплексного обследования было обнаружено опущение желудка. Предшествующее лечение у ряда специалистов – урологов, проктологов, гастроэнтерологов, нефрологов и других – для таких пациентов оказалось безрезультатным, поскольку истинная причина заболевания не была установлена.

В норме желудок расположен на два пальца выше пупа. Но порой происходит опущение желудка – гастроптоз. В старину это заболевание именовали надсадой – недуг, который хорошо был известен в народе, но почему-то игнорировался официальной медициной. Он часто возникает у людей, занимающихся физическим трудом, официантов, продавцов, учителей, парикмахеров. А также у тех, кто вынужден подолгу стоять на ногах,

у детей, спортсменов, кто занимается тяжелой атлетикой, борьбой, фитнесом, допуская при этом нарушения режима нагрузок на организм.

Симптомы гастроптоза

Об опущении желудка может свидетельствовать целый ряд симптомов:

- отрыжка, изжога, тяжесть в желудке;
- вздутие и урчание в животе;
- вследствие замедленного переваривания пищи появляется неприятный запах изо рта;
- нарушения стула – либо длительные запоры, либо жидкий стул в виде поноса;
- изменение аппетита – появляется отвращение к пище или, наоборот, развивается «волчий аппетит» на фоне потери веса и нездоровой худобы;
- учащается мочеиспускание;
- при обострении симптомов в животе появляются сильные боли, может повыситься температура.

Клинические проявления гастроптоза схожи с другими заболеваниями желудочно-ки-

шечного тракта – гастритом, язвенной болезнью, пищевым отравлением, колитом, острым аппендицитом, циститом, начальной стадией рака, поэтому правильный диагноз не всегда может быть установлен сразу.

Почему опустился желудок?

Основная причина приобретенного гастроптоза – резкое ослабление тонуса мышц брюшной стенки. Это может произойти вследствие быстрой потери веса, после удаления большой опухоли или откачивания жидкости из брюшной полости, а у женщин – после затяжных или стремительных родов. Кроме того, женщины рискуют приобрести опущение желудка, когда поднимают тяжелые сумки, а мужчины – во время занятий тяжелой атлетикой и прыжками с высоты. Поднимание тяжестей приводит к растяжению связок, фиксирующих желудок, и ослаблению тонуса мышечной стенки желудка. В результате желудок смещается ниже своего обычного положения. Различают три степени гастроптоза: на-



Валерий Анбушинов, врач
клиники «Наран», м. «Войковская»,
тел.: +7 (495) 180-04-40

чальную, умеренную и сильную – с выраженным смещением желудка вниз

Осложнения

Изменение правильного положения желудка затрудняет его пищеварительную функцию, ухудшает перистальтику и продвижение пищи в кишечник. Одновременно нарушается состояние клапанов, или сфинктеров, которые отделяют полость желудка от пищевода и двенадцатиперстной кишки. Из-за неполного смыкания клапанов в желудок через пищевод попадает воздух, который вызывает отрыжку, а из двенадцатиперстной кишки забрасывается желчь (рефлюкс). Желчь вызывает изжогу, а также разъедает слизистую желудка и становится причиной развития эрозивного гастрита и язвы желудка.

Лечение

Врачи клиники «Наран», следуя традиции древней тибетской медицины, успешно лечат опущения внутренних органов без оперативного вме-



шательства. Диагноз «опущение желудка» врач тибетской медицины способен установить во время консультации, диагностики и осмотра пациента. Опытные врачи тибетской медицины, проводя глубокий точечный массаж, уже на первых сеансах возвращают в правильное положение смещенный желудок. Полученный эффект закрепляется проведением остальных методов комплексного лечения: вакуум-терапии, моксотерапии, иглокальвания, фитотерапии и др.

Следует обязательно соблюдать режим питания. Пища должна быть легкой, но сытной, после каждого приема пищи надо некоторое время полежать. Рекомендуется дробное питание – 5–6 раз в день небольшими порциями. Физические нагрузки на время лечения надо ограничить. Опущение желудка может быть компенсировано специальной дыхательной гимнастикой. Она несложна для выполнения, причем выполнять ее можно и сидя, и стоя, и на

ходу, и во время ежедневных гигиенических процедур, например чистки зубов.

Сначала делают глубокий вдох, который длится 5 секунд (вначале можно про себя отсчитывать эти секунды). Во время вдоха втягивается задний проход и напрягаются ягодицы. Достигнутое напряжение длится также 5 секунд. Затем медленный выдох – те же 5 секунд, при котором расслабляются сначала поясница, затем бедра, ягодицы и, наконец, мышцы заднего прохода. Перед следующим вдохом надо сделать паузу на 2 секунды. Начинать дыхательную гимнастику можно с 1 минуты и постепенно увеличивать до 5 минут (примерно 18 циклов вдоха-выдоха).

После упражнений наверняка могут отходить газы, усиливаться отрыжка и появиться позывы к опорожнению кишечника. Кстати, это еще и противозапорная гимнастика, она позволяет отказаться от слабительных типа травы сенны.

Лечение без химии, гормонов и операций



Герой номера

ЭВЕЛИНА ЗАКАМСКАЯ, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ТК «ДОКТОР» В ГОСТЯХ У КЛИНИКИ «НАРАН»



– Эвелина, расскажите, пожалуйста, как появился проект телеканала «Доктор»?

– Это детище проекта компания «Цифровое телевидение» холдинга ВГТРК, где уже целая серия цифровых телеканалов, и появление такого телеканала было обусловлено логикой развития нашего общества, интересом россиян. Сегодня жители страны интересуются темой здоровья и даже где-то ставят выше материального благополучия и карьеры. Поэтому ТК «Доктор» должен был появиться, и здесь особенно важно, что он находится на стыке науки и бизнеса, потому что мы имеем возможность развития огромной индустрии «медицина», связанной и с производством оборудования, и с фармацевтикой, и с медицинскими услугами нового качества и образования. Мне предложили возглавить «Доктор», потому что давно знаю о моем интересе к теме медицины и научно-популярным фильмам. Я не медик, но я проработала на телевидении уже более 15 лет, и здесь мы нашли друг друга с медицинским сообществом. Поскольку люди знают, о чем и как нужно рассказать, а я знаю, как сделать так, чтобы их услышали.

– Что прежде всего удивило вас в работе над новым направлением?

– Приятное удивление я испытала скорее как менеджер, человек с телевидения, увидев абсолютную готовность новых ведущих и авторов, которых мы нашли именно среди врачей. Такое многообразие и большой потенциал будущих телевизионных звезд! И второе – открытость и желание российского медицинского сообщества к медийному общению. Я до этого много работала с учеными и не только российскими, но и западными, и одна из проблем представителей науки – неготовность говорить, где находится сердце, врачи привыкли отвечать на вопросы и простые, и очень навязчивые, иногда дотошные. Они привыкли быть терпеливыми, постоянно находясь в поиске инструмента диалога, как лучше говорить с пациентами, строго или по-доброму. Они очень хорошо себя знают. Здесь для нас, для телевизионщиков, просто роскошь общаться с медиками (улыбается). Много историй, много богатого опыта, но самое главное – это желание, за

что мы очень благодарны нашим врачам.

– Не было опасений, что, скопировав такой огромный пласт, можно уйти в некое шоу?

– Нас от этого удерживают профессионалы, с которыми мы общаемся, медики. Прежде чем формировать наши телевизионные линейки, сегодня ТК «Доктор» – это 350 часов уникального контента, только в течение первого полугодия мы изучили интересы, готовность к тому или иному жанру. И увидели, что у российских врачей, которые, кстати, тоже являются зрителями, и у пациентов есть потребность и неудовлетворенность этой потребностью в компетентном и уважаемом разговоре на медицинские темы. Поэтому мы ищем такой баланс между компетентностью и доступностью, и мне кажется, мы его выдерживаем. Поскольку первые опыты недели вещания ТК «Доктор» показывают, что у него есть такое свойство, выражаясь профессиональным термином, на него люди «залипают, зависают». Услышав какое-то знакомое слово, диагноз, проблему, которые могут быть человеку близки, начинают смотреть, и это не раздражает. Любое шоу, любая яркая эмоция имеет свойство быстро проходить. Когда программа не раздражает, ее смотрят долго. Поэтому наша задача работать над глубиной и длиной просмотра наших передач. Мы хотим, чтобы зрители смотрели нас не менее 15–30 минут. Это специальные замеры уже телевизионной социологии. Но для этого программа не должна раздражать, зрители должны чувствовать и уважение, и заинтересованность тех, кто с ними общается с экрана телевизора. Всем этим требованиям, надеюсь, отвечают и наши врачи, и наши ведущие журналисты.

– Будут подниматься острые и наиболее темы?

– Наиболее, представляете, насколько это подходит к вопросам здоровья (смеется). Все темы, разумеется, наиболее, не важно, зубная боль или проблемы системы здравоохранения. Все эти темы мы поднимаем, обсуждаем, но мы не социальный проект и канал, в котором рассказываем о каких-то плохих новостях, связанных с врачами. Таких новостей гораздо больше. Не рассказываем не потому, что замалчиваем. В-первых, телеканал не эфирный,

и мы все-таки работаем, что называется, в долгую, мы рассказываем о проектах, темах и проблемах, которые не потеряют своей актуальности и значения и завтра, и послезавтра. Это наше с вами здоровье, культура здоровья, клиники России, врачи-герои... И конечно, задача ТК «Доктор», о чем я часто во многих интервью повторяю и не устану повторять – вернуть доверие между врачом и пациентом, вернуть уважение к профессии врача.

– Скажите, сейчас общаясь со многими профессиональными медиками, как вы думаете, какое место в России занимает восточная медицина?

– Она занимает место нетрадиционной медицины. Однако, по моим наблюдениям и опыту погружения, может сыграть важную роль в просвещении населения, поскольку те тезисы и постулаты которыми оперирует восточная медицина, являются доступными для людей и интересными. Восточная медицина в большей степени владеет практикой создания диалога понятного языка для пациента, для человека, не погруженного в медицину и не имеющего специального образования. Потому, мне кажется, здесь нужно найти хороший уровень качественного диалога между традиционной западной, высокотехнологичной и медициной, которая пропагандирует бережное отношение к организму в целом и рассматривает отдельные проблемы как части единого целого. Этот тезис у меня не вызывает раздражения и я знаю, что с этими согласен и абсолютное большинство ведущих мировых врачей. Восточная медицина – это часть мировой медицины и науки, и к ней нужно таким образом относиться. Здесь, безусловно, много стереотипов, неизвестного и нужно популяризировать восточную медицину очень тонко и правильно. И предстоит пройти еще большой путь, мне кажется.

– «Доктор» готов выделить определенную телевизионную нишу?

– Почему нет, мы открыты для этого. Было бы интересно провести дискуссии в формате «встреча цивилизации запада и востока», как практикуется в экономике, политике. И почему бы не организовать такие встречи в рамках одного телеканала, с удовольствием.

– Как вы лечите членов семьи, если они приболели, используете травы или современные препараты?

– Я бы сказала, что мы стараемся не болеть, если такое происходит, например, отвар ромашки хорошо помогает при многих заболеваниях: в частности хорошо успокаивает, при простуде, великолепный антисептик, благотворно действует на ЖКТ. Хотя, конечно, таблетки тоже есть в домашней аптечке, но они больше отвечают на запрос современного человека, связанного с тем, что нужно встать и пойти. И мы понимаем, что если даем ребенку, да и взрослому, то нагружаем печень. Но тем не менее все же приходится идти на такие, скажем, компромиссы в условиях современной жизни.

– В вашей семье есть приверженцы спорта?

– Наверное, только я (смеется). Наша старшая дочь, которой 18 лет, имеет разряд по плаванию, очень активно занималась спортом раньше. В последние пару лет – с переменным успехом, так как занята была подготовкой к поступлению в вуз, но сейчас собирается наверстать упущенное. Я в детстве занималась балетом и стараюсь поддерживать себя в форме, поставила дома балетный станок. Я разделяю спорт и физкультуру. И поэтому скорее спорта у нас в семье нет, у нас есть приверженцы физкультуры и все понимают ее важность для здоровья.

– Сегодня состоялось ваше знакомство с основателем клиники «Наран» Светланой Чойжинмаевой, что вам показалось интересным в ходе беседы?

– Очень многое, и я надеюсь, что это знакомство продолжится. Мне действительно было интересно. Во-первых, были вопросы, связанные с моим профессиональным любопытством, и мне было важно их удовлетворить. Вы слышали нашу дискуссию, например о различиях китайской и тибетской медицины. Для меня это абсолютно незнакомая сфера, я не знаю различия, и мне хочется в этом разобраться и еще больше об этом узнать. И самое главное, конечно, методы диагностики, они любопытны и заслуживают большого внимания, интереса. Светлана Галсановна мне показалась очень образованным человеком, и я уже не говорю о том, что хорошим, что очень важно. Мне кажется, профессия врача не позволяет отделить специалиста от его человеческих качеств. Здесь должно все сойтись, и я все увидела.

Эвелина Владимировна Закамская родилась 17 ноября 1975 года в Баку. В детстве хотела стать балериной, училась в хореографическом училище. В 1990 году с родителями вынуждена была уехать из Азербайджана, в Россию, в Санкт-Петербург. Эвелина поступила в Вагановское училище, однако получила травму и не смогла продолжить обучение. Далее семья переехала в Тверскую область, где будущая телеведущая окончила ТГУ. В 2002 вместе с супругом переехала в Москву. Первым местом работы в столице стала радиостанция «Маяк», где она вела новости и утренние информационные эфиры. По настоянию редактора четыре года работала под псевдонимом Евгения Максимова. Параллельно сотрудничала с телекомпанией «Мир». В 2006 году Эвелина Закамская перешла в ВГТРК. Начав с ведущей новостей в «Вести» и на «Россия 24», она быстро растет и становится руководителем научного направления канала, ответственным модератором сессии канала «Россия 24» на крупнейшем международном форуме. Автор общественно-политического ток-шоу «Мнение», цикла научно-популярных фильмов «Идеи, меняющие мир». Эвелина Закамская брала интервью у многих ведущих политиков мира. С 2017 года главный редактор телеканала «Доктор». Замужем, две дочери. Супруг – начальник службы экономических новостей телеканала «Россия 24» Алексей Бобровский.

ГРЕЧКА С МЯСОМ

Здравствуй, редакция газеты «ВТМ»! С большим для себя удивлением прочла, что тибетская медицина не рекомендует есть гречку с мясом. Однако у нас в России это едва ли не самое популярное «второе блюдо» в меню. Многие женщины, чтобы похудеть, даже саются на гречневую диету. Очень любопытно было бы узнать, с чем тогда лучше всего употреблять гречку? Кристина, 32 года, Москва.

Врачи тибетской медицины особое внимание обращают не только на то, что употреблять в пищу, но и на то, в какой последовательности, сочетании и количестве это нужно делать. Из древнего медицинского трактата «Чжуд-Ши»: «Но если принимать несовместимые виды пищи, это все равно, что есть составленный яд...». Таким образом, употребление несовместимых продуктов провоцирует не только пищевые отравления, но и приводит к гастриту и более серьезным заболеваниям: полипозу, язвенной болезни, злокачественным новообразованиям. Пищевые несовместимости нарушают не только само пищеварение, но и приводят к нарушению равновесия между дошами в организме (конституциями, регулируемыми систему «Ветер», «Слизь» и «Желчь»). Они становятся антагонистами, врагами друг другу, и на этой почве возникают различные заболевания.

Белки и углеводы «не дружат»

Во время одного приема пищи нельзя совмещать белковые продукты и продукты, относящиеся к группе углеводов (крахмалы). Продукты белковой группы (мясо, птица, рыба, молоко, сыр, яйца и др.), с одной стороны, и продукты из группы углеводов (крупы, изделия из муки, картофель и др.) – с другой, рекомендуются сочетать с продуктами нейтральной группы (овощи, жиры и т. п.). Вызвано это тем обстоятельством, что условия переваривания белковой и крахмалистой пищи противоположны. Так, например, белки для своего переваривания требуют кислой среды, а гидролиз крахмала протекает только в щелочном растворе (кислоты задерживают активность соответствующих ферментов). Лучше сначала съесть белковую пищу (мясо), а затем крахмалы (картошку, макароны), ибо слюнное пищеварение еще долго продолжается во внутренних удаленных от стенок желудка слоях.

Каша с мясом

Гречневая каша представляет собой сложный углевод, на усвоение которого организм вынужден тратить много энергии. При употреблении каши с мясом желудок не может выделить сок, одинаково хороший для каши и для мяса. В результате и то, и другое задерживается в желудке и покидает его в недостаточно обработанном виде. Конечно, ферменты поджелудочной железы завершат расщепление, но нормальная работа желудочно-кишечного тракта уже нарушена. Пищевая масса оказалась неподготовленной должным образом, и придется сильно поднатужиться печени, поджелудочной железе и тонкому кишечнику. В одном месте и в одно и то же время невозможно создать подходящие условия для переваривания белков,

которым необходима кислая среда, и крахмалов, которым необходима щелочная среда. Следовательно, нужно разнести эти два процесса во времени. Второе условие связано со скоростью переваривания. Дело в том, что пищеварение идет в основном у стенок желудка. Проглоченная нами пища обволакивает внутреннюю поверхность желудка и располагается в нем в виде конуса, а каждый последующий пищевой комок вкладывается внутрь предыдущего конуса. Например, если съесть яблоко на пустой желудок, оно покидает его уже через 15–20 минут, апельсин еще быстрее. Но если фрукты попали в желудок после другой еды, они не могут продвигаться в кишечник и начинают гнить.

«Правильная» гречка

Гречка по своим свойствам – «прохладная» пища. Важно правильно сочетать гречку с другими продуктами – в этом случае вкус и свойства этой каши меняются. Если добавить в нее сливочное масло или любое другое, можно избежать вреда от ее холодной природы. Обязательно добавляйте в гречку лук, другие овощи, грибы. Лучше всего ее готовить двумя способами: варить или тушить. В древнем трактате «Чжуд-Ши» говорится, что зерна гречневой крупы, сваренные и поджаренные, становятся «летче», лучше перевариваются и усваиваются. На гречневой диете не рекомендуется сидеть людям с возмущенной конституцией («Слизь», особенно в летнюю жару, когда идет процесс накопления желчи. Не рекомендуется употреблять гречневую кашу дольше пяти дней.

Врачи клиники тибетской медицины «Наран» отвечают на интересующие вас вопросы, касающиеся различных заболеваний и их лечения методами тибетской медицины. Присылайте ваши вопросы на электронный адрес редакции «ВТМ»: glaved@naran.ru, тел.: 8-800-555-42-00

ПРОДУКТ ПИТАНИЯ	ПРОДУКТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЛЯ СОВМЕЩЕННОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ
Рыба	Яйца, мясо курицы, утки, гуся, кролика, свинина, молоко и молочные продукты
Курица	Молоко и молочные продукты, крапчатая рыба
Мед	Растительное масло любое (подсолнечное, оливковое, кукурузное)
Молоко	Овощи, фрукты (фруктовые соки), продукты с кислым вкусом, мясо, рыба, крупа, злаки
Вода	Топленое сливочное масло, животные и растительные жиры
Грибы	Горчичное масло, молоко и молочные продукты
Огурцы	Помидоры, молоко и молочные продукты
Фрукты	Молоко и молочные продукты
Крупы, злаки	Мясо, картофель, сладости, фрукты, молоко и молочные продукты
Картофель	Мясо, рыба, сладости, фрукты, молоко и молочные продукты
Бобовые	Мясо, рыба, крупы, картофель, сладости, фрукты



Детское здоровье

ШКОЛЬНЫЙ ТРЕНД – БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Дети интенсивно растут – происходят сложные изменения в обмене веществ, увеличивается нагрузка на центральную нервную систему. С другой стороны, пищевые привычки и навыки здорового образа жизни, которые закладываются в детстве, будут сопровождать ребенка всю жизнь. А значит, родителям нужно сделать все возможное, чтобы научить своего ребенка золотому правилу современности: «Успешный человек – это здоровый человек».

Клиника «Наран» ориентирована на семейное лечение. В числе специальных программ для взрослых уже много лет действует программа и для наших маленьких пациентов «Детки не болейте!». Комплексное лечение методами тибетской медицины подарит вашему ребенку отличную закалку, восстановит физическую и психическую гармонию, а также даст заряд здоровой активности и хорошие оценки на весь будущий учебный год.

Опытный врач тибетской медицины подскажет, какой режим питания, занятий и отдыха наиболее благоприятен вашему ребенку по конституции. А также предложит пять волшебных методов для оздоровления детского организма: точечный энергетический массаж, иглоукалывание, прогревание полыньными сигарами, баночный массаж, стоун-терапию.

Лечение по программе «Детки не болейте!» поможет избавиться от:

болезней «Ветра»: логоневроз, энурез, нервный тик, гипертоническая болезнь, синдром рассеянного внимания, вегетососудистая дистония, перинатальная энцефалопатия, малые мозговые дисфункции, нейродерматиты, синдром хронической усталости, запор, остеондроз, опущение желудка, сколиозы, кифоз;

болезней «Желчи»: хронический панкреатит, хронический холецистит, хронический гепа-

тит, дисфункция желчевыводящих путей, запор, хронический гастрит, диарея, аллергические дерматиты, экзема;

болезней «Слизи»: тонзиллит, фарингит, гайморит, отит, бронхиальная астма, полипы носа, аденоиды, ЧДБД (часто и длительно болеющие дети), обструктивный бронхит, ожирение.

После «живительной» терапии докторов тибетской медицины ребенок почувствует прилив энергии и сил, интерес к учебе, спорту и новым увлечениям, получит надежную защиту от инфекций, простуд и школьных стрессов.

В лечебную программу включены:

- консультация врача;
- точечный массаж всего тела;
- стоун-терапия / вакуум-терапия (магнитные банки);
- прогревание полыньными сигарами / иглорефлексотерапия



Важно

21 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера – болезнь, при которой определенные системы клеток мозга (нейронов) как бы отмирают, что приводит к развитию старческого, или сенильного, слабоумия (деменции).

Слабоумия можно избежать или задержать его развитие на ранних стадиях. Для этого нужно внимательно наблюдать за собой и своими близкими. Тибетская медицина рассматривает деменцию как следствие нарушения баланса конституций человека «Ветер», «Слизь» и «Желчь». Чаще всего при патологиях мозга причиной тибетские врачи называют «возмущение» регулирующей системы «Ветер», когда он проникает в места, где его не должно быть.

Отчего поднимается «Ветер»?

Возбуждение нервной системы «Ветер» может произойти от разных причин. К этому приводят часто испытываемые человеком негативные эмоции, переходящие в болезни физического характера. Другая причина – проблемы с обменом веществ, вызванные неправильным питанием и нерациональным образом жизни. «Печальные» разговоры и угнетенность, пища с «холодными» элементами (отсутствие в пище достаточного количества животного жира, белков). И даже длительные запоры, сдерживание эмоций также являются факторами риска. Ученые Западной Европы выявили прямую связь между деменцией и психоэмоциональным состоянием пожилых людей. Из исследований пациентов с болезнью Альцгеймера практически у 90% обнаружены большие и серьезные психоэмоциональные травмы на протяжении нескольких лет перед наступлением заболевания. Известно, что в последние десятилетия ста-

ло модным и популярным питание с отсутствием натуральных жиров и белков. Люди массово перешли на еду «легкую» и «трубую», то есть овощи, фрукты, кисломолочные продукты. С точки зрения тибетской медицины эта пища содержит иньские «холодные» элементы, которые косвенно являются причиной возмущения конституции «Ветер», то есть нервной системы.

Лечение деменции – дело сложное, но возможное. Методы тибетской медицины и фитосборы способны выровнять баланс трех возмущенных конституций. Они улучшают энергообмен в организме, проведение нервных импульсов, кровотока, устраняют симптомы несварения, урегулируют процессы возбужденной нервной системы. Комплексное лечение способно оказать заметное воздействие как на физическое состояние, так и психику человека. Необходимо отметить, что только в клинике «Наран» применяется весь комплекс лечебных процедур, известных в тибетской медицине на протяжении многих веков. Процент пациентов, страдающих деменцией, в Тибете и странах Востока невелик. Это не связано с материальной составляющей, скорее с менталитетом восточных людей, с религией. Спокойствие, терпимость, толерантность, внутренняя гармония – все эти качества – залог здоровья, и особенно в пожилом возрасте. Комплексное лечение методами тибетской медицины – это отличная профилактика развития болезни Альцгеймера.

Обратите внимание, если вы замечаете следующие изменения в себе или в ком-то из своих близких, немедленно обратитесь к врачам:

Потеря памяти

Это первый и наиболее тревожный признак, проявляющийся ни

с того ни с сего в повседневной жизни. Сюда относятся просьбы повторить несколько раз одну и ту же информацию, растущая зависимость от письменных напоминаний и трудности с воспоминанием недавних событий.

Пренебрежение привычными занятиями

Апатия, потеря интереса, избегание привычного круга людей и любимых занятий – все это тоже может быть признаком начинающейся деменции. К примеру, человеку больше не хочется следить за успехами любимой команды, проводить время с обожаемыми внуками, заниматься вязанием или резьбой по дереву, встречаться и проводить время с друзьями.

Дезориентация во времени и пространстве

Если вы когда-нибудь пробуждались от глубокого сна и не могли сразу определить день, время или свое местонахождение, то вам знакомо чувство дезориентации. А теперь умножьте это явление в несколько раз, прибавьте его систематическое повторение – и налицо тревожный признак болезни Альцгеймера. Дезориентация включает также неспособность определить время года, свое местонахождение или то, почему вы оказались в этом месте. При прогрессирующей болезни Альцгеймера пациент может считать себя моложе, чем он есть на самом деле, из-за потери чувства времени.

Зрительно-пространственные затруднения

Становится трудно подниматься или спускаться по лестнице, забираться в ванну, находить дорогу домой, читать книги.

Изменения личности и настроения

Обычно общительный член семьи стал в последнее время раздражи-

тельным и беспокойным? Или он очень бурно отреагировал на то, что в супермаркете хлеб перенесли в другой отдел?

Снижение способностей письменной и устной коммуникации

Вы часто не можете вспомнить нужное слово и выдаете что-то вроде «эта штука, на которой готовят еду», потому что никак не можете вспомнить слово «плита»? Или вы всегда были прекрасным писателем, но внезапно обнаружили, что не можете выразить на письме свои мысли?

Трудности с решением проблем или планированием

Может быть, вам кажется, что с памятью у вас все в порядке, но оплачивать вовремя счета стало в последнее время гораздо труднее. Или вы всегда были отличным поваром, но сложные рецепты вдруг стали казаться бессмысленными. Даже процесс приготовления кофе по утрам стал занимать гораздо больше времени...

Постоянное переключивание предметов

Знаете кого-то, кому трудно сделать так, чтобы все было на своих местах? При деменции эта особенность становится еще более выраженной. Поиск предметов становится все более затрудненным.

Потеря рассудительности

Это могут быть повторяющиеся попадания на уловки телефонных мошенников или бессмысленная трата денег. Или обычно ухоженный член семьи стал выглядеть растрепанным и немощным, одетым не по погоде.

Трудности с выполнением привычных заданий

Если человек плутает по пути домой из ближайшего магазина или не справился с работой, которую выполнял на протяжении многих лет.



Михаил Гунаев, врач
клиники «Наран», м. «Таганская»,
тел.: +7 (495) 180-04-42

КОСМЕТОЛОГИЯ ПО-ТИБЕТСКИ

9 СЕНТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КОСМЕТОЛОГА И КРАСОТЫ

Нигде красота не была настолько изящной, как в странах Востока и Азии, где испокон веков уделяли большое внимание вопросам сохранения красоты, молодости и здоровья. В арсенале восточных докторов были методы, которые до сих пор не имеют себе равных по эффективности и безопасности. Программа «Акупунктурное омоложение лица» в клинике «Наран» основана на многовековом опыте врачей тибетской медицины и подходит не только женщинам, но и мужчинам, желающим избавиться от возрастных изменений. Омолаживающий эффект достигается путем воздействия на биологически активные точки на лице. В процедуру входят глубокий точечный массаж лица, иглорефлексотерапия, маски. Специальный массаж лица и микроиглы стимулируют резервы кожи самостоятельно вырабатывать эластин и коллаген.

Как это работает?

Первый этап – после демакияжа, врач проводит акупунктурный массаж лица и шеи по биологически активным точкам.

Второй этап – осуществляется постановка микроигл на «проблемные» зоны: межбровные дуги, носогубные складки, в области верхних век, по контуру овала лица и др.

Третий этап – наложение специальной маски.

Достижимый эффект:

- улучшается циркуляция крови, лимфы и межклеточной жидкости;
- запускается обновление крови;
- очищаются закупоренные сальные потовые железы;
- выводятся продукты обмена;
- повышается эластичность кожи и тонус мышц.



Полезно знать

Удивительный имбирь

Это известное средство для омоложения организма, способное восстанавливать сексуальную энергию, лечить заболевания печени

Полезные свойства имбиря известны в медицинской практике с давних времен. Его считают удивительным растением, обладающим свойствами противоядия. Имбирь используется в качестве пряности, в свежем виде он очень ароматный, имеет острый вкус. Подобно чесноку его свойства помогают бороться с микробными организмами, повышают иммунитет, благотворно влияют на пищеварение. Имбирь имеет потогонное, отхаркивающее, болеутоляющее действие. В нем сохраняются все свойства свежего растения, он способствует разжижению крови и снабжает мозг кислородом.

Польза имбиря для женщин выявлена при приеме корня в качестве успокоительного средства, рекомендуется в период менструальных болей. Готовят имбирный чай во время беременности для снятия симптомов токсикоза. Рекомендуется употреблять имбирь при бесплодии, он помогает избавиться от хронического воспаления, спазм. Имбирем лечится миома, нормализуется гормональный фон. Имбирь при климаксе смягчает симптомы, избавляет от головных болей и раздражительности. Имбирь спасет от тошноты во время беременности.

Рецепт чая из имбиря: половину чайной ложки крупно натертого имбиря необходимо залить литром горячей кипяченой воды, добавить мед. Рекомендуется пить чай теплым или холодным. Он освежает и предотвращает рвоту.

Имбирь также называют «мужской специей», его название с китайского языка переводится как «мужественность». Он улучшает циркуляцию крови, стимулирует потенцию, придает уверенность, вызывает прилив крови к интимным зонам, обновляет энергию. Постоянное употребление в пищу имбиря снижает риск заболевания простатитом, приводит в порядок тонус мышц, умственную и физическую работоспособность. Очищается кровь, и повышаются защитные свойства организма.

Способы приготовления имбирного напитка

Имбирь можно заваривать с молоком и разными специями.

Рецепт № 1: в 1,5 стакана холодной воды добавляем 2 пакетика или 1,5 чайной ложки чая, 2 столовые ложки сахара, 5–6 ломтиков свежего имбиря или 2 чайные ложки сушеного. Состав нужно довести до кипения и кипятить 4 минуты. Затем добавляем 1 стакан горячего кипяченого молока и 1 чайную ложку кардамона и тщательно перемешиваем.

Рецепт № 2: 2 литра воды необходимо вскипятить, добавить 3 столовые ложки мелко натертого имбиря, затем 6 столовых ложек сахара или 5 столовых ложек меда, процедить, добавить щепотку черного перца и 4 столовые ложки лимонного сока. Пить чай нужно горячим.

Употребление чая с имбирем для детей практически не имеет противопоказаний, они с удовольствием пьют необычный напиток, полезный для желудочно-кишечного тракта и особенно эффективный в период инфекционных заболеваний. Противопоказания для употребления чая с имбирем – острые гастриты, язвенные заболевания, высокая температура.



На благо наших пациентов

Продукт месяца

ВОЗЬМИТЕ ПОД КОНТРОЛЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ! ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТАБЛЕТОК И БОЛЕЗНЕННЫХ ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА!

**ПРОЙДИТЕ КУРС
ЛЕЧЕНИЯ В СЕНТЯБРЕ
ПО ПРОГРАММЕ «ДИАБЕТ
БЕЗ ИНСУЛИНА» И ПОЛУЧИТЕ
В ПОДАРОК УЗИ
ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ!**

Заболевания: сахарный диабет I типа, сахарный диабет II типа:
■ успешная многолетняя клиническая практика;
■ опытные врачи тибетской медицины;
■ снижение уровня сахара, закрепление достигнутого эффекта;
■ лечение сопутствующих заболеваний;
■ соблюдение рекомендаций – высокий результат излечения.

Сахарный диабет не возникает вдруг – это результат долго накапливаемых организмом функциональных нарушений, следствие нервных стрессов и отрицательных эмоций. А также неправильного питания, пренебрежения здоровым образом жизни, которые со временем приводят к органическим поражениям. Диабет часто является осложнением инфекционных болезней. Один из действенных методов лечения диабета – тибетская фитотерапия.

Фитосборы снижают уровень холестерина и сахара в крови, очищают печень, восстанавливают функции поджелудочной железы. Многокомпонентные и натуральные, они очищают организм, способствуют обновлению клеток, формируют здоровые клетки внутренних органов. Комплекс внешних методов воздействия на организм дополняет и обеспечивает высокую эффективность лечения.

**Количество сеансов: 9
Длительность каждого сеанса – 1 час.**

В программу включены:

- консультация врача;
- точечный массаж всего тела;
- иглорефлексотерапия;
- прогревание полыньными сигарами. Результаты лечения индивидуальны, зависят от особенностей организма пациента и точности соблюдения предписаний врача.



С благодарностью к «Наран»

С КЛИНИКОЙ «НАРАН» МОЙ СЫН ГОТОВИТСЯ К ШКОЛЕ НА «ОТЛИЧНО»!

**ЖИТЕЛЬНИЦА МОСКВЫ ЕКАТЕРИНА ПОЛЕХ
БЛАГОДАРИТ ЗА ЛЕЧЕНИЕ СЫНА
ПО ПРОГРАММЕ «ДЕТКИ НЕ БОЛЕЙТЕ»**

В августе месяце привезла в клинику «Наран» на с. м. «Юго-Западная» на лечение мужа и маму и узнав о программе «Детки не болейте!», заинтересовалась. Моему сыну 13 лет, осенью он идет в 7 класс. У него проблема с обучаемостью и иммунитетом, также ребенок подвержен аллергическим реакциям с проявлением дерматита. Нас приняла на лечение доброжелательная и симпатичная доктор Аюна Анатольевна Журкова. Сын ей полностью доверяет и не боится лечения. Помимо сеансов массажа, доктор назначила ему фитотерапию: эликсир и травки для улучшения мозговой функции и борьбы с аллергией. Уже через несколько дней лечения я стала замечать положительные изменения: с одной стороны, ребенок стал менее заторможенным и в то же время более уравновешенным. Проявления дерматита заметно уменьшились. Впереди у нас еще 3 сеанса комплексного лечения, и я уверена, что к школе мой Иван подготовится в клинике «Наран», в руках Аюны Анатольевны, на «отлично»!

С благодарностью, Екатерина Полех.



Екатерина Полех с сыном Иваном и лечащим врачом клиники тибетской медицины «Наран» на «Юго-Западной» Аюной Журковой. Тел. +7 (495) 180-04-43.

АКЦИЯ ОТ ФИТОБАРА «НАРАН»

При покупке
фитопродукции
«Продукт месяца»
получите подарок



«Источник силы»:

эликсир «Жун шуан» (10 флаконов), тибетский сбор № 45 «При хронической усталости» двух видов: весовой (100 г) и в фильтр-пакетиках (30 шт).

**–10%
СКИДКА
НА ВСЕ ВИДЫ
МАССАЖА**



Фирменные сувениры:

кокосовое масло; лунный календарь; брошюра о питании (на выбор); каталог эксклюзивной фитопродукции «Наранфито».

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



ПРЕДЪЯВИТЕ СКИДОЧНЫЙ КУПОН НА КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ! ВЫРЕЖЬТЕ КУПОН,

предоставьте в любом филиале клиники «Наран» и получите указанный бонус

Акция «Золотая осень» с «НАРАН» -28% на комплексное лечение



Мужское здоровье



Эксклюзивная продукция из трав



Фитопрепараты



Эликсиры, капсулы, драгоценные пилюли

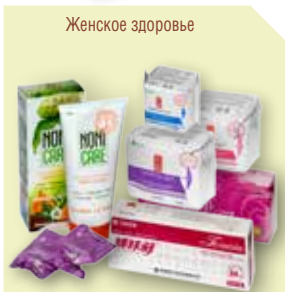
NARANFITO

Товары для здоровья от интернет-магазина «Наранфито» теперь можно приобрести в торговой точке компании-партнера – Экологический центр «Сибирь».

Экологический центр «Сибирь», г. Москва, м. «Новые Черемушки», ул. Профсоюзная, 56, Т. Ц. «Новые Черемушки», 1 вагон из центра, выход направо. Тел.: 8-965-383-78-26, 8-965-211-37-78



Здоровое питание



Женское здоровье



Мази, гели, пластыри



Книги Светланы Чойжинимаевой

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРОДУКЦИЯ ИЗ ТРАВ, ПОЛЫННЫЕ МОКСЫ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. КНИГИ О ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ПО ОПТОВЫМ ПРОДАЖАМ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ ПРОДУКЦИИ: ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА, БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ ГАРАНТИРУЕМ!!!

lotos@naran.ru, WWW.NARANFITO.RU

8-800-333-14-00, +7 (495) 180-04-46, +7 (985) 641-83-69

ТИБЕТСКИЙ АСТРОПРОГНОЗ

СЕНТЯБРЬ/ОКТАБРЬ 2017 г.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ СТРИЖКИ ВОЛОС
1, 2, 4, 5, 10, 12, 13, 16, 17, 23, 25, 26, 28, 30
1, 3, 4, 9, 12, 13, 15, 16, 22, 24, 25, 28, 30, 31

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
4, 5, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 23, 25
3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 22, 24

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

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ
6, 20, 28 / 5, 19, 28

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 БУДЬИ»
6, 20, 28 / 5, 19, 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.

Приглашаем на вебинары о различных заболеваниях от клиники «Наран» в интерактивном режиме. Два раза в месяц вы сможете принять участие и послушать лекции докторов тибетской медицины, а также задать все интересующие вас вопросы по следующим темам:

13 СЕНТЯБРЯ «ВОЗЬМИТЕ ВЕРХ НАД САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ»
Проводит врач клиники тибетской медицины клиники «Наран» в городе Санкт-Петербурге **Вера Кирилловна Хаджинова.**

11 ОКТЯБРЯ «КАК ВЕРНУТЬ СИЛУ ИМПЕРАТОРА? О ЛЕЧЕНИИ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА».
Проводит врач тибетской медицины клиники «Наран» в городе Казань **Санал Юрьевич Насунов**



27 СЕНТЯБРЯ «ЗАСТАВЬТЕ ВАШУ ЩИТОВИДКУ СТАТЬ «СЧАСТЛИВОЙ»
Проводит врач клиники тибетской медицины «Наран» в городе Екатеринбург **Алексей Валерьевич Минкеев.**

25 ОКТЯБРЯ «КАК СОХРАНИТЬ ЭНЕРГИЮ ЦИ В ПОЧКАХ? ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА О ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК».
Проводит врач клиники тибетской медицины «Наран» в городе Екатеринбург **Светлана Владимировна Егорова**



Расписание вебинаров смотрите на сайте www.naran.ru

СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, основа которой – три жизненных начала (конституции, доши): **«Ветер», «Желчь» и «Слизь»**

Представитель конституции «Ветер» Представитель конституции «Желчь» Представитель конституции «Слизь»

В здоровом теле регулирующие системы «Ветер», «Желчь» и «Слизь» уравновешены. Переизбыток одной доши вносит дисбаланс в работу организма. Нарушенное равновесие приводит к болезням.

«Пока в доша нет изменений, они не проявляют себя как причины болезней, но как только равновесие между ними нарушится, они делают сутью болезней».

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

Клиника «НАРАН» – 28 лет успешных результатов

МОСКВА

м. «Войковская»
5-й Войковский проезд, д. 12,
тел.: +7 (495) 180-04-40

м. «Красные Ворота»
Большой Козловский пер., д. 4
(Дипломатическая академия МИД),
тел.: +7 (495) 180-04-41

м. «Таганская»
5-й Котельнический переулок, д. 12,
тел.: +7 (495) 180-04-42

м. «Юго-Западная»
пр-т Вернадского, д. 105, корп. 4,
тел.: +7 (495) 180-04-43

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

м. «Проспект Просвещения»
пр-т Просвещения, д. 33, корп. 1,
тел.: +7 (812) 241-16-12

м. «Чернышевская»
ул. Таврическая, д. 9,
тел.: +7 (812) 241-16-14

КАЗАНЬ

Остановка
«Площадь Свободы»
ул. Пушкина, д. 56 «В»,
тел.: +7 (843) 249-00-30

ЕКАТЕРИНБУРГ
ул. Белинского, д. 86,
тел.: +7 (343) 300-999-0

ВЕНА (АВСТРИЯ)
Austria Wien 1010 Wollzeile 30-5,
тел.: +43664 5833030

NARAN.RU NARANFITO.RU

<https://www.facebook.com/naranclinic/>
Тибетская медицина. Клиника Наран

<https://vk.com/secretoftibet>
Тибетская медицина. Клиника Наран

Первое медицинское интернет-радио
NARANFM.RU

Как пройти к филиалам клиники «Наран» (г. Москва)

м. «Войковская»

Первый вагон из центра. Из стеклянных дверей налево по переходу. Выход на улицу – направо. От Ленинградского шоссе – прямо.

**5-й Войковский проезд, 12
+7 (495) 180-04-40**

м. «Красные Ворота»

Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипломатической Академии МИД России. Бесплатная автопарковка.

**Большой Козловский пер., 4
+7 (495) 180-04-41**

м. «Таганская»

(кольцевая), выход налево, к церкви Николая Чудотворца, далее вниз по 5-му Котельническому пер., по правую руку от музея «Бункер-42». Вход со стороны Москвы-реки.

**5-й Котельнический пер., 12
+7 (495) 180-04-42**

м. «Юго-Западная»

Последний вагон из центра, выход направо, серая высотка с магазинами «Дикси» и «Пятерочка»

**пр-т. Вернадского, 105, корп. 4,
+7 (495) 180-04-43**

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52718 от 8 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 Чойжинимаева. Главный редактор: Туяна Цыренжалова. Дизайн, верстка: Сергей Евсеевков

Адрес редакции: 125171, Москва, ул. 5-й Войковский проезд, д. 12, +7 (495) 180-04-40. E-mail: clinica@naran.ru. Газета выходит 1 раз в два месяца. Некоторые фотоматериалы взяты из открытых источников в Интернете

Отпечатано в АО «Прайм принт» 141700, МО, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В. Тел.: +7 (795) 789-45-25. Заказ 2408. Тираж 150 000 экз. Подписано в печать 25.08.2017. Цена свободная