



НАРАН работает с 1989 г.

- 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

№ 10 (193) Октябрь 2016 г. Выходит с июня 2005 г. Ежемесячно.

www.naran.ru

**УДИВИТЕЛЬНЫЕ
ФАКТЫ
О ТИБЕТСКОЙ
МЕДИЦИНЕ**



Заказать книги можно по телефону:
8-800-333-14-00



**Тибетские
фитосборы и чай**



Интернет-магазин
NARANFITO.RU
8(495) 180-04-46

**1 октября –
Международный день
пожилых людей**

Подарочные
сертификаты,
скидки до 50%



Наталия Корнейчик

«Первая принцесса
Эстонии», мировая
модель

«В «Наране»
ты как бы
в облаках»

Стр. 5

Стр. 2
Слово главного
врача
«СЧАСТЛИВЫЙ»
ИЛИ «ЗЛОВЕЩИЙ»
ЗОБ?

Стр. 3
12 ОКТЯБРЯ –
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БОРЬБЫ
С АРТРИТОМ

Стр. 5
БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ
ОТ ОЖИРЕНИЯ

**Акция
Золотая осень
с «НАРАН»
-30%
на комплексное
лечение
см. стр. 7**

Зарядись энергией в

«НАРАН»

**ПЕРВЫЙ
ОНЛАЙН-ПРОЕКТ
"ПОХУДЕНИЕ
ПО-ТИБЕТСКИ"**

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ
ЕЛЕНА МЕЛЕНТЬЕВОЙ
ОТ КЛИНИКИ «НАРАН»
БЕЗ ИЗНАУРИТЕЛЬНЫХ
ДИЕТ, ПРИЯТНО И
ЭФФЕКТИВНО:



ОФОРМИ ПОДПИСКУ!

**НАШ
ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС
П3270**

**СО ВСЕЙ РОССИЕЙ
ПОЛУЧАЙ НА
ДОМ «ВЕСТНИК
ТИБЕТСКОЙ
МЕДИЦИНЫ!»**

Необычные истории пациентов.
Почему звёзды выбирают клинику "Наран"?
Полезные советы, рекомендации врачей
тибетской медицины.

Слово главного врача

«Счастливым» или «зловещим» зоб?

В тибетской медицине различают 8 видов заболеваний щитовидной железы



Светлана Чойжининаева,
к.м.н., главный врач и основатель
клиники «Наран»

Для лечения заболеваний щитовидной железы необходим деликатный подход: тщательная диагностика, отказ от шаблонных методов и комплексная терапия. Это крупнейшая из всех желез, относящихся к железам внутренней секреции. Она ответственна за общий (основной) метаболизм: теплообмен, усвоение кислорода, рост организма, физические и умственные способности, половое созревание и даже иммунитет. Другими словами: гормоны, вырабатываемые этим органом, регулируют подавляющее большинство физиологических процессов в организме.

Современная медицина и ее виды зоба

Зобом называется патологическое увеличение щитовидной железы за счет разрастания собственных тканей, причиной которого не является воспаление, но-вообразование или кровоизлияние. В современной медицине существует несколько классификаций заболевания щитовидки: по функциональной активности, по морфологическим изменениям, по локализации, по географии расположения, по степени увеличения железы. А также по данным УЗИ вычисляется объем органа, принятый за нормальный стандарт. Для мужчин нормой считается железа объемом 25 мл, для женщин – 18 мл. Основным критерием при диагностировании по функциональной активности:

Эутиреоз – гормональная функция не нарушена;
Гипертиреоз – повышенная продукция гормонов;
Гипотиреоз – снижение выработки гормонов.
Основными причинами современной медицина считает недостаток йода в организме и плохую экологию. Хотя сразу отметим, что зоб встречается повсеместно: как в регионах с недоста-

точным уровнем йодосодержания в почве, так и в приморских районах, где йода достаточно в воде и даже в воздухе.

Тибетская медицина и виды зоба

Утверждение коллег западной медицины трудно оспаривать. Однако еще много веков назад врачи Тибета изучили и выяснили глубинные процессы в организме, являющиеся толчком к развитию недуга. Это очень важно для устранения симптомов болезни и для предотвращения возможных рецидивов. Важно отметить, не нужно акцентировать проблему только в недостатке йода! Согласно тибетской медицине, существуют две общие причины – это изменения в образе жизни и характере питания. Далее, у каждого человека по типу конституции «Ветер», «Желчь» или «Слизь» может развиться свой «сценарий» зоба.

Гипотиреоз – снижение функции щитовидной железы, по мнению врачей тибетской медицины, возникает по вине «холода». Это может быть из-за переохлаждений, частого употребления неподходящих, с точки зрения главенствующей конституции, продуктов: «холодных», жирных, со сладким вяжущим и горьким вкусами, гиподинамией, повышенного аппетита.

Основными признаками гипотиреоза являются: холодный липкий пот, утолщение шеи и прощупывание тестовидной консистенции кожных тканей в нижней части шеи (иногда пациенты сами



прощупывают узлы в области щитовидной железы). А также повышенный общий вес, снижение реакции, вялая эмоциональность, гиподинамия, пониженное настроение, вплоть до апатии и депрессии, одутловатое лицо, отечность век, рыхлое тело и отечность на голеностопах.

Гипертиреоз – избыточное производство гормонов щитовидкой – начинается вследствие преобладания «жара» в организме, который вы-

зывают обидчивость, гневливость, склонность к переживанию негативных эмоций, особенно от капризов, внутренних переживаний и неумения «выплеснуть» негатив. Повышенный выброс гормонов щитовидной железы чаще всего встречается у людей конституции «Ветер», которые страдают от своего переменчивого характера, настроения. Им свойственны тревожность, повышенная возбудимость, плохой сон, неусидчивость. Так развивается сценарий зоба «Ветра» и «зловещего» зоба. Последний наиболее опасен.

Основными симптомами зоба «Ветра» являются дрожь в теле, дрожание пальцев рук, повышенная потливость, озноб, сердцебиение свыше 100 ударов в минуту, холодные конечности, затрудненное глотание, ощущение «кома в горле», выпучивание глазных яблок, плохой сон, тревога, спутанность речи.

У людей конституции «Желчь» помимо неумения управлять повышенной импульсивностью и вспыльчивостью, при злоупотреблении острой, жирной, жареной пищей, в организме происходит повышенная выработка желчи. Кровь у них становится «горячей», вязкой, щелочной и, достигая щитовидной железы, буквально «отравляет» ее. Таким образом, развиваются заболевания щитовидной железы по сценарию «жара». При этом пациент страдает от повышенной потливости, жара во всем теле, «горячего» пота. У него отмечается желтизна кожных покровов и глазных склер, шея слегка утолщена и можно пропальпировать небольшое утолщение в области щитовидной железы (может быть с одной стороны).

От выбросов гормонов и возмущения конституции «Желчь», усиливаются симптомы: раздражительность, гневливость, повышенная эмоциональность, сон укорачивается. Нарушаются и ускоряются обменные процессы, стул становится жидким, до 3-5 раз в сутки, моча желтая, насыщенная, с густым паром.

Тибетская медицина различает 8 видов зоба:

1. из-за возмущения доши «Ветер» (расстройство нервной системы);
2. «Желчь» (от отравления крови желчью);
3. «Слизь» (при увеличении жира, слизи, воды, лимфы);
4. из-за расстройства всех 3 доша;
5. от состояния крови;
6. зоб «счастливым»;
7. зоб «зловещий».

Уже на основе тибетской классификации зоба, отчетливо становится ясна первопричина каждого вида заболевания. Однозначно для всех дош лечение должно начинаться, первым делом, с коррекции образа жизни и питания. Далее уже индивидуально: одним привести в гармонию

нервную систему, другим – питание, третьим – очистить кровь. «Счастливым» зоб – самый безвредный из всех видов по классификации тибетской медицины. «Зловещий» зоб предвещает несчастье!

По половому признаку

Приобретенной формой чаще всего страдают лица женского пола, независимо от возраста. У мужчин гиперфункция щитовидки встречается заметно реже. Такой болезненный приоритет по половому признаку обусловлен психологическими факторами, ведь именно женщины более возбудимы и впечатлительны. Эмоциональную причину проблем с щитовидной железой признают не только врачи тибетской медицины, но и современные доктора-аллопаты. Люди, склонные к частым обидам, при этом не высказывающие их вслух, а копящие негативные эмоции внутри себя, оказываются в группе риска. Обычно у такого человека есть ощущение «кома» в горле – это симптом застоя энергии, спазма мышц.

Эмоции, опасные для щитовидки:

- повышенная тревожность;
- различные виды страхов (в т.ч. страх смерти), канцерофобия;
- зависимость;
- чувство вины и обиды;
- гипертрофированная неуверенность в себе;
- неудовлетворенность жизнью.

Практика лечения в «Наране»

Успешное лечение заболеваний щитовидной железы возможно, причем без гормонов. Методы комплексного лечения тибетской медицины прошли многовековую проверку, которые и по сей день более чем актуальны. В практике врачей клиники «Наран» существует последовательный подход к лечению зоба. Первый этап – это консультация осмотра и диагностика, для оценки состояния пациента. При заболеваниях щитовидной железы обязательно измеряется окружность шеи, размеры видимого узла. «Королева» диагностики в клинике «Наран» – выслушивание пульса. Именно эта «нить жемчуга» дает врачу тибетской медицины возможность определить, от какой из восьми разновидностей болезней щитовидной железы страдает пациент. А главное, что послужило ее причиной: дисбаланс «Ветра», «Желчи» или «Слизи», «жар» или же «холод» крови, поражены ли внутренние органы (печень, почки, сердце). Конечным результатом комплексного лечения будет значительное улучшение общего самочувствия, нормализация и стабилизация гормонального фона и оздоровление всего организма.

Крепкого всем здоровья!

«Я обязательно снова вернусь в «Наран»



На фото: Людмила Тоуз с лечащим врачом клиники «Наран» Светланой Лхасарановой и массажистом Мэргэном Гармажаповым, м. «Войковская», тел: 8(495)180-04-40

Спустя 16 лет Людмила Тоуз вернулась в Россию специально пройти лечение в клинике «Наран».

Наша очаровательная собеседница из Америки, города Ферфилд, штат Калифорния, любезно согласилась дать интервью. Много лет назад у нее

был диагностирован гипотиреоз – снижение функций щитовидной железы. Однако западные специалисты не смогли ей помочь решить проблемы с заболеванием. Волею случая, через Интернет она увидела и приобрела книги основателя и главного врача клиники «Наран» Светланы Чойжининаевой. После их прочтения, не колеблясь, она приняла решение приехать в Москву на лечение.

– С восточной медициной я, скажем заочно знакома давно, мой муж в 80-х годах увлекся йогой, тогда же я прочла книгу об аюрведе, однако, значения особого не придавала. После отъезда в Америку жизнь заставила обратиться за помощью к врачам, но там совершенно другая медицина. Там много специалистов из Китая, были даже русскоязычные целители, к которым я пробовала обращаться. Но все было не то. Один из моих внуков интересуется буддизмом, кстати, очень горячо мечтает побывать на Байкале, буквально этим грезит. Он мне однажды сказал: «Бабушка, посмотри на этом сайте такие там книги, тебе обязательно понравятся». Я зашла, все аннотации на русском языке, и вдруг нахожу Светлану Галсановну! Ах! И так понятно написано, и так

все подробно разложено по полочкам! И тогда я сказала детям: «Это мое! Я лечу в Москву!».

Людмила Тоуз задалась целью не просто пройти лечение в клинике «Наран». Она решительно настроилась познакомиться и пообщаться с автором книг, которые и стали причиной ее возвращения спустя 16 лет в Россию.

– Оказалось не так просто застать Светлану, которая в этот момент находилась в отъезде, неужели, думаю, не увижу, я ведь должна, – с улыбкой рассказывает американская пациентка. – Но ваши девчонки-администраторы мне сказали: «Обязательно встретитесь, мечты сбываются».

Долгожданная для Людмилы Тоуз встреча с основателем клиники «Наран» состоялась.

– Я была в восторге от нее! – эмоционально говорит пациентка. – Столько она мне рассказала, даже абсолютно все, что когда-то было в моей жизни, причины моего заболевания! Я бы очень хотела, чтобы такой ошеломляющий специалист побывал у нас в Америке, потому что люди будут идти однозначно!

Людмила Тоуз прошла полный курс комплексного лечения. Ее лечащим врачом в филиале на «Войковской» была Светлана Лхасаранова.

– У меня врач такая мудрая! Обязательно интересует моим состоянием. Мне очень понравился ваш массаж, прямо расслабляет. Самое забавное, интересуюсь у массажиста: «Вы с самого начала мне делали так, почему-то я перестала ощущать боль?» Он мне говорит: «Конечно, с одинаковой силой». И все другие процедуры просто забываемы: иглоукалывание, резиновый коврик, баночки и др., – с восторгом делится Людмила Тоуз.

– С какими ощущениями возвращаетесь домой?

– У меня уже спрашивали по телефону родные и друзья, и всем говорю: «Я получила массу удовольствия». Мы с супругом много гуляли по Москве, город очень поменялся, поразила чистота. Помню, тогда в метро все читали книги, сейчас все также, только читают гаджеты.

– Какие у Вас планы на будущее?

– Через полгода я приеду снова в «Наран»! Я уже после первого сеанса для себя постановила – вернуться обязательно!

– Спасибо большое за беседу и крепкого Вам здоровья!

Проект «Похудение по-тибетски» стартовал!

Наша первая участница – 45-летняя Елена Мелентьева из Москвы



Елена Мелентьева с лечащим врачом клиники «Наран» Нелли Кан, м. «Войковская», тел: 8(495)180-04-40

Ее девиз – «По вере нашей нам будет дано!». Красивая, обаятельная, очень улыбчивая экономист украсила наш первый онлайн-проект, задача которого – помочь нашим участникам избавиться от лишних килограммов.

У Елены Мелентьевой диагноз – «ожирение тяжелой формы». Сейчас ее вес составляет 97 кг при росте 164 см. Однако молодая женщина уверена, что ей удастся добиться поставленной цели.

Елена уже прошла собеседование, бесплатную консультацию и диагностику в филиале клиники «Наран» на Войковской. Сейчас она готовится к основному этапу, который начнется с 1 октября.

– О клинике «Наран» я уже слышала, к тому же считаю, что все, что нам дается богом и природой, оно и должно помогать нам. Я знаю, что специалисты клиники «Наран» используют методы, которые к нам пришли с Тибета от монахов, которые не зная каких-то лекарств кроме натуральных трав и веществ, помогали и исцеляли и себя, и других. И я предположила, что в клинике ти-

бетской медицины «Наран» мне помогут. Потому что современная медицина, честно говоря, даже с моим хроническим заболеванием, которым я страдаю с детства, мне не смогла помочь.

– Что подтолкнуло Вас к участию в столь необычном проекте?

– Вы знаете, 1 сентября у меня день рождения. И я решила сделать себе такой подарок. Тем более, что каждый свой день рождения я отмечаю так – с этого дня я впускаю перемены, самые необычные, и для меня начинается новая жизнь!

– То есть Вы настроены решительно?

– Да, как я и говорила, по вере нашей нам будет дано. Я в это верю, я просто верю, что у меня все получится, а вы мне поможете!

Индивидуальная программа для Елены Мелентьевой от клиники «Наран» без изнурительных диет, приятно и эффективно:

- 15 сеансов комплексного лечения: глубокий точечный массаж, иглорефлексотерапию, вакуум-терапию и т.д.

- 5 сеансов коррекции образа жизни и правильного питания.

- Аудикулотерапия – постановка микроигол в уши и коррекция.

- Тибетские натуральные фитопрепараты.

Следите за новостями от нашей участницы на сайте клиники «Наран» www.narana.ru и в социальных сетях.

СО ВСЕЙ РОССИЕЙ ПОЛУЧАЙ НА ДОМ «ВЕСТИНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»!

НАШ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3270

Дорогие друзья! Мы рады Вам сообщить – началась подписка на ежемесячную газету «Вестник тибетской медицины». Во всех отделениях Почты России стартовала подписная кампания на I-е полугодие 2017 года. Продлится акция до конца текущего года. Оформить заявку на получение и доставку газеты «Вестник тибетской медицины» в ваш почтовый ящик можно традиционно во всех отделениях связи страны. А также в режиме онлайн на сервисном сайте Почты России podpiska.pochta.ru.

Газета клиники «Наран» – «Вестник тибетской медицины» вошла в число 1300 газет и журналов, включенных в общероссийский каталог «Подписные издания». Стоимость подписки на первое полугодие составляет 106,68 рублей. При оплате картой «Почта Банк» – оплата 90,68 рублей. Кроме того, Почта России продолжает благотворительную социальную акцию «Дерево добра». Каждый желающий может оформить подписку на издания в адрес детских домов, школ-интернатов, а также домов престарелых и ветеранов.

Уже 11 лет ежемесячно издается газета «Вестник тибетской медицины» по инициативе клиники тибетской медицины «Наран». Общий тираж издания сейчас составляет 400 тысяч экземпляров. Газета издается в Москве, Санкт-Петербурге, Казани и Екатеринбурге. «Вестник тибетской медицины» – единственное общероссийское периодическое издание, которое знакомит читателей с тибетской медициной, ее основными постулатами и канонами. А главное – раскрывает секреты безопасного лечения, без операций, химии и гормонов. В каждом номере Вестника публикуются советы и практические рекомендации врачей тибетской медицины по профилактике и лечению различных заболеваний, как правильно и вкусно питаться, как сберечь свое здоровье.

Верните подвижность суставов

12 октября – Всемирный день борьбы с артритом



Валерий Анбушинов, врач клиники «Наран», м. «Войковская» Тел.: 8(495)180-04-40

Не случайно данному заболеванию уделено такое большое внимание. Современная медицина относит его к трудноизлечимым, предлагая облегчить симптомы с помощью нестероидных или гормональных препаратов и даже оперативного лечения. Однако воздействие на болезнь медикаментами не останавливает воспалительный процесс. Разрушение суставов продолжается. Артрит – одно из заболеваний современности, приводящее к инвалидности именно людей трудоспособного возраста. Врач тибетской медицины выясняет причину заболевания. Чаще всего она кроется в образе жизни, характере питания пациента. Зная уже корень болезни, необходимо приступать к ее лечению.

Артрит «холода» и «жара»

Артрит – это воспаление одного или сразу нескольких суставов. Болезнь вызывает боль в суставах, которая особенно усиливается ночью. Артрит развивается в возрасте от 30 лет и старше. В последние годы наблюдается развитие артрита даже в детском и подростковом возрасте.

Симптомы:

Отек и покраснение пораженных суставов. На начальных стадиях заболевания боль может возникать как при движении и физических нагрузках, так и в определенное время суток. Если артрит переходит в хроническую форму, боль может стать постоянной. Кроме того, воспаленный сустав обычно краснеет, распухает и даже деформируется, нарушается его работа. При тяжелых случаях артрита – до полной неподвижности.

Болезни суставов, к которым относятся артриты и артрозы, являются следствием возмущения трех регулирующих конституций «Ветер», «Желчь» и «Слизь». Именно слаженная работа трех этих систем обеспечивает нам крепкое физическое и психологическое здоровье. Согласно тибетской медицине, существует два вида заболевания суставов, развивающегося либо по сценарию болезней «холода», либо болезней «жара». Если в суставах возникает воспалительный процесс, к которому относятся инфекционный артрит, ревматоидный артрит, подагра, значит, речь идет о болезни по типу «жара». Если происходят деструктивные изменения костной и хрящевой ткани (артроз) – это болезнь по типу «холода». Невозможно принимать за лечение болезни, выявив лишь следствие ее возникновения. Необходимо выяснить причину заболевания, которая обычно кроется в образе жизни, характере питания.

Чаще всего возмущение конституции «Ветер» приводит к развитию ревматоидного полиартрита, который преимущественно поражает суставы рук и ног. Болеют им чаще женщины среднего возраста, но оно может возникнуть и у мужчин, а в последнее время оно все чаще наблюдается и у детей. Заболевание характеризуется болью в суставах, сопровождается чувством скованности и ограничением их подвижности («утренняя скованность суставов»). По мере развития заболевания длительность утренней скованности все увеличивается. Со временем происходит атрофия мышц и деформация суставов: отдельные пальцы в виде «шеи лебедя» или всей кисти в виде «плавника моржа». Движение суставов все более затрудняется, кисти и стопы утрачивают свои функции, человек теряет способность обслуживать себя и становится инвалидом. Им не рекомендуется голодать, так как

это, в конечном счете, приведет к разбалансированию конституции «Ветер» (нервная система), нервному срыву. А зима вообще не самое лучшее время для представителей конституции «Ветер». Поры на коже всей поверхности тела закрываются, силы тела слабеют, поэтому требуется усиленное питание, продукты со сладкими, кислыми и солеными вкусами. Рекомендуется мясо, бульон из мяса, горячее молоко, жирная пища, сладости. В конце зимы обычно холода усиливаются, и режим питания в повседневной жизни необходимо усилить.

Допустим, людям крупного телосложения, склонным к полноте (они обычно зябнут и любят погреться у огня), не рекомендуется пить молоко, есть сырые овощи и фрукты, увлекаться холодными продуктами. Все это способствует накоплению в организме «Слизи», особенно в крупных суставах – плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных. Обострение заболеваний провоцирует и переохлаждение. Если такой человек где-нибудь застудился, на охоте или рыбалке, попал под дождь, полежал на сырой земле, это приводит к замедлению кровотока в почках и вызывает в них накопление «холода». «Холод» в почках сразу отражается на работе суставов, влечет появление в них болей. А условия в организме уже созданы неправильным питанием: от злоупотребления сладкой пищей, молочными продуктами, сырыми овощами и фруктами и т.д. в организм попали «холодные элементы», кровь становится «холодной» – человек, несмотря на полноту, выраженную подкожную жировую клетчатку, постоянно зябнет.

Плотные люди с красноватой кожей, желтоватым оттенком глаз, склонные к жару, гипертонии, испытывают избыток «Желчи». У них болят мелкие суставы – пальцы рук или ног, вырастают суставные шишки, которые порой путают с отложением солей. Разновидностью аутоиммунного артрита является подагра. Чаще она возникает у коренастых мужчин с красноватым лицом в возрасте 40-50 лет, с ярко выраженными симптомами возмущения конституции «Желчь», а особенно у тех, кто злоупотребляет соленой, острой, жирной, жареной пищей и алкоголем. Избыток желчи, выбрасываемой печенью в кровь, влияет на эластичность мышечной ткани, суставов, связок. От употребления большого количества мяса, жирной еды, а порой

и алкоголя, нарушаются обменные процессы в организме; белковая пища не разлагается до конечных продуктов распада. В крови накапливаются недоокисленные продукты белка, мочевая кислота и т.д. Обычно подагра начинается с большого пальца ноги. Боли настолько острые, что нередко человек вынужден передвигаться на костылях. Если не принять вовремя меры, подагра будет причиной разрушения и других суставов, уже более крупных.

Суставы лечат по конституции

Заболевания суставов лечатся в зависимости от конституции человека. Если заболевание суставов возникло на фоне накопления холода, необходимо избегать переохлаждения, одеваться по сезону и держать ноги в тепле. Еда у таких пациентов всегда должна быть горячей, согревающей. Никаких холодных напитков: газированной воды или соков. Исключить сырые овощи и фрукты. Если яблоки – то печеные, другие фрукты лучше употреблять в виде компотов и пюре. Из овощей желателен готовить рагу, это блюдо предпочтительней салатов, так как в теплом виде витамины высвобождаются, а в холодном они содержатся в виде провитаминов. Хороши специи, которые улучшают усвоение полезных веществ. Например, чай можно пить со щепоткой тертого корня имбиря или соли. Имбирь и соль способствуют согреванию. Из растительных масел такими же свойствами обладают кунжутное, оливковое, кокосовое и кукурузное. Нельзя обливаться холодной водой, необходимо избегать любого вида закалывания, ведь первыми на холод реагируют суставы. Из внешних процедур показаны: энергетический глубокий массаж, прогревания целебными байкальскими камнями или полынными моксосигарами, иглорефлексотерапия. Все эти методы лечения, воздействуя извне улучшают общее состояние организма, а также непосредственно пораженные болезнью суставы. Важной составляющей лечения тибетской медицины является фитотерапия. Тибетские препараты, в состав которых входят натуральные природные компоненты, практически не имеют побочных эффектов. Они лечат не только суставы, но и нормализуют все обменные процессы в организме, регулируют все три системы «Ветер», «Слизь», «Желчь».



Ох, уж «эти дни»!

Именно менструальный цикл для каждой женщины – показатель ее общего здоровья



Инна Манджиева, врач клиники «Наран», м. «Таганская», тел: 8(495)180-04-42

Почему у одних женщин «они» болезненные, и следующий их «визит» женщина ожидает с неприятным содроганием, у других все проходит легко и без особых затруднений? А у третьих – непонятный график, «их» приход может либо обрадовать, либо разочаровать и буквально заставить врасплох? Симптомы «этих дней» зависят от регулирующей конституции «Ветер», «Желчь» или «Слизь». И если происходит их возмущение, приводящее к нарушению баланса в организме, оно проявится у женщин именно на работе яичников. С точки зрения тибетской медицины, существуют характерные признаки и симптомы менструального цикла для каждой женской конституции.

Мигрень и подавленность, усталость и переменчивость...

У женщины-«Ветер» менструальные выделения обычно темно-красного цвета, с коричневатым оттенком, скудные. Как правило, критические дни сопровождаются болью, спазмами и «холодом» в нижней части живота и спины. Нередко присутствуют головные боли, мигрень. Женщины-«Ветры» испытывают «холод» в конечностях, подавленное настроение, беспокойство, нарушение сна, выглядят болезненно, а кожа лица бледная и сухая. Во время менструации представительницы этой конституции очень ослаблены, снижается жизненная энергия и они словно заторможены. Нередки запоры, кишечные газы или вздутие живота. Срок менструального цикла нерегулярен: от нескольких дней, от 2-3 недель до 2-3 месяцев. При возмущении конституции «Ветер», которое происходит вследствие нервных стрессов, переживаний, менструации становятся нерегулярными (от 21 до 60 дней), частыми, скудными, водянистыми и пенистыми. Иногда выделения становятся обильными, с маточными кровотечениями при наличии миомы матки, учащается мочеиспускание.

Раздражительны, вспыльчивы, импульсивны...

У женщин конституции «Желчь», «эти дни» протекают насыщено и в эмоциональном и в физическом понимании. Обычно обильные выделения от алого красного до темно-красного цвета, иногда со сгустками. Нередко в критические дни «Желчи» испытывают лихорадочное состояние, с приливами «горячего» пота, сопровождающееся покраснением глаз и лица, появлением кожной сыпи или акне. У некоторых бывает понос. В такие дни женщины-«Желчь» наиболее подвержены эмоциональной несдержанности: чрезмерно раздражительны, вспыльчивы. Срок менструальных выделений от 5 до 7 дней. При возмущении конституции менструальные выделения становятся густыми, темными, обильными. Ощущается «жар» внизу живота и во всем теле, поднимается температура, возникают боли в костях, пояснице. А также появляется головокружение, тошнота, склонность к обморокам.

Затяжные, тягучие

Для женщин конституции «Слизь» менструальный цикл – это затяжной процесс, который протекает неделю и даже дольше, с выделениями бледного светлого-красного цвета. У некоторых бывают слизистые выделения, набухания в области груди и молочных желез, с ощущением чувства тяжести во всем теле, дискомфорт. Женщины этого типа испытывают усталость, сонливость и апатию. У некоторых критические дни сопровождаются легкой тошнотой и даже рвотой. Они особенно остро переживают в этот период происходящие события. Нарушение конституции проявляется зудом и чувством холода внизу живота, слабыми колющими болями, выделения при менструации слизистые, клейкие.

Если женщина смешанной конституции: «Ветер-Слизь», «Желчь-Слизь», «Ветер-Желчь», менструальный цикл сопровождается проявлениями симптомов, присущих обоим типам.

Осложнения: рано или поздно легкие нарушения менструального цикла могут перерасти в следующие патологии:

- олигоменорея – уменьшение кровянистых выделений, сокращение до 1–3 дней;
- альгоменорея – обязательно сопровождение болями и спазмами, которые в худших случаях могут быть с тошнотой, рвотой, болями в желудке и пояснице, головокружением и мигренью;
- дисменорея – нарушение нормальной периодичности менструального цикла от небольших сроков до продолжительных (от 2-3 недель до нескольких месяцев);
- бесплодие;
- развитие миомы матки, кист яичников, хронических воспалительных процессов женской половой сферы.

Как лечить менструальные расстройства?

Тибетская медицина не лечит отдельно взятый орган. Комплексное лечение включает в себя 4 метода лечения: коррекция образа жизни и питания, внутреннее

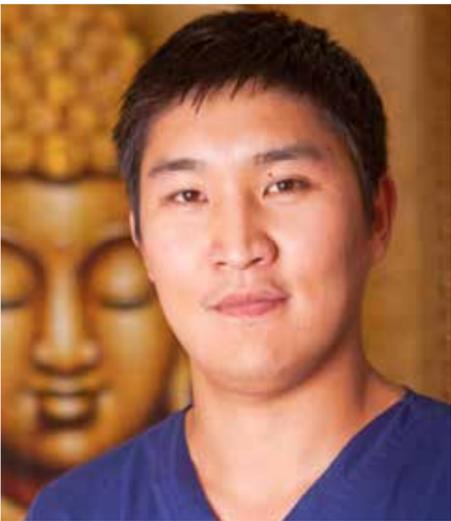
и внешнее воздействия. Внутреннее – это курс фитосборов и фитопрепаратов, составленных по древним тибетским рецептам. Их преимущество перед современными западными медикаментозными препаратами – не содержат гормоны, химические вещества. Они работают на излечение только на основе своих природных натуральных свойств, так как содержат фитостероиды, своего рода натуральные гормоны. Фитопрепараты устраняют воспалительный процесс, оказывают профилактическое действие, предупреждают образование спаек и развитие осложнений, таких как киста яичников, миома, опухоли. Фитосборы улучшают кровообращение в органах малого таза, «согревают» почки, способствуя удалению слизи и гноя, восстанавливают функции яичников. Внешние процедуры призваны помочь женщине извне, оказывая обезболивающее, прогревающее, иммуноповышающее и общеукрепляющее действия. Это энергетический глубокий точечный массаж, иглоукальвание, прогревание полынными моксосигарами, стоунтерапия и др. Например, массаж способен разогнать и «выдавить» застои в области малого таза. Немаловажно женщинам уделять внимание образу жизни и питанию. Важно научиться расслабляться, контролировать свои эмоции. Беречься, стараясь не переохлаждаться, устранять застои энергии в крови и организме с помощью несложных физических упражнений. А также необходимо питаться согласно своей природной конституции. Накануне в предменструальный период соблюдать отдых и покой, избегать интенсивных нагрузок.

Мы советуем

В период менструации, если возникли какие-то осложнения (болезненность, спазмы), рекомендуется употреблять в пищу специи, например, куркуму, корицу и др. По окончании менструального цикла, полезно изменить свое меню. Менструальный цикл, сопровождающийся кровопотерей, влечет ослабление жизненных сил. Поэтому включите в свой рацион, например, паштет из печени, гранатовый сок, салат из красной фасоли или запеченные помидоры.

Два сценария орхоэпидидимита

В запущенной форме в почках и надпочечниках скапливается «слизь»



Сайнжаргал Энхболд, врач клиники «Наран», м. «Красные Ворота», тел: 8(495)180-04-41

Орхит и эпидидимит – это воспалительные заболевания яичка и его придатка. Поскольку эти мужские репродуктивные органы связаны между собой анатомически тесно, воспалительные процессы в них очень быстро распространяются. Поэтому редко встречается изолированный орхит или эпидидимит. Чаще имеет место орхоэпидидимит.

По типу «жара» или «холода»

С точки зрения тибетской медицины, мужских болезней насчитывается 17 видов:

- первые два связаны с истощением и «истончением» семени;
- 6 видов болезней «жара» и «холода» яичек;
- остальные 9 – это болезни мужских половых органов: яички и пенис, предстательная железа, семявыводящие каналы;

Орхоэпидидимит относится к одной из шести разновидностей мужских болезней «жара» и «холода». На острой стадии заболевание развивается по сценарию «жара».

Симптомы: Острый орхит начинается нео-

жиданно и проявляется болью, повышением температуры, увеличением яичка. Затем появляется покраснение мошонки. В худшем случае возможно образование гноя в яичке. Тогда состояние пациента ухудшается. Воспалительный процесс переходит на придаток яичка и семенной канатик. Острый эпидидимит также возникает внезапно в одной из сторон мошонки, в виде интенсивной боли, распространяющейся в пах. Придаток яичка при ощупывании увеличен в размерах, болезненный, плотный. В воспалительный процесс могут вовлекаться оболочки яичка, само яичко, кожа.

Если болезнь уже перешла в хроническую форму, протекает она по сценарию «холода».

Симптомы: Хронический орхит – периодически боли в мошонке, при пальпации – болезненность яичка. При хроническом эпидидимите – боли более постоянные, чем при орхите, иногда довольно интенсивные. В запущенных случаях происходит совместное воспаление яичка и придатка. Такое состояние заболевания уже называется орхоэпидидимитом.

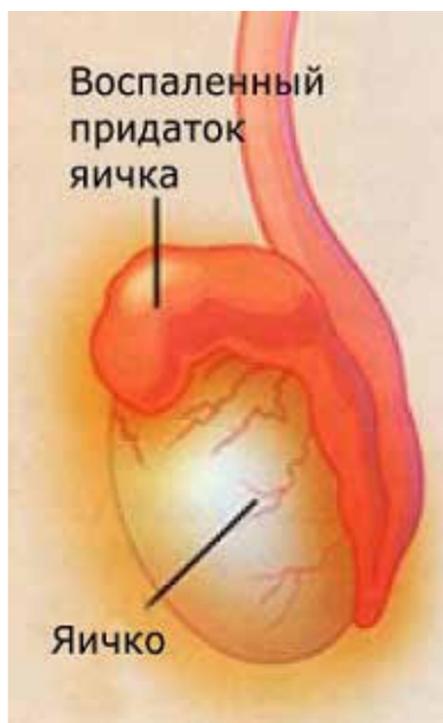
«Холод» в почках

Основной причиной развития хронической формы с образованием гнойных очагов, согласно тибетской медицине, является «холод» почек.

Почки и надпочечники играют особую роль в развитии заболеваний мужской половой сферы (как и женской). Они снабжают кровью и энергией все органы и ткани, находящиеся ниже поясницы, в том числе половые органы. Из-за внешнего охлаждения организма функции почек снижаются, что приводит к нарушению кровообращения в органах малого таза, застою крови, накоплению слизи. Как правило, у пациентов с заболеваниями мужской половой сферы имеются болезни почек: пиелонефрит, киста почек, гломерулонефрит, сопутствующие заболевания суставов и поясницы. К снижению функций почек может привести и опущение желудка (гастроптоз), кишечника (колоноптоз) и почек (нефроптоз). Почки при опущении сдавливают яичковую вену, ухудшая кровоток в половых органах.

Восстановить мужские функции

В острый период болезни врачи тибетской медицины клиники «Наран» снимают боль и воспаление с помощью специальной противовоспалительной терапии фитопрепаратами и внешними процедурами: массаж, иглоукальвание, прогревание. Когда снижается температура, уже можно применять тепловые прогревающие процедуры, до полного рассасывания воспалительного процесса. Лечение пациента с диагнозом «орхоэпидидимит» в первую очередь направлено на то, чтобы привести в равновесие регулирующую систему человека «Ветер», «Желчь» или «Слизь». А также «согреть» почки, улучшить кровообращение в малом тазу и циркуляцию энергии между почками и предстательной железой и полностью восстановить функции мужской половой сферы.



Кстати!

НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ ДОКТОРУ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

В 2015 году впервые в истории Нобелевской премии был награжден специалист в области традиционной комплементарной медицины, к которой относится и тибетская медицина. Лауреатом премии по физиологии и медицине стала 85-летняя китайка Ту Юю.

Обычный фармацевт, она много лет посвятила созданию лекарства от тропической малярии, работая в рамках секретного проекта по поручению Мао Цзэдуна. Препарат должен был помочь солдатам Хо Ши Мина во время Вьетнамской войны. Вместе с коллегами Ту Юю изучила 2000 снадобий и народных средств, описанных в древних трактатах. И в 1971 году на основе одного из рецептов разработала действенное антималярийное средство. Препарат был назван артемизинином (от лат. *artemisia* – «полынь»). Лекарство рекомендуется сегодня Всемирной организацией здравоохранения. Фактически это первый случай, когда мировая научная общественность признала традиционную медицину.

Лечение без химии, гормонов и операций

«Первая принцесса Эстонии» Наталия Корнейчик: «В «Наране», ты как бы в облачках»

Мировая модель прошла комплексное лечение методами тибетской медицины.



Наталия Корнейчик, модель, телеведущая, участница всемирного конкурса «Мисс Вселенная – 2012»

В Санкт-Петербургском филиале клиники «Наран» одна из первых красавиц мира очутилась благодаря родителям. Профессиональная модель сотрудничала с ведущими агентствами красоты и объездила полмира. Сейчас девушка живет и работает в Мексике. В череду плотных съемок и рабочих будней Наталия Корнейчик нашла несколько свободных дней и прилетела в город на Неве.

– Родители предложили совместить приятное с полезным, – с улыбкой рассказывает именитая

красавица. – Я, конечно, поддерживаю форму: с утра бегаю, хожу 3 раза в день в зал на интенсивные тренировки. Поскольку сейчас проживаю в Мексике, у меня особая диета, которая основана на экзотической кухне, свежих фруктах и овощах. И это мне, естественно, помогает хорошо себя чувствовать и выглядеть.

Общение с врачами и лечение методами тибетской медицины у модели мирового уровня состоялось впервые. Она отметила, что родители уже проходили лечение в «Наране», и к своему лечащему врачу Вере Хаджиновой относятся очень тепло и с большой благодарностью.

– Особенно мама в большом восторге от Веры Кимовны. И конечно, общение уже не официальное, больше как-то по-семейному. Мне нравится подход, атмосфера. Я не знала, что такое лечение иглоками, баночками, камнями. Ощущения невероятные. Идет расслабление, ты как бы в облачках... Однозначно, стресс снимает. Я бы посоветовала вашу клинику особенно людям, которые живут в напряженном ритме.

– Какие испытали ощущения?

– После первого сеанса было немного больно, организм был как бы в шоке. Но у меня сразу прошло напряжение в плечах, и уже на втором сеансе организм, как говорится, «пошел навстречу». Меня вообще расслабило и стало очень хорошо! Уверена, если бы время позволило, был бы идеальный результат. Я ощущаю, как организму хочется еще получить лечение.

Красавица рассказала и о своих впечатлениях о медицине стран, где ей довелось жить и работать.

– Я жила по всему миру, – говорит она. – Возможно потому, что я иностранка, всегда получала качественную помощь. В Мексике, например, отношение такое, что если большая очередь, меня обслуживали вне очереди. Кстати, в этой стране тоже есть альтернативное лечение, это ведь потомки племени майя, и у них шаманы, которые лечат обрядами и травами. Сейчас Наталия Корнейчик уже думает о карьере в модельном бизнесе, больше как хобби. Ее цель – изучить в совершенстве испанский язык и покорить телевизионное пространство этой страны. В завершение беседы Наталия Корнейчик пообещала, что обязательно снова вернется в клинику тибетской медицины «Наран» в свой следующий отпуск. Мы желаем Наталии Корнейчик дальнейших успехов!

Справка:

Наталия Корнейчик – модель, телеведущая, финалистка конкурса «Мисс Эстония – 2012», обладательница титула «Первая принцесса Эстонии» и «Мисс Таллин – 2012», участница всемирного конкурса «Мисс Вселенная – 2012». В 15 лет она была избрана членом Европейского молодежного парламента от Эстонии. Окончила университет в Милане. Увлекается фотографией, чтением и игрой на пианино. Родители – Николай Корнейчик и Елена Борисевич.

На фото: **Наталия Корнейчик** с родителями и лечащим врачом клиники «Наран» Верой Хаджиновой, г. Санкт-Петербург, пр-т Просвещения, тел: +7(812)241-16-12



Берегите печень от ожирения

Жировой гепатоз – обычно следствие длительного нездорового питания, чрезмерного употребления спиртных напитков



Нина Вахрушева, врач клиники «Наран», м. «Юго-Западная», тел: 8(495)180-04-43

Жировой гепатоз является одной из наиболее часто встречающихся форм поражений печени. Это начальная фаза одной из наиболее распространенных заболеваний современности: все токсические вещества организм отправляет в печень, она их обезвреживает и превращает в простые жиры. При избыточном поступлении «лишние» жиры начинают накапливаться в клетках печени. Впоследствии клетки печени заполняются жиром, вытесняя и заполняя здоровые клетки, далее формируясь в жировую ткань. Так как клетки заменились тканью, печень больше не может выполнять свои функции. Она становится не способной обезвреживать токсические вещества и участвовать в очень важных процессах кровотока: строительстве новых иммунных комплексов, обезвреживании и очень многих других функциях. Поэтому они начинают попросту в ней «складироваться». Со временем от их избытка беспомощный орган начинает увеличиваться в размерах. Коварность этого заболевания в том, что

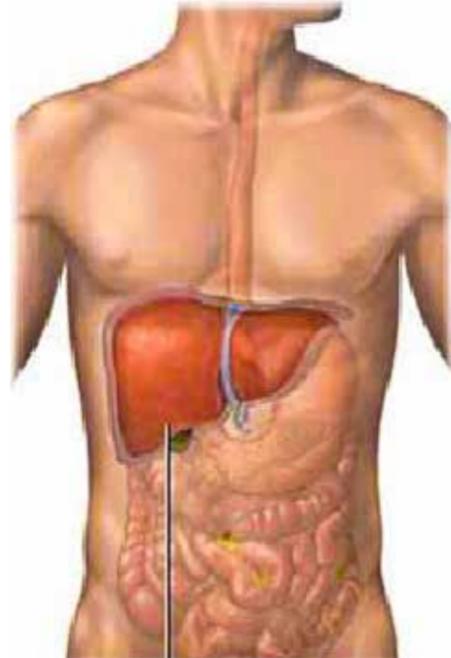
развивается оно годами, проявляясь постепенно и симптомы поначалу незаметны для человека. Признаки заболевания становятся более выраженными по мере прогрессирования гепатоза.

«Интеллигентные» симптомы

Печень – очень интеллигентный орган, работает, как и сердце, ежесекундно, но симптомы развития его заболевания очень незаметны для человека. Необходимо сразу обратить внимание на «незначительные» симптомы, такие как: усталость, повышенная раздражительность, тяга к острой, жареной, соленой и кислой пище. А также на пожелтение кожных покровов и глазных яблок (глаза – «окна печени»), легкую тошноту, неустойчивый кашицеобразный стул, изжогу, жирную и лоснящуюся кожу на лице и верхней части тела. Если появляются прыщи, разного рода родинки и папилломы на поверхности кожи, желание «охладить» организм (тело) с помощью холодной воды (питье воды, пива), обливания холодной водой либо холодного душа, вплоть до моржевания.

Инь-орган

В древнем медицинском трактате «Чжудши» (т. II, гл. 9) сказано, что условиями развития болезней печени являются нарушения нормального питания и образа жизни, обозначаемые тибетскими понятиями «чжур» (перевод «кислая»), «зай» (перевод «пища») и «даги» (перевод «образ жизни, деятельности»). И наибольшее внимание уделяется условиям, которые можно отнести к категориям буддийской философии: как чрезмерность, недостаточность и извращенность в образе жизни и питании. По природе своей печень является инь-органом. Его деятельность регулирует конституция «Желчь», отвечающая за всю пищеварительную систему, куда входит и печень. Появление избытка жировых клеток нарушает внутренний баланс тепла и холода в организме. В «заплывшей» жиром печени начинает преобладать энергия холодного инь, в результате чего



Основные симптомы болезней печени:

- кожный зуд;
- боль в правом подреберье;
- желтый налёт на языке;
- красная моча;
- светлый кал

постепенно и происходит возмущение конституции «Слизь». Поэтому жировой гепатоз в тибетской медицине считается заболеванием «холода». Избыточный «холод» в организме способствует возникновению множества других сопутствующих заболеваний. Например, ожирение часто сопровождается патологическими процессами в суставах, расстройствами дыхания, проблемами сердечно-сосудистой и мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта. Тем самым способствует образованию полипов в желчном пузыре и других органах, вплоть до онкологии.

Как лечить гепатоз?

При диагнозе «жировой гепатоз» без коррекции образа жизни и питания выздоровления достичь не удастся. Первые рекомендации врача тибетской медицины связаны с рационом питания и вкусами, чтобы устранить опасность дальнейшей дистрофии печени. Для достижения баланса энергии при болезнях «холода» рекомендуется воздержаться от приема «холодных» продуктов, а также жирных сортов мяса, колбасы и консервов, газированных напитков, жареных блюд. Алкоголь необходимо из употребления исключить полностью. Следующий шаг в лечении – фитотерапия. Натуральные тибетские сборы активизируют обмен веществ, очищают печень, способствуют выведению застоявшейся желчи, шлаков, токсинов, «плохого» холестерина. Тем самым помогают печени вернуть ее способность регенерировать (обновлять) поврежденные клетки. Методы внешнего воздействия проводятся для устранения застойных явлений, путем воздействия на биоактивные точки, располагающиеся на меридианах желчного пузыря и печени. Так обеспечивается улучшение функционирования больного органа. Приведение в баланс регулирующей конституции, изгнание избыточного холода и восстановление теплового и энергетического баланса – залог успешного лечения гепатоза.

Подарите тепло своему ребенку

Миндалины – это центр творческих способностей ребенка



Евгения Бастуева, врач клиники «Наран», м. «Красные Ворота», тел. 8(495)180-04-41

Хронический тонзиллит – это воспаление небных миндалин, или гланд, которое сопровождается периодическими обострениями в виде ангин или накоплением в миндалинах казеозных (гнойных) пробок. Чаще всего проблемы с гландами возникают у детей, которые наиболее подвержены простудным лор-заболеваниям. Но даже врачи западной медицины рекомендуют воздерживаться от крайней меры – операции по удалению гланд.

Это не безопасно

Миндалины – это скопления лимфоидной ткани, которые выполняют очень важные функции. Фактически являются барьером, препятствующим проникновению болезнетворных микроорганизмов (вирусов и бактерий) в организм.

И так как детский иммунитет еще не может работать в полной мере, все атаки болезней приходится как раз на миндалины. Из-за этого они очень часто воспаляются, и сами гланды могут стать очагом опасного воспаления. А хроническое воспаление может привести к серьезным последствиям. По этим причинам в некоторых случаях врачи западной медицины принимают решение об удалении миндалин. Однако, вместе с ними исчезнет и местный барьер от инфекций. Частыми могут стать другие заболевания дыхательных путей, такие как фарингит, ларингит, бронхит и прочие.

Они – центр творчества

Согласно тибетской медицине, миндалины играют важную роль в формировании общего и местного иммунитетов. Они связаны с легкими, толстым кишечником, желудком, сердцем, почками, желчным пузырем и печенью, а также с гипоталамусом. Древняя медицина Тибета считает, что они являются источником сосредоточения творческих способностей человека. В тибетской медицине заболевание миндалин характеризуется как ярко выраженное возмущение конституции «Слизь» (эндокринная и лимфатическая системы). Хронический тонзиллит приводит к снижению жизненной энергии, истощает защитные силы организма, что очень опасно в детском возрасте.

«Ветер» и «Слизь»

Наиболее подвержены тонзиллиту – болезни «холода» – дети конституций «Ветер» и «Слизь». В ходе многолетней практики врачи клиники «Наран» отме-

чают, что чаще всего те, которые употребляют продукты питания, содержащие энергию «холода». Это молочные продукты: йогурты, холодное молоко, сметана и творог из холодильника. А также сырые овощи и фрукты, мясо курицы, свинина, колбасы и сладости. Именно поэтому маленьким пациентам с заболеваниями миндалин в клинике «Наран» обязательно применяют комплексное лечение.

Так как один из основных четырех методов – это коррекция питания. Врачи тибетской медицины рекомендуют родителям кормить своих детей согласно конституции пищи, приправленной специями, которая устраняет «холод» и согревает. Необходимо детей уже с малого возраста приучать к пище с острым, кислым и соленым вкусом. Эти вкусы (специи и приправы), делают пищу более удобоваримой, «согревают» кровь. Врачи тибетской медицины призывают родителей «согреть» изнутри «холодного» ребенка. Например, молоко – кипяченое, йогурты – комнатной температуры или слегка разогреть в микроволновой печи. Второй метод – фитотерапия, то есть прием натуральных безопасных тибетских сборов, обладающих антибактериальным и противовоспалительным эффектами.

Очень благотворное влияние оказывают процедуры внешнего воздействия: энергетический и баночный массаж, прогревание полыньными моксосигарами. У ребенка устраняется «Слизь» из организма, очищается лимфа и кровь. Детский организм, который еще растет и нуждается в аккуратном вмешательстве, очень благодарно отзывается на мягкое и щадящее лечение методами тибетской медицины.

ДЕТСКИЙ ГОРОСКОП



Дракон (1988, 2000 гг.)

Это знак удачи, небесного могущества и самого благородного астрологического влияния. Китайцы утверждают, что дракон может рассчитывать на богатство, успех и долголетие. А в детстве ребенок-дракон попадает из одной переделки в другую, приводя в отчаяние своих близких уже одними своими «почему». Постоянно отстаивает свою независимость, рано восстает против родителей, если они чересчур строгие. Нуждается в особенном внимании. В этих детях избыток жизненной силы и активности. Они обожают командовать, поскольку наделены природным даром властвовать. Любят поразить воображение окружающих, полны энтузиазма, артистичны. Однако, порой их упрямство и эгоцентричность противоречат разуму. Эти дети желают получить все, что им заблагорассудится, и именно тогда, когда этого хотят. Отличаются своим пристрастием ко всему эффектному и экстравагантному. Став постарше, придают очень большое внимание своему внешнему виду.

Продолжение в следующем номере.

Памятка по конституциям

КОНСТИТУЦИЯ	ВЕТЕР	СЛИЗЬ	ЖЕЛЧЬ
ТИП ЛЮДЕЙ	Худые, подвижные, эмоциональные. (Сангвиники)	Полные, рыхлые, медлительные. (Флегматики)	Жаркие, решительные, вспыльчивые. (Холерики)
АППЕТИТ	Переменчивый, от «волчьего» до его полного отсутствия.	Повышенный в молодости, с возрастом появляется чувство полного безвкусица, особенно вечером.	Обостренное чувство голода, проявляющееся даже мелкой дрожью и ознобом в теле.
СОН	Плохое засыпание, раннее пробуждение. Сон «рваный» (прерывистый), беспокойный, поверхностный, склонность к бессоннице.	Глубокий, крепкий, длительный (до 10-12 часов), не приносящий удовлетворение, склонность к дневному сну.	Короткий, прерывающийся ночью от прилива жара, иногда от жажды голода, от болей в сердце, головной боли, одышки, сердцебиения.
ЧТО ВРЕДИТ	Избыточное употребление легкой и грубой пищи, сырых овощей и фруктов, воды, бутербродов, злоупотребление горьким вкусом. Холод, ветер, дождь, спешка.	Сладкая, жирная, холодная, тяжелая несовместимая пища. Питье холодной воды, употребление сырых овощей и фруктов в избытке. Пребывание на холоде, в сырости, купание в холодной воде.	Злоупотребление острой, горячей, маслянистой, жирной и жареной пищей, алкоголем. Пребывание на жаре и солнце.
ЧТО ПОМОГАЕТ	Горячая, питательная, маслянистая еда, бульоны. Острый, кислый, соленый и сладкий вкусы. Пребывание в тепле, на солнце. Размеренный образ жизни, покой.	Теплая еда, острый, соленый, кислый вкусы. Пребывание в теплом помещении, на солнце, физические упражнения и физический труд.	Прохладная пища, сладкий, вяжущий, горький вкусы. Пребывание в прохладном помещении, климате.

Лечение без химии, гормонов и операций



ПРОДУКТ МЕСЯЦА – «ПОМОЩЬ СУСТАВАМ»

Акция от фитобара «НАРАН». При покупке фитопродукции «Продукт месяца» получите подарок



«Секреты красоты»: Маски для кожи век, крема серии «NoniCare», эликсир «Чьяванпрашам»



«Помощь суставам»: Тибетский сбор №42, «5 Амрит» для суставов; полынные моксы, розовое масло, пластыри «Синьи», гель пантальфамарин



Фирменные сувениры: Лунный календарь, магнит, брошюра о питании (на выбор), конверт «Фэн-шуй»

-10%

Тибетский астрологический прогноз

ОКТАБРЬ 2016 г.

Благоприятные дни для стрижки волос
4, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 19, 22, 23, 26, 27

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
1, 4, 10, 14, 15, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 31

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

Благоприятные дни для приёма лекарств
9, 16, 30

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

«Дни Будды»
9, 16, 30

Считается, что в эти дни результаты добрых и плохих дел увеличиваются в 10 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 прослушать лекции докторов тибетской медицины. А также задать все интересующие вас вопросы по темам:

15 октября – «Дорсопатия. Нарушение осанки. Кифосколиоз», ведёт доктор Ирина Сайдукова

29 октября – «Женское здоровье. Противоречивый климакс», ведёт доктор Инна Манджиева

Расписание вебинаров смотрите на сайте www.naran.ru



Предъяви скидочный купон на комплексное лечение

Вырежь купон и получи указанный бонус



СЛОВАРИК

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



Представитель конституции «Ветер»

Представитель конституции «Желчь»

Представитель конституции «Слизь»

В здоровом теле регулирующие системы «Ветер», «Желчь» и «Слизь» уравновешены. Переизбыток 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 сущую болезнь».

«Чжуд-Ши», Тантра Объяснений

Мужское здоровье



Эксклюзивная продукция из трав



Фитопрепараты



Эликсиры, капсулы, драгоценные пилюли



NARANFITO

Интернет-магазин тибетской медицины «НАРАНФИТО»
тел. 8-800-333-14-00,
84951800446,
8(985)641-83-69
предлагает:

Здоровое питание



Женское здоровье



Мази, гели, пластыри



Книги Светланы Чойжинимаевой



МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА ОКТАБРЬ

Первый понедельник октября – Международный день врача.

1 октября начинается Всемирный месяц борьбы против рака груди.

1 октября – Международный день пожилых людей. День геронтолога.

2 октября – День уролога. Всемирный день стомированных пациентов

8 октября – Всемирный день зрения.

10 октября – Всемирный день хосписов и паллиативной помощи.

10 октября – Всемирный день психического здоровья.

12 октября – Всемирный день борьбы с артритом.

14 октября – Всемирный день спирометрии и День легочного здоровья.

15 октября – Международный день белой тростки. Всемирный день мытья рук.

16 октября – Всемирный день анестезиолога, День аллерголога.

20 октября – Всемирный день профилактики остеопороза.

29 октября – День ультразвуковой диагностики, международный день псориаза.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ЛЕЧИТ УМ, ДУШУ И ТЕЛО

Феномен тибетской медицины - пациент получает оздоровление всего организма

Соединив в себе знания древних цивилизаций и восточную мудрость, тибетская медицина много веков назад заключила – нельзя лечить отдельно ум, душу и тело. Все они являются составляющими единого целого – человеческого здоровья. Тибетская медицина не лечит отдельно один орган. Пациент, приходя в клинику «Наран», получает оздоровление всего организма. В этом суть уникального комплексного лечения.

Диагностика по пульсу

Только опытный врач умеет «слышать» пульс, который способен «рассказать» глубинные причины проблем со здоровьем пациента. В течение часа длится бесплатная консультация: пульсовая диагностика, опрос, осмотр и беседа. По результатам пациенту назначается строго индивидуальное комплексное лечение: от 9 до 13 сеансов внешних процедур, в зависимости от состояния, возраста и конституции пациента. Каждый лечебный сеанс длится от часа и более (индивидуально) и состоит из 4 – 8 процедур. Пациента, независимо от его заболевания, лечит и наблюдает один персональный врач.

Четыре метода лечения:

1. Рекомендации по образу жизни
2. Коррекция питания соответственно природной конституции.
3. Фитотерапия уникальными натуральными препаратами (курс 21 день)

4. Внешние процедуры:

- энергетический глубокий точечный массаж – улучшает эмоциональное состояние и восстанавливает сон, дает прилив жизненной энергии, ощущение легкости и гибкости в теле;
- вакуум-терапия (постановка банок) – улучшает иннервацию, выводит шлаки и токсины, нормализует регуляторно-обменные процессы;
- иглокальвание – активизирует жизненную энергию, заставляет организм самостоятельно бороться со стрессами и болезнями;
- моксотерапия – улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, лечит болезни «холода»;
- стоун-терапия – благотворна для сердечно-сосудистой системы, артериального давления, снимает мышечные спазмы, восстанавливает сон;
- аурикулотерапия – постановка микроигл в биологически активные точки ушной раковины приводит в равновесие энергетическую систему организма, систему нейроэндокринной регуляции, центральную и периферическую (включая вегетативную) нервные системы;
- многие другие.

После процедуры каждый пациент отдыхает в фитобаре, где ему предложат различные чаи: зеленый, имбирный, ханский. В «Наране» Вас ждет теплый и душевный прием. Вам не придется ходить по кабинетам и стоять в очередях.

На благо наших пациентов



С благодарностью к «НАРАН»

Пациент из Сербии избавился от инсулинозависимости



На фото: **Йован Стефановски** с лечащим врачом клиники «Наран» Светланой Лхасарановой, м. «Войковская», тел: 8(495)180-04-40

Всего 9 сеансов комплексного лечения потребовались Йовану Стефановски, чтобы победить наступление болезни

Инженер-строитель уже много лет живет в две страны: его родина – далекая Сербия, работает он по контракту в России. Сахарный диабет о себе дал знать внезапно, когда мужчина поехал в отпуск на родину. Йован Стефановски ежегодно проверял свое здоровье у сербских врачей.

– Просто неожиданно резко ухудшилось самочувствие и так продолжалось несколько дней. Обратился к врачам, выяснилось, что у меня поднялся уровень сахара с 6,3 до 28. Видимо, спровоцировали проявление две причины: мое питание, в Сербии мы привыкли к жирной пище, и личные переживания из-за родных, – говорит пациент.

Острый криз ему «сняли» в больнице. После возвращения в Москву, обследование и неутешительное заключение: лечение уколами инсулина в живот утром и вечером в течение нескольких месяцев. В этот трудный период для Йована Стефановски на помощь ему пришел друг из Москвы.

– Он проходил у вас лечение и сказал мне: «Тебе помогут только в клинике «Наран». И когда пришел к вам, практически с первых дней комплексного лечения мой врач Светлана Лхасаранова ежедневно мне снижала дозировку уколов инсулина. При этом я принимал фитопрепараты, ходил на массаж, иглокальвание, банки. И вот теперь вообще мне инъекции не нужны, чему я очень несказанно рад! – с благодарностью говорит пациент из Сербии.

Вдохновленный своими результатами, ощущениями, пациент настоял, чтобы и его русская супруга тоже прошла лечение в клинике тибетской медицины.

– Она очень довольна. И я уверен, что у меня все будет хорошо. Мой врач Светлана сказала, что в ближайшее время я откажусь и от таблеток. А я в свою очередь буду соблюдать диету и пить ваши фитопрепараты. Лучше пить ваши природные лекарства, чем ставить уколы. Я всем своим друзьям, среди которых тоже есть диабетики, рассказал где и как я победил свою болезнь. И всем желаю, чтобы приходили к вам на лечение! – говорит Йован Стефановски.

В клинике «Наран» действует специальная программа «Диабет без инсулина».

Клиника «НАРАН» – 27 лет успешных результатов

МОСКВА

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

м. «Красные Ворота»
Большой Козловский пер., 4
(Дипакадемия МИД)
+7 (495) 180-04-41

м. «Таганская»
5-й Котельнический пер., 12
+7 (495) 180-04-42

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

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

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

КАЗАНЬ

Остановка «Университет»
(Ленинский сад)
ул. Галактионова, 3
+7 (843) 249-00-30

Остановка
«Социальный юридический институт»
ул. Восстания, 60
+7 (843) 249-00-31

ЕКАТЕРИНБУРГ

ул. Белинского, 86
+7 (343) 300-999-0

ВЕНА (АВСТРИЯ)

Austria Wien
1010 Wollzeile 30-5
Телефон: +43664 5833030

NARAN.RU

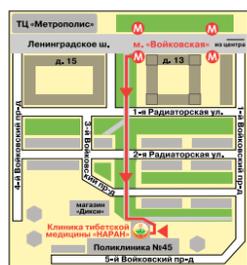
<https://www.facebook.com/naranclinic/>
Тибетская медицина. Клиника Наран

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

Первое медицинское
интернет-радио
NARANFM.RU



Как пройти до филиалов 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



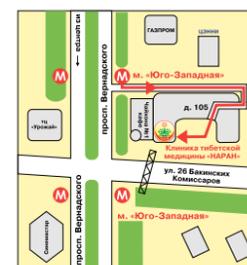
м. «Красные Ворота»
Последний вагон из центра, выход направо, вход на территорию Дипломатической Академии МИД России. Бесплатная автостоянка.

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