



**ПОМНИМ. ЧТИМ.
ГОРДИМСЯ.**

Наш подарок ветеранам
с 1 по 10 мая комплексное
лечение бесплатно



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

№5 (200) Май 2017 г. Выходит с июня 2005 г. Ежемесячно.

www.naran.ru

Сергей Гамов

советский и российский
актёр театра и кино

Стр. 5

«Актёр – это самое
рефлексирующее
существо»

Акция
«Крепкое здоровье»
с «НАРАН»
-30%
на комплексное
лечение
см. стр. 7

Слово главного врача

Стр. 2
**РАСТВОРИТЕ КАМНИ
В ЖЕЛЧНОМ**

Доктор Светлана Чойжинимаева: «Не нужно спешить, пытайтесь решить проблему путем хирургического вмешательства»

Наши новости

Стр. 7
**СОЗДАН КЛУБ «ДРУЗЕЙ
ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»**



Спрашивали – отвечаем !

Стр. 5
НЕ МОГУ ПОДАТЬ РУКИ

Медицинское название вашего заболевания – гипергидроз...

На благо наших пациентов

Стр. 3
**ПОРА «ЦВЕТЕНИЯ»
ВЕСЕННЕГО ПОЛЛИНОЗА**

Слезящиеся, отекающие глаза, частый чих, приводящие в полное изнеможение.



**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЛЮБИМЫХ
родителях, бабушках и дедушках,
членах семьи и хороших друзьях**

Решили сделать сюрприз
близкому человеку?
Подарите ему сертификат
на лечение клиники «Наран»
Приобрести подарочные сертификаты
для Ваших близких Вы сможете
в любом филиале

Тел. **8-800-555-42-00**



**ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ
НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2017**

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

**НАШ
ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС
П 3270**

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

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



Слово главного врача

Растворите камни в желчном



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

Доктор Светлана Чойжинимаяева:
«Не нужно спешить, пытайтесь решить проблему путем хирургического вмешательства»

Современные врачи утверждают, что в силу особенностей этого деликатного органа удалить камни из желчного пузыря безоперационным путем НЕВОЗМОЖНО. Что говорит по этому поводу тибетская медицина?

— Основным методом лечения холелитиаза в западной медицине является прием медикаментозных препаратов для растворения камней на ранних стадиях. А в более тяжелых случаях — операции по удалению желчного пузыря. Резкое обострение желчнокаменной болезни с закупоркой протоков, безусловно, требует оперативного вмешательства. Однако зачастую эта крайняя мера не делает человека здоровым. Причина болезни не исчезает вместе с желчным пузырём, а остаётся, создавая человеку дополнительные проблемы.

Не стоит торопиться удалять желчный пузырь, даже при наличии большого количества камней, если:

- нет колики, возникающей на фоне неправильного питания;
- отсутствуют камни с острыми краями (фестончатые), причиняющие боль при физических нагрузках;
- нет остро воспалительного процесса в области печени и желчного пузыря с резким подъемом температуры, жаром в теле, сильными болями, коликами, рвотой с желчью.

Тибетская медицина предлагает эффективные методы лечения желчнокаменной болезни без операции. Соблюдение всех рекомендаций врача, применение специально подобранных тибетских фитопрепаратов и фитосборов позволяет восстановить нормальную функцию печени и желчного пузыря.

— Как происходит лечение с позиции тибетской медицины?

— С точки зрения тибетской медицины, желчнокаменная болезнь имеет два пути возникновения: из-за возмущения доши «Ветер-Желчь» и «Ветер-Слизь». Для лечения данного заболевания применяется комплексный подход. Один из его методов — фитотерапия, очищающая печень, желчный пузырь, кровь и способствующая растворению камней желчного пузыря. А также методы внешнего воздействия: энергетический точечный массаж, иглоукалывание, моксотерапия и др.

При соблюдении правильной диеты и образа жизни, профилактических курсов фитотерапии, вероятность повторного образования камней равна нулю. При восстановлении нормальной функции печени и желчного пузыря пропадают неприятные симптомы: изжога, горечь во рту, исчезает чувство тяжести и боли в правом подреберье. Такой эффект происходит за счет улучшения моторики желчного пузыря, уменьшения вязкости желчи, улучшается её отток и понижается уровень холестерина в крови.

— Что делать людям с диагнозом «хронический калькулезный холецистит»?

Не нужно впадать в панику и не спешить ложиться на операцию. «Прислушайтесь» к своему организму и обратитесь к врачу!

— в области печени появляется чувство тяжести, а во рту — изжога (горький привкус желчи), но это не говорит еще о том, что «зашевелились» камни. Скорее, речь идет о возмущении конституции «Желчь», связанном с неправильным питанием и образом жизни.

Камни в желчном пузыре бывают двух видов — холестериновые и билирубиновые. Первые чаще образуются у людей с доминирующей конституцией «Слизь», вторые — у тех, у кого преобладает «Желчь». Холестериновые камни — светлые и более мягкие, они легче растворяются при помощи фитотерапии и диеты. Билирубиновые — зеленоватые и более твердые, их растворение возможно на начальных этапах образования.

— Есть ли вероятность, что в процессе лечения камни «зашевелятся» и перекроют желчный проток?

— Такие случаи встречаются крайне редко. Растворение камней надо контролировать при помощи УЗИ. В нашей клинике «Наран» работает кабинет УЗИ именно для того, чтобы обследовать пациентов до начала, в процессе и после завершения курса комплексного лечения. Однако при желчнокаменной болезни промежуточное ультразвуковое исследование проводить нужно не раньше, чем через три курса фитотерапии. То есть первые какие-то сдвиги в растворении камней происходят не ранее чем через три месяца.

— Какие рекомендации дает тибетская медицина в отношении диеты при желчнокаменной болезни?

— Питание должно быть направлено на снижение возбуждения печени, уменьшение ее «жара». Для этого следует отказаться от мяса, колбас всех видов, яиц и жареной рыбы хотя бы на первые три месяца лечения и придерживаться этого правила в летние сезоны. Рыбу, индейку, курицу можно есть в отварном виде 2 раза в неделю. Окажут положительное действие кисломолочные продукты, но не более 3–5%-й жирности. Это йогурт, кефир, ряженка, мацони. Если простокваша, то по 1/2 стакана за 15 минут до завтрака и обеда. Допустимы нежирные твердые сыры и обезжиренный творог — 1 раз в день. Ешьте зеленый салат, рукколу, зелень. Овощные салаты не заправляйте подсолнечным или оливковым маслом, они усиливают отделение желчи. Лучше всего подойдут



смесь кукурузного (или рапсового) масла, виноградного или яблочного уксуса (6%) и соевого соуса — по 1 ст. ложке каждого. Соли уже не нужно, а вот добавить несколько кубиков брынзы не возбраняется. Сметана и сливочное масло на 3 месяца исключаются, в последующем ограничиваются — по 1 ст. ложке 2 раза в неделю.

Все злаковые — пшено, ячмень, овес (в том числе, геркулес), рис, гречка и другие — приветствуются. Из них надо варить каши на воде, но не густые, а консистенции жидкого супа. Вместо соли использовать соевый соус и добавлять по чуть-чуть неострые приправы: мускатный орех, гвоздику, кардамон, корицу, кориандр. Можно немного сушеного имбиря и красного перца, черный перец исключается. Лук и чеснок — только в тушеном виде, горчица и хрен — в небольших количествах. Допустимые вкусы — горький, сладкий, вязкий. Соленый, кислый и острый — ограниченно.

В качестве гарниров подойдут тушеные овощи или макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

Фрукты кушать по сезону, желательнее местные, то есть произрастающие в вашем регионе или стране. Полезен овсяный кисель, который нужно пить 3 раза в день за 30 минут до еды. Вечером насыпать в кофемолку 3–5 ст. ложек овса и перемолоть его в порошок. Затем этот овес пересыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Утром тщательно отфильтровать содержимое термоса через х/б ткань. Полученный кисель разделить на 3 части и принимать, добавляя к каждой 150 мл теплой кипяченой воды.

— Есть ли упражнения, которые бы способствовали камнерастворению?

— Если возникают болевые ощущения, их можно купировать массажем в области лопаток слева и справа от позвоночника, но усилием на правую сторону, то есть на проекцию печени и желчного пузыря.

Мягкому выходу мелких камушков будут способствовать нажатия на выдохе пальцами обеих рук вдоль линии правого нижнего ребра. При этом нужно досчитать до 9, затем — вдох с подъемом живота на «раз-два-три». И опять нажатие — на выдохе со счетом от 1 до 9. Вся процедура длится 1 минуту и выполняется за 20 минут до еды, 3 раза в день. Это можно выполнять как в положении сидя, так и лежа, согнув ноги в коленях.

Повторю, процесс растворения и выведения камней не быстрый, но вполне реальный. Настройтесь на положительный исход и принимайтесь за дело.

Из практики доктора Светланы Чойжинимаяевой:

Пациентка Татьяна Л., 34 года, профессиональная спортсменка, попала в больницу с сильными болями в животе. Через неделю ее выписали, так и не поставив диагноз. Через некоторое время она снова была госпитализирована в больницу с болевыми приступами и ей, наконец, поставили диагноз «желчнокаменная болезнь». Желчный пузырь был забит множественными конкрементами диаметром от 3 до 6 мм, выходя, они застревали в протоках, вызывая воспаление и причиняя сильную боль. Врачи сразу предложили операцию. Другого выхода они не видели. Пациентка же твердо решила обойтись без оперативного вмешательства и обратилась к нам в клинику. За полгода Татьяна прошла три курса комплексного лечения и фитотерапии. Самый большой шок ожидал ее, когда перед очередным чемпионатом она проверила весь организм. Оказалось, что в желчном пузыре камней не осталось, они рассосались. Обнаружили небольшой песок, и все! Этот результат документально подтвержден.

Крепкого всем здоровья!





На благо наших пациентов

Пора «цветения» весеннего поллиноза

Слезящиеся, отекающие глаза, частый чих, приводящие в полное изнеможение...



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

Спасения и облегчения не дает ни одно из современных средств. Всем известна аллергия, которая появляется на этапе бурного цветения растений. Наверняка вы лично знакомы как минимум с несколькими людьми, периодически от нее страдающими. Нередко это недоумение люди называют сенной лихорадкой. Не понадеявшись ни противоотечные, ни противоаллергические средства, ни кортикостероиды, если своевременно обратиться к докторам тибетской медицины.

О заболевании

Поллиноз еще принято называть сезонным аллергическим риноконъюнктивитом. Это заболевание достаточно неприятное, и подвержены ему более 20% населения планеты. Аллергический поллиноз чаще всего встречается у детей, начиная, приблизительно, с двух лет, и у взрослых не старше 50 лет. Пожилые люди, как правило, от сезонного насморка не страдают. Весной микроскопическая растительная пыльца, переносимая ветром, попадает в незащищенные дыхательные пути, проникает в слизистые глаз. Сначала организм может никак не реагировать на цветение растений: клетки иммунитета пытаются распознать незнакомое вещество (попавшую впервые в организм пыльцу) и выработать антитела. Причем период этот может быть довольно длительным. Затем пыльца вновь оказывается в организме, и тогда уже появляются симптомы болезни: выработанные цитокины и гистамин провоцируют аллергическое воспаление слизистых. Растений, вызывающих проявления сенной лихорадки, не так уж и много – около 50-ти. Самую маленькую опасность во время цветения являют собой хвойные деревья. А вот самыми грозными с этой точки зрения будут орешник, ясень, береза, ольха, дуб. А также некоторые злаки и сорные травы: лисохвост, тимофеевка, овсяница, полевика, лебеда, крапива, одуванчик, полынь. У людей, имеющих склонность к аллергическим реакциям, при

попадании пыльцы отдельных растений на слизистые глаз или носа происходит приступ заболевания. В результате оказываются задеты воспалением жизненные системы организма. Важно не спутать поллиноз с проявлениями ОРЗ.

Симптомы:

- усиленное чихание, часто многократное;
- насморк;
- полная заложенность носа, особенно в утренние часы;
- бесцветные выделения из носа;
- увеличенное слюноотделение;
- ухудшение слуха;
- зуд в носу, в глазах, в области неба;
- покраснение глаз;
- слезотечение;
- повышение утомляемости;
- усугубление нервозности;
- плохой аппетит;
- возможно снижение веса;
- возможен сухой кашель;
- встречаются проявления удушья.

Не лечите просто симптомы

Современные методы диагностического исследования позволяют определить конкретный вид пыльцы, провоцирующей аллергию, путем взятия кожных проб. Риноконъюнктивит аллергического характера возникает только от пыльцы определенных растений, которая переносится с места на место ветром. Периодичность обострения данного заболевания можно отследить. Обычно это происходит в апреле–мае, в июне–августе, в сентябре. Погодные условия играют серьезную роль в развитии симптомов сенной лихорадки: в теплые ветреные дни при отсутствии дождя концентрация растительной пыльцы в окружающем человека воздухе значительно повышается. Соответственно, влажный климат, прохлада и безветрие – ее прямые враги. Кроме того, аллергический поллиноз могут вызвать споры плесени, витающие в воздухе.

Что говорит тибетская медицина о причинах аллергического риноконъюнктивита? Буквально век назад о поллинозе никто не

знал. Сейчас значительная часть жителей городов подвержена этому недугу. Виною такого рода аллергии, считают врачи тибетской медицины, стрессы, жизнь в нервном напряжении, излишние умственные усилия. Если говорить иначе – переизбыток «Ветра» или «Слизи», преобладание «холода» в организме. Лечение в современной медицине заключается в том, чтобы первым делом назначить антигистаминные препараты для устранения симптомов. В тибетской медицине есть принципиальное отличие – лечение призвано избавить пациента не от симптомов заболевания, а найти первопричину.

Помощь тибетской медицины

Практика клиники «Наран» не раз подтвердила высокую эффективность комплексного лечения: глубокий точечный массаж, вакуум-терапия и многие другие процедуры, которые врач подбирает в зависимости от возраста и состояния здоровья пациента. Например, иглы, установленные в особые биоактивные точки, быстро нормализуют состояние ЦНС, приводят в порядок иммунитет и восстанавливают эмоциональное равновесие. При сезонном насморке область воздействия для иглорефлексотерапевта – это конечности и лицо пациента. Для выздоровления требуется около 10 сеансов, однако, если болезнь находится в хронической стадии, имеет смысл провести 20–30 процедур. Высокий эффект при применении тибетских натуральных препаратов, изготовленных из минерального, растительного или же животного сырья, доказан столетиями. Пропорции трав выверены идеально, побочных эффектов нет. Поэтому этот способ прекрасно подходит людям самого разного возраста – от маленьких детишек до людей преклонного возраста. Без коррекции питания при поллинозе обойтись нельзя, ведь эта болезнь во многом – следствие неправильного обмена веществ. В ходе консультации врачи тибетской медицины подбирают и дают индивидуальные рекомендации.



Юбилейный 200-й номер!

Уважаемые читатели! Этот номер для нас особенный, юбилейный выпуск – 200-ый!



С июня 2005 года издание первой и единственной газеты о тибетской медицине в России стало возможным благодаря идее основателя и главного врача клиники тибетской медицины «Наран» Светланы Чойжинимаевой. Все эти годы она является председателем редакционного совета. «Вестник тибетской медицины» занял свою прочную нишу, став для читателей полезным и интересным другом. За эти годы многие известные люди страны, жители самых разных регионов и стран мира стали героями нашей газеты, делясь своими впечатлениями от знакомства с методами тибетской медицины. Сейчас издание выпускается общим тиражом 310 тысяч экземпляров в четырех российских городах: в Москве, в Санкт-Петербурге, в Казани

и в Екатеринбурге. «ВТМ» распространяется бесплатно и по подписке по всей России через отделения связи «Почта России».

Свой юбилейный выход газета празднует обновленным современным форматом и изменениями в дизайне. Мы надеемся, наше стремление сделать «ВТМ» удобнее и интереснее придется вам по душе. А также хотим напомнить, что уже стартовала подписка на II-е полугодие 2017 года, наш подписной индекс – П 3270.

Дружный коллектив «Вестника тибетской медицины» всегда рад общению с читателями, ждет от вас обратной связи и открыт для сотрудничества!

С уважением, редакция газеты «ВТМ»

Наши фронтовики

9 мая – День Победы – великий праздник. Многие солдаты отдали свои жизни за мир и спокойствие родной земли. В семьях сотрудников клиники «Наран» свято чтят память своих родных и близких, участвовавших в ВОВ

Семья врача клиники «Наран» Валерия Анбушинова почти 65 лет не знала ничего о судьбе своего фронтовика, Бориса Леонидовича Анбушинова. И лишь четыре года назад, после долгих поисков, удалось найти сведения о своем родственнике. В 24 года он погиб во время жестоких боев с фашистскими захватчиками в районе реки Кура на Кавказе. Тогда советским войскам удалось прорвать немецкую оборону. Из извещения: «Ваш сын, старшина, помощник командира взвода разведки Анбушинов Борис Леонидович... верный воинской присяге, проявив героизм и мужество, был убит в бою 7 января 1943 года и похоронен...».

– Мы гордимся и чтим память героя нашей семьи. Он был представлен к награждению орденом Красного знамени, награда не успела к нему дойти, – рассказал Валерий Анбушинов. – В память о Борисе Леонидовиче, 9 мая мы участвуем во всероссийской акции «Бессмертный полк», тем самым отдавая ему честь и уважение.



Наши партнеры



Государственное
бюджетное
учреждение
**Московский дом
национальностей**



**ТИБЕТСКИЙ
ДОМ
В МОСКВЕ**

Тибетская медицина применима для людей любой национальности и возраста



Женское здоровье

О беременности «за 40»

Как с помощью тибетской медицины обрести радость материнства?



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

Приоритеты современных девушек изменились. Многие предпочитают стать успешными в карьере, откладывая на более поздний срок рождение детей. Словно в подтверждение такой новой моды то и дело глянцево-журналы пестрят публикациями о «звездных» мамочках

в возрасте «за 40». Причем для многих из них — это рождение первенца. Современная медицина утверждает, что к сорока годам репродуктивные возможности женщины существенно снижаются. Биологический возраст таких мам в большинстве случаев, конечно же, влияет на шансы зачать и родить здорового ребенка. С позиции тибетской медицины, есть безопасные методы, способные помочь женщине подготовиться и осуществить ее желание стать мамой.

Гормоны и иглы

Врачи тибетской медицины рекомендуют предварительно подготовить организм. Ведь к такому возрасту уже накапливаются не только жизненный опыт, который, конечно же, поможет при воспитании малыша, но и хронические заболевания, которые могут обостриться на фоне бере-

менности. В этом вопросе помогут современные диагностические методы обследования. У женщин постепенно начинается уменьшение количества вырабатываемых гормонов, поэтому важно пройти исследование и проверить их уровень. Если показатель в пределах нормы, шансы забеременеть увеличиваются. Если уровень все же низок, на помощь придут древние знания тибетских докторов. Игло-рефлексотерапия с постановкой игл на определенные точки способна помочь женскому организму увеличить выработку собственных гормонов.

Подготовиться с тибетской медициной

Тибетская медицина предлагает пройти подготовительный этап с помощью комплексного лечения: глубокий точечный массаж, иглокальвание, вакуум-терапия, прогревание полыньными мокси-

сигарами и фитотерапия. Такой подход оказывает очень хороший эффект, запуская нарушенные функции всего организма: убирает энергетические застои, нормализуют движение энергии, улучшают процессы иннервации, обмена веществ. Очень высок эффект тибетского глубокого точечного массажа по биологически активным точкам. Устраняя общий и местный застой энергии, такая процедура позволяет улучшить микроциркуляцию — движение биологических жидкостей на тканевом уровне (по капиллярам, межклеточным пространствам, лимфатическим микрососудам), снять венозный застой и восстановить лимфоотток. Воздействие внешнее, подкрепленное внутренним — фитопрепаратами, позволяет безопасно, без побочных эффектов, обновить состояние крови, сосудов и внутренних органов. Тибетские фитопрепараты улучшают репродуктивную систему

женщины, препятствуют возникновению застойных явлений в области малого таза. В процессе лечения врачи тибетской медицины работают с массажными точками красоты и долголетия: «цзу-сань-ли», «хэ-гу» и др., которые запускают процессы омоложения организма. Комплексное лечение включает коррекцию питания и образа жизни, тем самым приводя к балансу все внутренние процессы. Улучшает и укрепляет общее состояние здоровья и психоэмоциональное настроение будущей мамы. После наступления долгожданной беременности женщины, перейдя под наблюдение участковых гинеколога и терапевта, всегда могут обратиться за помощью к врачам тибетской медицины. Натуральные фитосборы и фитопрепараты помогут поддерживать хорошее самочувствие и состояние здоровья на самом волнующем этапе — ожидания рождения малыша.

Мужское здоровье

Боремся с курением по-тибетски

Иголки и фитотерапия помогут распрощаться с никотиновым прошлым



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

В процессе курения возникают две стадии: возбуждение, связанное с «удовольствием», и торможение эмоциональной сферы, приводящее к снятию стресса или любого другого переживания. Аудикулотерапия позволяет воздействовать на те точки, которые отвечают за эти стадии. В первом случае соответствующие точки подавляются, человек уже более не испытывает сомнительного удовольствия от предвкушения затянуться. Во втором случае соответствующие точки, наоборот, тонизируются, то есть освобождаются от никотинового торможения. Их естественные функции

реанимируются, и человек снова воспринимает мир в неискаженном чувственном фоне.

«Слизи» — за компанию, «Желчи» — для имиджа

На ход лечения большое влияние имеет стаж курения, возраст, характер привычки, личные установки курильщика (его миф о курении) и конституция человека. Для человека конституции «Слизь» преодоление привычки возможно даже за одно проведение сеанса аудикулотерапии. Такие люди курят и курили чаще всего за компанию или от безделья.

Для человека «Желчи» курение — это вопрос, прежде всего, престижа и имиджа (манера курения, подражание знаменитостям, дорогие сорта сигарет и пр.). Поэтому для них отказ от курения — это смена имиджа, то есть, в каком-то смысле смена образа жизни. Это, конечно, гораздо сложнее, чем для людей «Слизи», однако, для них движущая мотивация важнее. То есть если возникает желание произвести на кого-либо впечатление человека с твердым характером и сильной волей (подгоняет страх прослыть слабаком и безвольным слюнтяем), люди «Желчи» тоже расстаются

с сигаретой достаточно легко. Для них это вопрос чести. Самыми проблемными и заядлыми курильщиками, конечно же, являются люди «Ветры». Для них сигарета, это чуть ли не спутник жизни, на которого они переключаются всю свою неуравновешенность, необузданность, перемены настроения, перевозбуждение (сигарета тормозит, «гасит») и упадок (сигарета тонизирует и выводит из депрессии). Людям конституции «Ветер» требуется длительное время и максимальное число сеансов для снятия никотиновой зависимости.

Если ты правша или левша

Для получения положительного результата при аудикулотерапии имеет значение, на каком ухе будет проведена процедура. У правшей процедуру выполняют на правом ухе, у левшей — на левом. При невозможности определить доминирующую руку, аудикулотерапию проводят на левом ухе. Затем можно поменять ухо и сами иглы. Постановку игл проводят не ранее чем через 10–12 часов после последней выкуренной сигареты, обычно 1 раз в 5–7 дней, и так до полного отвыкания от курения. Кратковременное прекращение

курения перед началом лечения приводит к увеличению секреции адреналина. Это оказывает выраженное влияние на психическую деятельность, что аналогично изменениям, наблюдающимся у человека, если он не уверен, находится в состоянии тревоги и др. Иными словами, у людей, внезапно прекративших курение, наблюдается гормонально-медиаторная диссоциация. Так как курение нередко сочетается с соматическими заболеваниями, рекомендуется задействовать точки, связанные с ними общим характером воздействия. Например, при сочетании курения с гипертонической болезнью воздействуют на точки в полости раковины, на противозавитке, точку подкорки. При сочетании со стенокардией — на точки в полости раковины и т.д.

Фитотерапия усилит эффект

Начиная с первого сеанса аудикулотерапии, пациенту прописывают, в соответствии с его доша, тибетские фитопрепараты. А также одновременно с рекомендациями по питанию и образу жизни, назначают необходимые в его случае процедуры. Механизм действия аудикулотерапии связан с тем, что под влиянием введения микроигл

в ушную раковину и корпорально (в тело), в организме человека выделяются эндогенные опиаты (эндорфины — вещества, подобные морфину). Они и являются внутренним защитным барьером и заменяют действие никотина, наркотиков и алкоголя. Посредством аудикулотерапии выделение эндогенных опиатов позволяет купировать курительный синдром, схожий с похмельным, с ломкой наркомана и пр. В организме пациента, который носит микроиглы в течение 6–8 недель, происходит постепенная перестройка, без напряжения и стресса. Никотиновая зависимость снимается полностью. Для торможения центров, связанных с никотиновой зависимостью, в качестве поддержки аудикулотерапии следует принимать тибетские фитопрепараты очистительного действия, в зависимости от конституции пациента. Врачи клиники «Наран» назначают фитотерапию препаратами: Сагзин-11, Танчен-25, Агар-8 (15, 17, 20). А также фитосборы, изготовленные по тибетским рецептам. Например, фиточай «Ветер» обладает хорошим успокоительным действием. Аудикулотерапия позволяет избавиться от никотиновой зависимости легко и с пользой для всего организма.

ДЛЯ ГАРМОНИИ ЖЕНСКОГО НАЧАЛА

1. Лечебные тампоны «Beautiful Life». Избавят от гинекологических заболеваний, лечат геморрой, заживляют раны, при недержании мочи, цистите и т.д. Очищают естественным путем от накопившихся болезнетворных бактерий и вирусов. Безопасны, нетоксичны.

2. «8 марта» — Лечебные прокладки. Антибактериальное и противовирусное действие. Оздоровляют микрофлору наружных половых органов. Обладают заживляющим действием. Лечебная активность одной прокладки сохраняется в течение 24 часов.

3. «Цзы Мэй Шу». Лечебно-профилактические. Уникальный фитоспой содержит экстракты целебных трав.

4. «Секреты Лан» — прокладки на критические дни

5. «Секреты Лан» — ежедневные прокладки



ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Гинекологические заболевания: бели, миома, фибромиома матки, аднексит, обильные менструации, эндометрит, маточные кровотечения.

Противовоспалительное и противомикробное действие в области мочеполовой системы, борется с различными урогенитальными инфекциями, снимает отек слизистой, боли и спазмы, а также другие симптомы гинекологических воспалений, оказывает дополнительное кровоостанавливающее действие.



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аденома предстательной железы, простатит, уретрит, пиелонефрит.

Целенаправленно действует на улучшение функции предстательной железы, оказывает сильнейшее противовоспалительное действие, облегчая тем самым симптомы простатита, затрудненное мочеиспускание и, снимая боли в области мочеоточника и предстательной железы, благотворно влияет на микроциркуляцию, улучшает кровообращение в области малого таза.





Герой номера

Сергей Гамов, советский и российский актёр театра и кино: «Актёр – это самое рефлекслирующее существо»



На фото: **Сергей Гамов** с лечащим врачом Дамдином Хуригановым, ул. Таврическая, тел. +7 (812) 241-16-14

Ему повезло быть в друзьях с легендарными Фаиной Раневской, Георгием Милляром. Сергей Гамов сыграл в более 80 постановках в театре и кино. Он живет и работает в городе своей мечты в Санкт-Петербурге. О поиске энергии покоя, о быстротечности времени, о буддийских монахах в специальном интервью известного актёра для «ВТМ».

Расскажите, пожалуйста, откуда Вы узнали о клинике «Наран»?

– Увидел информацию о возможности консультации и диагностике по пульсу в Интернете, на странице «Фэйсбука». Обратил внимание, поскольку предпочитаю поправлять здоровье натуральными способами, биодобавками, массажем и не очень доверяю химии, грубо говоря. Что побудило? Это из-за издержек моей профессии. Актёр должен быть здоровым, иначе

ты не будешь думать о роли. Физическое здоровье – это одна из составных профессии актёра.

– Какие у Вас ощущения? Вы получили то, что ожидали?

– Да, мой курс подходит к финалу. Ведь что такое актёр? Это рефлекслирующее существо, то есть на все реагирующее. Во всяком случае, я. У меня такая школа, и я на все реагирую. Поэтому если большинству людей нужно поднимать жизненный тонус, то мне нужно все время его опускать, успокаивать. И своему лече-

му доктору я так и сказал, что мне нужен внутренний покой. Я обретаю в клинике самое главное – энергию покоя, как это ни странно может показаться. После сеансов я выхожу отдохнувшим. Из процедур для меня самое приятное – точечный массаж, стоун-терапия, когда прогревают камнями.

– Что-то новое удалось узнать о своем здоровье?

– Поскольку я неравнодушен к своему здоровью, в принципе я услышал, что и ожидал. Для меня визит в клинику – это больше профилактика. Ведь мы делаем ТО для автомобилей, какие-то ремонты в квартире. А себя откладываем на потом, не хватает все времени, денег. Хотя нужно заниматься прежде всего собой, потому что жизнь очень хрупкая. Недавно в какой-то программе слышал, что одна из основополагающих буддийских теорий – поддерживать все живое, так как все хрупко в нашем мире.

– Как Вы относитесь к вредным привычкам?

– Я в театре работаю уже 37-й год, я актер со стажем и могу сказать, что актёры – те же люди. Когда мне говорят, что не могут бросить курить или пить, мне непонятно. Я, если надо отказаться, откажусь. Например, не пью кофе с кофеином, но могу и вообще обойтись без кофе. Я могу выпить крепкие напитки, но могу и без них обойтись. Мне нужно было на съемке для роли покурить, я взял папиросину, покурив, вспомнил вкус настоящей

российской папиросы. На следующий день проснулся и даже не вспомнил, что вчера курил на съемочной площадке.

– Как Вы проводите свой досуг?

– Я все время что-то делаю. Мне кажется досуг – это когда человек думает, куда деть свободное время и чем себя занять. А у меня этого времени нет. Если не играю в спектакле, пишу какие-то статьи, что-то организовываю, веду концерты. Самая главная проблема для меня – это быстротечность времени и очень короткие сутки (смеется).

– В 2002 году в Екатеринбурге была издана Ваша книга «Перешагнув судьбы экватора». Что побудило к написанию и что легло в основу это произведения?

– Это рассказы о встречах. Впервые, у меня был большой опыт работы на радио и ТВ, встреч с удивительными артистами. Фаина Георгиевна Раневская, Георгий Францевич Милляр, с которыми я дружил. Мне хотелось рассказать читателям об этом, пока все было свежо в памяти. А во-вторых, я чувствовал, что пора как-то подытожить и озаглавить свой период екатеринбургский, поскольку уже планировал перебраться в город моей мечты Санкт-Петербург, где я сейчас и живу. Ну и друзья все вокруг говорили: «Книжку, книжку давай!». И сейчас спрашивают, когда будет следующая, но как-то пока нет времени. Но, наверное, надо собраться и, возможно, она будет называться «За экватором».

– У Вас большая фильмография, как Вы выбираете роли?

– Актёрам роли предлагают, поэтому я чаще с радостью соглашаюсь. Мне очень повезло, я работал с Виктором Ивановичем Мережкой, сыграл директора театра в «Соньке Золотой ручке» с Алексеем Муратовым. С удовольствием работаю с режиссером Алексеем Демченко. Человеческие отношения тоже очень много значат. Артист, мало того, что все время зависимый человек, он постоянно находится в состоянии экзамена. Даже если тебя утвердили на роль, уже снимают, в глубине души все равно где-то какая-то неуверенность: а вдруг что-то не получится. Поэтому все время такая, знаете, зыбкая жизнь. Вот и вернулись как бы к началу беседы, почему актёры такое рефлекслирующее существо. Один мой знакомый очень точно сказал об актерской профессии: «Это когда с человека сдирают кожу, а потом начинают бросать горстями соль». Поэтому нам надо успокаиваться, уходить в какую-то философию, в покой, в покой, в покой.

– Что думаете о буддийской философии?

– Не буду врать, что знаком, знаю две вещи, которые очень тронули. Это когда буддийские монахи на протяжении нескольких месяцев из песка кропотливо возводят, не знаю, как называется (мандала-авт.), и потом, раз... и все сдувается. Все время об этом вспоминаю и думаю, насколько все хрупко в этой жизни и непостоянно. И второе, когда услышал

по телевизору что основополагающая точка зрения буддийской религии, философии – поддерживать все живое. Особенно, когда монахи далеко в горах, в своих монастырях поддерживают и спасают не только людей, но и животных. Мне это очень дорого.

– Как предпочитаете проводить свой отпуск?

– Если случается, занимаюсь накопившимися домашними делами, очень люблю обустроить свое жилье, пространство. Это и есть, наверное, мое хобби. Люблю заниматься интерьером, люблю очень старинную мебель, делать свой мир очень уютным. – И о Ваших планах творческих? – В том же Интернете прочитал, что нельзя ни в коем случае никогда говорить о своих планах, о здоровье, ну это мы уже немножечко нарушили (смеется) и, по-моему, о финансах. Я стал придерживаться этого мудрого изречения. Сложно что-то планировать, так как актер – самая зависимая профессия в мире: от репертуара, от режиссера, от предложений. Поэтому, что зря мечтать (смеется), надо довольствоваться тем, что есть в реальной жизни и пытаться сделать это достойно.

– Спасибо большое за беседу! Сергей Петрович Гамов – советский и российский актёр театра и кино, заслуженный артист России, лауреат международного театрального фестиваля «Радуга» (Санкт-Петербург), лауреат фестиваля актёров российского кино «Созвездие» (1993), член Союза театральных деятелей РФ,

Спрашивали – отвечаем!

Не могу подать руки

У меня избыточный вес, однако полнота для меня – второстепенная проблема. Для меня настоящее испытание поздороваться с коллегами или друзьями через рукопожатие. А уж тем более, чтобы помочь и подать руку девушке. Причем мне достаточно подумать, как ладони покрываются мокрой испариной. Неужели такая проблема будет со мной на всю жизнь?

Антон, 23 г., город Москва.

Здравствуйте, Антон! Медицинское название вашего заболевания – гипергидроз. Действительно, интенсивное потоотделение может начаться даже при легкой волнении. Стоит только страдающему гипергидрозом подумать о том, что ему, например, предстоит рукопожатие, как руки моментально становятся мокрыми. Страх вспотеть вызывает еще большее потоотделение. Патологический замкнутый круг, как говорят физиологи. Эта, казалось

бы, простая проблема постепенно перерастает в комплексы, невроз и депрессию, становится причиной неудач в личной жизни и карьере. Согласно тибетской медицине, железы внутренней секреции, в том числе потовые железы, относятся к конституции «Слизь» и регулируются нервной системой, то есть конституцией «Ветер». В этом случае от природы кожа влажная, прохладная на ощупь, человек склонен к полноте. При возмущении конституции «Слизь», выз-

ванной неправильным питанием, стрессом, малоподвижным образом жизни, в организме накапливается избыточная жидкость в виде межклеточной жидкости, жира, лимфы, слизи. Как правило, рекомендации врачей официальной медицины только усугубляют ситуацию. Такие пациенты пьют до 2,5 л. жидкости в сутки, как правило, это охлажденные напитки: кефир, квас или холодная вода, едят много сырых фруктов и овощей (до 90% состоящих из воды).



Михаил Гунаев, врач клиники «НАРАН», м. «Таганская», тел: 8(495)180-04-42

Подобное питание стимулирует повышенное образование слизи и потоотделение, накопление избыточного веса, отечность. Если на «благодатную» почву добавится переохлаждение или инфекция, это может привести к более серьезным заболеваниям. Например, таким как полипы, бронхиты, астма, сахарный диабет по «холодному» типу, различные опухоли и т.д. Слизь накапливается в организме человека долго и так же долго и тяжело поддается в будущем

лечению, поэтому лучше предупредить этот процесс заранее. В первую очередь, ограничьте употребление холодных напитков, сырых овощей и фруктов. Старайтесь употреблять горячий чай. Очень полезен имбирный напиток: немного свежего имбиря (можно порошок на кончике ч. л.) залить горячей водой, добавить по вкусу мед и лимон. В меню обязательно включите «согревающую» еду: горячие мясные блюда, собренные различными специями и приправами. Займитесь дыхательной гимнастикой, различными спортивными упражнениями. Не бойтесь «согнать семь потов» – именно так вы поможете своему организму быстрее «выгнать» лишнюю слизь и жидкость. Быстро и эффективно избавиться от гипергидроза и привести организм в равновесие вам поможет комплексное лечение методами тибетской медицины. Во время консультации и диагностики квалифицированные специалисты тибетской медицины дадут вам более подробные индивидуаль-

ные рекомендации по питанию и образу жизни. А фитотерапия и процедуры внешнего воздействия помогут достичь желаемого результата и закрепить этот эффект. Фитосборы по тибетской рецептуре, как никакие другие способны «просушить» кожу. То есть вывести излишнюю воду из организма, нормализовать возмущение нервной системы. Консультации наших врачей бесплатны.

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»: glavred@naran.ru, т.: 8-800-555-42-00



Детское здоровье

Детский сколиоз

Признаки заболевания: разная высота плеч и выпуклость лопаток



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

Чаще данное заболевание называют «искривлением позвоночника», когда происходит деформация позвоночного столба. Сколиоз – это не только эстетическая проблема и боли в спине. Это и нарушение функций внутренних органов.

Виды и причины

Выделяют три формы сколиоза:

- С-образный
- S-образный
- Σ-образный

Сколиоз может быть врожденным или приобретенным. Врожденный сколиоз обусловлен патологиями развития позвоночника, которые возникают у плода во время бе-

внутренних органов. Развитие сколиоза представляет большую опасность для растущего, неокрепшего организма ребенка: влечет за собой искривление реберной клетки и костей таза, что приводит к деформации всех внутренних органов. Нарушаются функции почек, желудочно-кишечного тракта, легких, сердечно-сосудистой системы. У ребенка возникают головные боли, ослабевает внимание, ухудшается зрение, он быстро утомляется, возникают проблемы с дыханием, ритмичной работой сердца и другими жизненными процессами. Со временем заболевание может привести к инвалидности.

Различают четыре его стадии: 1-я – незначительное искривление, которое можно легко исправить или которое исчезает само по себе после отдыха мышц спины. Постоянное искривление позвоночника со снижением его подвижности, асимметрия лопаток, плеч, изменение формы грудной клетки – все эти симптомы соответствуют 2–3 степени сколиоза. Следующая, 4-я степень, сопровождается деформацией ребер и ограничением функции дыхания, изменением положения внутренних органов и прогрессирующим ухудшением их функций.

Проверяйте спину

Сколиоз начинается с сутулости, которая приводит к нарушению осанки. Для того чтобы вовремя

начать лечение, нужно уметь распознать сколиоз на ранней стадии его развития. Следует обратить внимание на то, симметрично ли расположены у ребенка лопатки, талия, тазовые кости, складки под ягодицами и сами ягодицы, на одинаковой ли высоте локтевые суставы. Несимметричность этих ориентиров свидетельствует о нарушении осанки, или сколиозе. Для того чтобы отличить сколиоз от нарушения осанки, нужно положить ребенка на живот: если в положении лежа позвоночник принимает нормальное положение, то это нарушение осанки. Если же деформация сохраняется, то в этом случае следует немедленно обратиться к врачу.

Первопричина – спазм мышц

Чем раньше будет начато лечение, тем выше будет его эффективность. Поскольку первопричиной заболевания является мышечный спазм, необходимо, прежде всего, устранить спазмированность мышц и таким образом «высвободить» позвоночник, чтобы он мог вернуться в нормальное положение. Для эффективного лечения сколиоза существует особая методика, включающая комплекс традиционных методов тибетской медицины: щадящая мануальная терапия, полный точечный массаж всего тела с воздействием на биологически активные точки, вакуум-терапия банками, иглоукальвание и прогревание полынными сигарами и др. Посредством этих процедур нормализуется мышечный тонус,

улучшается подвижность межпозвоночных суставов и состояние связочного аппарата. А также нормализуется кровообращение и питание мышц, высвобождаются нервные каналы и иннервация органов и тканей организма. Действие процедур сочетается с применением тибетских безопасных для детского организма фитопрепаратов, которые воздействуют и помогают изнутри. Только такой комплексный подход в лечении обеспечивает его максимальный результат.

Игры и прогулки

Во избежание сколиоза необходимо постоянно следить за осанкой ребенка, не позволять ему сутулиться, читать или смотреть телевизор, лежа на боку. Большое значение имеет соблюдение режима труда и отдыха, занятия физкультурой. Надо помнить, что детский организм особенно не приспособлен к малоподвижному образу жизни. Ребенку необходимы подвижные игры на воздухе, прогулки, разумные физические нагрузки. Сколиоз может появиться и в младенческом возрасте, когда нетерпеливые родители хотят, чтобы ребенок быстрее научился сидеть, ходить, а позвоночник малыша еще не готов к таким нагрузкам. Для предупреждения раннего сколиоза не следует сажать грудного ребенка раньше, чем он делает это сам. Не следует также носить его на одной и той же руке, а также водить его за одну и ту же руку. Нельзя забывать и о влиянии психоэмоционального фактора: дети, страдающие неврозами, как правило, склонны к сутулости.

Детский гороскоп



Свинья (Кабан) – 2007 г.

Этот знак лидирует в мире путешественников. Родившимся в год Свиньи присуща тяга к перемене мест. Также им свойственны природный оптимизм и наблюдательность. Ребенок требует спокойствия, планомерного воспитания, чтобы было время и возможность получить как можно больше знаний в разных областях. Свинья любит независимость, которая в ней проявляется в достаточно раннем возрасте. Дети этого знака – предел мечтаний для родителей, предпочитающих спартанское воспитание. Слишком нежным папам и мамам большого простора для ласк эти ребята не предоставят. У них есть то свойство, которое позволяет им быть не требовательными к комфорту и не чувствительными ко многим воздействиям. Детей, рожденных в год Свиньи, надо с детства приучать к большей гибкости, прививать им умение идти на компромисс, стремиться умирить их безоглядную доверчивость.

Продолжение в следующем номере

Опасная гипертония

С точки зрения тибетской медицины, гипертоническая болезнь протекает как по сценарию «холода», так и по сценарию «жара»



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

С целью повышения информированности населения о мерах профилактики, диагностики и лечения артериальной гипертонии, Всемирная организация здравоохранения инициировала ежегодное проведение во вторую субботу мая Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией. В 2017 году он выпадает на 13 мая.

В мире насчитывается до 1,5 миллиарда людей, страдающих артериальной гипертонией, и почти половина из них не подозревает о своем недуге. Между тем артериальная гипертония является одной из наиболее частых причин инфарктов, инсультов, глаукомы.

«Тихий убийца»

Так называют гипертонию, потому что у данного заболевания нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления. Между тем оно поражает жизненно важные органы: головной мозг, сердце, кровеносные сосуды, сетчатку глаз, почки. Артериальная гипертония является одним из наиболее распространенных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, таких как инфаркт миокарда и нарушение мозгового кровообращения.

Стоит обратить особое внимание на показатели давления, если вы у себя отметили:

- частые головные боли;
- головокружение;

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

При обращении в клинику «Наран» врач определит состояние пациента, после чего назначит лечение в комплексе – глубокий точечный массаж, иглоукальвание и другие процедуры. Подбор процедур и фитотерапии происходит индивидуально, так как гипертония у людей «Ветер», «Слизь» и «Желчь» развивается по типичному для них сценарию.

«Желчи» – быстрые гипертоники

Гипертония по «горячему» типу у людей с конституцией «Желчь» протекает очень быстро и есть высокая вероятность осложнений. Лю-

ди-«Желчи» в массе своей – это трудоголики, по характеру взрывные, напористые, активные. С каждым приступом гнева, раздражения, беспокойства желчь выбрасывается сначала в желчный пузырь, поступает в 12-перстную кишку, а затем всасывается в кровь и разносится по всему организму. Кровь у них горячая, вязкая и «грязная», т.к. в крови содержится повышенное количество холестерина, билирубина, жирных кислот, липопротеидов. Чаще всего это сказывается тем, что в сосудах образуются атеросклеротические бляшки. Гипертонию у людей-«Желчи» лечить гораздо труднее, чем у представителей других конституций («Ветер», «Слизь»). В первую очередь, нужно привести в гармонию состояние сердца, печени, желчного пузыря, сосудов. При назначении фитотерапии в клинике «Наран» применяются фитопрепараты, которые уменьшают количество бляшек, растворяя их. Улучшается эластичность стенок сосудов, функции печени, сердца, очищается кровь. То есть показатели биохимических анализов приходят в норму.

«Ветрам» нельзя голодать

У людей конституции «Ветер», которые подвержены переживаниям и очень беспокойные по своей натуре, любой стресс вызывает выброс адреналина в кровь. За счет этого происходит сужение сосудов и повышается артериальное давление.

Людям-«Ветрам» нужно стараться поменьше беспокоиться, избегать факторов, вызывающих стрессы, пить успокаивающие препараты, травы. У людей этого типа хорошая динамика лечения. Согласно тибетской медицине, «Ветрам», в первую очередь, необходимо восстанавливать нервную систему, корректировать образ жизни и питания. В процессе комплексного лечения наши врачи дают все необходимые рекомендации, следуя которым пациент достигает желаемого результата. Он становится более спокойным, на события реагирует адекватно, восстанавливается сон. Людям конституции «Ветер» нужны продукты теплого (горячего) свойства. Так, они быстро восстанавливаются.

Согревать «Слизей» теплой пищей

У представителей конституции «Слизь» обычно большой объем тела и избыточный вес, из-за чего идет чрезмерная нагрузка на сосуды, суставы и сердце. Им, в первую очередь, рекомендуется убрать этот лишний вес. Чаще всего у людей-«Слизей» хорошие сосуды. Работая с пациентами этой конституции, врачи клиники «Наран» восстанавливают работу почек, сердца, работают вместе с пациентами над снижением веса. Так как это представители «холодной» от природы конституции, мы корректируем питание с учетом того, чтобы они употребляли янские (теплые) про-

дукты. В их рационе не должно быть холодной пищи и напитков.

О методах лечения гипертонической болезни

Начинается лечение с коррекции питания и рекомендаций по образу жизни, чтобы избежать осложнений в течение лечения. Затем этап внешних и внутренних методов воздействия. Внешние методы воздействия – это глубокий точечный энергетический массаж, иглорефлексотерапия, вакуум-терапия и другие методики. Если это внутренние методы воздействия, то мы назначаем фитотерапию и обязательно в коррекцию с питанием. В клинике «Наран» используются тибетские фитосборы, которые воздействуют на первопричину заболевания: нормализуют функции печени, а значит, «очищают» кровь. Фитосборы устраняют возмущение «Ветра», человек становится уравновешенным, спокойным, хорошо спит. Необходимо отметить, что следование рекомендациям врача по питанию и образу жизни, особенно на начальной стадии гипертонической болезни, позволяет от нее избавиться. Внутреннее и внешнее воздействие – это комплексное лечение, которое дает стойкий, положительный результат. Происходит оздоровление всего организма в целом, потому что нельзя лечить что-то отдельно. В человеке все взаимосвязано, наш организм – это маленькая вселенная, единое целое.



ПРОДУКТ МЕСЯЦА – «С ЗАБОТОЙ О НАШИХ РОДИТЕЛЯХ»
 Акция от фитобара «НАРАН». При покупке фитопродукции «Продукт месяца» получите подарок



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



«С заботой о наших родителях»: Цампа, ТС №41 (очистительный); Печеночный сбор; наколенники «Гоби» натуральное тепло; пояс «Гоби» натуральное тепло; книга «Рецепты тибетских целителей»



Фирменные сувениры: Лунный календарь, брошюра о питании (на выбор)

БОНУС!
 БЕСПЛАТНО
 ПУЛЬСОВАЯ
 ДИАГНОСТИКА
 И СЕАНС
 МАССАЖА

Тибетский астрологический прогноз

МАЙ 2017 г.

Благоприятные дни для стрижки волос
 1, 3, 5, 6, 9, 15, 18, 19, 22, 22, 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
 1, 8, 9, 12, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 28, 30

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

Благоприятные дни для приёма лекарств
 2, 9, 24

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»
 2, 9, 24

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

СЛОВАРИК

В тибетской медицине организм человека – это единая система, 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 действуют сутью болезней».

«Чжуд-Ши», Тантра объяснений



Всё для здоровья, красоты и долголетия

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

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

либо по телефонам:

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

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:

10 МАЯ «ГАСТРОПОТОЗ»

Проводит врач-биорелфлексотерапевт Нина Александровна Вахрушева. Член Международной Ассоциации врачей тибетской медицины, потомственный медик в четвертом поколении, прадед был известным эмчи-ламой (лекарем) из Бурятии. Доктор Вахрушева бесконтактным способом лечит множество заболеваний. Свои парамедицинские способности врач гармонично сочетает с тибетскими методами лечения – фитосборами, иглоукалыванием, точечным массажем, стоун-терапией. Заболевания детей доктор способна лечить через родителей. «Конек» врача – серьезные заболевания, такие как гастроптоз и мастит. «После лечения опущения желудка человек внешне меняется, просто обретает крылья», – говорит сама врач Нина Вахрушева.



24 МАЯ «ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ. АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»

Проводит врач тибетской медицины, кандидат медицинских наук, член Международной Ассоциации врачей тибетско й медицины Санал Юрьевич Насунов. Успешно лечит острые и хронические болевые синдромы, заболевания костно-суставной системы (остеохондроз, межпозвоночная грыжа, сколиоз, артроз, артрит); неврологические заболевания (нервные расстройства, депрессии, нарушения сна, хроническая усталость); заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, нарушение обмена веществ), сердечно-сосудистую и мочеполовую системы, спортивные травмы.



Расписание вебинаров смотрите на сайте www.naran.ru

ПРЕДЪЯВИ СКИДОЧНЫЙ КУПОН НА КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ВЫРЕЖЬ КУПОН, предоставь в любой из филиалов «Наран» и получи указанный бонус

Акция Крепкое здоровье с «НАРАН» -30% на комплексное лечение



«Библио-глобус» и «Наран» создали клуб «Друзья тибетской медицины»

18 МАЯ СОСТОИТСЯ ПЕРВОЕ ЗАСЕДАНИЕ С УЧАСТИЕМ ОСНОВАТЕЛЯ ПЕРВОЙ В РОССИИ КЛИНИКИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН», ГЛАВНОГО ВРАЧА, К.М.Н., ЧЛЕНА РОССИЙСКОГО СОЮЗА ПИСАТЕЛЕЙ СВЕТЛАНЫ ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ

Клуб «Друзья тибетской медицины» - это новый совместный проект одного из крупнейших издательских домов книготорговой сети России и клиники тибетской медицины «Наран». Тема первой встречи с членами клуба - «Тибетская медицина в России. Ее каноны и методы лечения». Посетители узнают о трех дошах людей: «Ветер», «Желчь», «Слизь», об основных методах лечения тибетской медицины. А также почему доктора Тибета различают два вида болезней: «жара» и «холода». По задумке организаторов «Друзья тибетской медицины» - это клуб для тех, кто придерживается ЗОЖ, интересуется знаниями о древних методах врачевания. Тибетская медицина приобретает все большую популярность во всем мире. Однако, для многих – это все еще неизведанный загадочный мир, который так увлекателен и интересен для жителей современности. Модератор клуба – первая и старейшая в России клиника тибетской медицины «Наран», врачи которой на протяжении 28 лет успешно применяют в нашей стране и за рубежом древнюю науку исцеления. Опытные высококвалифицированные специалисты клиники «Наран» проведут лекции о тибетской медицине, ее канонах и методах лечения с дегустацией фитосборов, изготовленных по старинным рецептам тибетских докторов. Заседания клуба будут проходить с участием к.м.н., члена Российского Союза писателей Светланы Галсановны Чойжинимоевой. Основатель клиники «Наран» является автором почти 30 книг о тибетской медицине. В книжной индустрии России ее издания о науке врачевания Тибета стали настоящими бестселлерами, имеют большую популярность у читателей. Клуб «Друзья тибетской медицины» предоставит возможность посетить творческие вечера доктора Светланы Чойжинимоевой, приобрести книги с ее личным автографом. Заседания клуба будут проходить один раз в три месяца.

Первая встреча участников клуба «Друзья тибетской медицины» состоится 18 мая в 18.00 по адресу: г. Москва, ул. Мясницкая, д. 6/3, стр. 1, Торговый Дом «БИБЛИО-ГЛОБУС» м. «Лубянка»



На благо наших пациентов

С благодарностью к «Наран»

Единственное лечебное учреждение, куда идем с радостью!

Первый эффект семья 5-летней Полины Неезжаловой увидела после четырех сеансов комплексного лечения

Маленькая пациентка из категории «часто болеющих детей» (ЧБД). На лечение в клинику «Наран» ее привозит бабушка Нина Анатольевна Митина.

– Полина – часто болеющий ребенок, у нее проблемы с аденоидами, – рассказывает бабушка Полины Неезжаловой.

– У нее увеличенные миндалины, постоянные инфекции, по этой причине она плохо спит ночью. Из-за частых болезней редко ходим в детский сад, много пропускаем. Пробовали лечиться по-разному, безрезультатно. Недавно нам посоветовали обратиться в «Наран». Ребенок приходит сюда с удовольствием, ей нравится обстановка, процедуры. После сеансов лечения у Валерия Дмитриевича Анбушинова ребенок прекрасно спит, не просыпается среди ночи, не скрипит зубами. По словам женщины, внучка поначалу побаивалась процедуры «моксотерапия» (прогревание полыньными сигарами), но быстро привыкла.

– «Наран» – единственное лечебное учреждение, куда она идет с радостью, ее не надо уговаривать. Делаем массаж и банки, никаких капризов. Принимаем фитопрепараты. Первый эффект увидели после 4 процедуры – прошла краснота и воспаление в горле, Полина стала хорошо спать, – с благодарностью говорит Нина Анатольевна Митина.

Результаты лечения маленькой Полины у доктора Дмитрия Анбушинова радуют всю семью.

Сама девочка призналась, что после лечения ей очень нравится пить чай в фитобаре клиники.



На фото: Пациентка клиники «Наран» **Полина Неезжалова**, с лечащим врачом **Валерием Анбушиновым** ст. м. «Войковская», тел. +7(495) 180-04-40

- Болит спина?
- Ощущение тяжести в ногах?
- Мигрень?
- Боли в суставах?
- Ваше тело в оковах синдрома хронической усталости?

Мы избавим Вас от первопричины боли. Мы вернем царственную осанку и легкую походку.

Мы лечим без химии, гормонов и операций!

Клиника «НАРАН» – 28 лет успешных результатов

МОСКВА

м. «Войковская»,
5-й Войковский проезд, 12
тел.: +7 (495) 180-04-40
м. «Красные Ворота»
Большой Козловский пер., 4
(Дипломатическая академия МИД)
тел.: +7 (495) 180-04-41
м. «Таганская»
5-й Котельнический переулок, 12
тел.: +7 (495) 180-04-42
м. «Юго-Западная»
пр-т Вернадского, 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

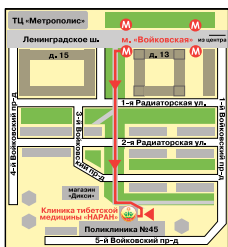
<https://www.facebook.com/naranclinic/>
Тибетская медицина. Клиника Наран
<https://vk.com/secretoftibet>
Тибетская медицина. Клиника Наран

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

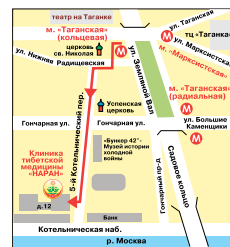


м. «Красные Ворота»

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

Бесплатная автопарковка.

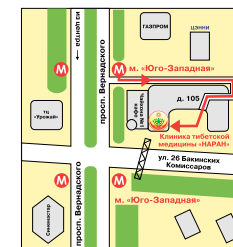
Большой Козловский пер., 4
+7 (495) 180-04-41



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 08 февраля 2013 г. ООО «Зеленый лотос»

Все права защищены и охраняются законодательством РФ. Учредитель – ООО «Зеленый лотос» (клиника тибетской медицины «Наран»). Председатель редакционного совета: Светлана Чойжиницаева. Главный редактор: Туяна Цыренжалова. Дизайн, верстка: Сергей Евсеев

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 месяц. 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 №1123. Тираж 150 000 экз. Подписано в печать 25.04.2017 года. Цена свободная